

ENTREGA 20

Gozo, plenitud y alegría

La danza de la plenitud

Si considero una experiencia como negativa, es porque los límites que experimento son aún más restringidos que los que considero “normales”. Por ejemplo, un cuerpo herido es más limitado que un cuerpo sano. Un dolor de cabeza me produce una experiencia de mayor incapacidad que sin dolor de cabeza. En estas situaciones no me resulta sencillo experimentar amor. Este asunto es una revelación clave.

Toda experiencia concebida sufriente, dolorosa o negativa,
toda herida es, en sí, una experiencia de limitación.

No hay mayor distracción que el dolor, pues es la expresión extrema de límite. Es lógico que en esos casos resulte difícil atender a tu centro, sentir la expresión, dejarte sentir en un enfoque o contemplar. Te puede parecer imposible ver paz allí donde ves dolor. En el dolor, parece demostrarse una contradicción. Te experimentas como oposición pura en lugar de como unidad. No obstante, es exactamente en estos momentos cuando más necesitas sentir tu realidad.

El sufrimiento es la inconsciencia de tu Expresión.
Permite que el Amor pleno abrace tu dolor temporal.
Comienza por tu entrega a la Paz de Dios en ti.

*

La totalidad expresada en ti es lo que llamamos gozo. Por tanto, cualquier experiencia de tu Ser es gozosa.

La expresión de la totalidad es el gozo.

*

Incluso desde una percepción falsa de ti, un placer esporádico te hace sentir libre. El placer liberado de bailar te hace sentir que traspasas los límites, que olvidas tus condicionamientos, incluso te puede poner en contacto con algo más grande que tu concepto de yo. Incluso el placer puramente corporal te trajo el aroma de la libertad y de la relación.

No era el sexo, la comida, el festejo, el baile, el arte, el viaje, la familia o la naturaleza:
era la libertad que has asociado a estas percepciones lo que te hizo valorarlas.

*

Y esa libertad está en ti y jamás puedes perderla.

Eres Tú.

*

Mediante un giro de tu atención interna a la expresión real, puedes extender cualquier experiencia de placer mundana y vivirla aún más gozosa, compartiéndola con tu Ser y disolviéndote en la experiencia. Pues en esas experiencias tan solo falta la consciencia de unidad, solo se requiere disolver la proyección para ponerlas al servicio.

Puedes compartir tu placer mundano con Dios.

Simplemente déjale entrar en tu consciencia.

Después, ofrécete a tu momento con Él en ti.

*

Permite que el verdadero Goce abrace al placer temporal.

Permite, igualmente, que el verdadero Goce abrace el dolor temporal.

*

El propósito original deshace el propósito falso.

La experiencia de extender el goce que pareció surgir del placer mundano es profunda y reveladora. Todo es increíblemente simple, inocente, extenso, juguetón y muy infantil al recordar la verdad de Quien eres. Hay un reconocimiento de la fuente real del goce más allá de lo perceptivo, el reconocimiento del regalo aplicado a lo humano en relación con lo divino.

A la vez, mantienes la consciencia de que nada puedes perder, de que no puedes sacrificar tus cosas del mundo, de que en tu camino hacia la expresión todo suma y nada resta. Perdonas cualquier culpa asociada al uso.

A medida que se disuelven las dudas acerca de que no puedes perder nada, te haces más sensible y profundo en tu observación, más disponible a la Expresión en toda circunstancia.

En las prácticas contemplativas exploramos los deseos fabricados,
aquellos deseos que apuntan a una supuesta fuente externa de goce.
En tu observación descubres la auténtica expresión de amor sustentándolos,
desde el fondo de tu Ser, desde tu unidad con Dios,
se provee incluso el mecanismo de los deseos fabricados.

*

Puedes detectar los deseos fabricados, las voluntades programadas y todas tus valoraciones.

Pero si a la vez no disciernes en tu Centro la fuente real del goce,
la práctica se convierte en un rechazo a ti mismo, en una lucha represiva,
en un intento artificial de despojarte de tu lado humano tan perfectamente creado.

*

Para que la contemplación sea completa has de reconocer lo humano, permitirlo, abrazarlo desde lo
compartido y reconocer la expresión real en tu centro, sin engaños.

*

Tal vez pasaste una tarde jugando con un niño y, entre sonrisas y absurdos juegos sin explicación,
tocaste con un fondo de alegría que te hizo saborear la sensación de plenitud. Fue la unidad lo que
sentiste, como un rayo de luz que se coló entre vuestras miradas. Fue la inocencia de tu Ser sin
polaridad.

No obstante, el programa te hizo creer que era la inocencia de aquel niño lo que te hacía feliz, en lugar
del recuerdo de tu propia inocencia eterna. Esta es la polaridad que se disuelve al compartirte con Dios
sintiendo tu expresión.

Ese día que en medio de un viaje detuviste tu coche para contemplar el paisaje, en donde los colores
se mezclaban con tus sensaciones, ese instante en donde el pensamiento se paró y sentiste que te
desbordabas ante tanta belleza, saliste literalmente de ti mismo y te disolviste en el todo. En ese
momento sentiste la unidad. Y la grandeza que te sobrecogió era el reflejo del Cielo en pura expresión.
Fuiste uno con el momento, en la total aceptación del goce de recordar quien eres.

Pero el programa te dijo que era la belleza del paisaje la que te hizo feliz. Esta es la polaridad que se
disuelve al compartirte con Dios, sintiendo Su expresión.

Esa noche en la que sentiste la agradable calidez de estar con tus amigos y familiares, reunidos en
torno a una gran mesa, riendo, charlando y compartiendo, fue de nuevo la unidad de tu Ser, la relación
plena, lo que recordaste.

Más el programa te dijo que fue tu familia o tus amigos tan especiales los que te dieron esa felicidad.
Esta es la polaridad que se disuelve al compartirte con Dios, sintiendo Su expresión.

Y esa tarde insospechada que pasaste con ese amigo de confianza, cuando todo pareció encajar sin plan alguno, donde cada palabra cayó justo en su sitio, tu corazón estaba totalmente unido al otro y tú sabías que, sin importar quien fuera el otro, lo que sentiste fue auténtico.

Pero, ya sabes, el programa te hizo creer que fue la otra persona la que te hizo sentir eso. Esta es la polaridad que se disuelve al compartirte con Dios, sintiendo Su expresión, que es tu Ser.

Ahora puedes detectar cualquier goce y devolver su causa, en tu consciencia, a la fuente de donde procede.

Cada vez que sentiste alegría, verdaderamente procedía de tu Ser.

Provenía de expresar a Dios en ti.

Provenía de ser la Creación creando, ser la Expresión.

*

Extender el goce es elevar todo agradecimiento a Dios.

*

La receptividad plena en ti es un total reconocimiento de la condición de hijo de Dios, en el sentido de que eres el sintiente desde lo total, no un sintiente separado, no un algo, sino la consciencia de Dios.

*

Todo está para mí.

Me abro a recibir la plenitud.

Soy Expresión.

*

Cuando expresas "Gracias", al despersonalizar el gesto receptivo de la gratitud, al extenderlo y traspasar el concepto de ti, al ir más allá del concepto de un dar y un recibir separado, al convertirlo en un Gracias pleno, al reconocer la Gracia de Dios en ti, recuerdas en tu corazón que el goce es por siempre la expresión de la unidad.

*

La Expresión última es el gozo que recibes de Dios y que ofreces a Dios en un único sentir.

Tú eres el conocedor de Dios.

A través de ti se hace conocido, se revela, se da y se recibe Dios.

*

Enfermedad corporal

Puede que estés enfermo, en el sentido de que percibes tu cuerpo en un estado de salud deficiente, tal y como has definido la salud.

Recuerda: tu sensación, tu sentimiento de ofuscación, limitación o la compresión
no es un fracaso de tu Ser.

Es una perfecta lección de discernimiento del Amor a través de las percepciones.

Ahora sabes que la experiencia de “salud imperfecta” es perfecta para lo que estás comenzando a expresar. Reconoces la elección mutua y te dispones a la observación y a la creación de tu experiencia de libertad interior desde lo pleno. Expresas la verdad interiormente, más allá de toda percepción. Ahora sabes que crear es dejar fluir el Amor de Dios a través de ti y dejar de rechazarlo o proyectar ni un solo sentimiento.

Es así como deja de tener sentido para ti el dolor, la amargura, el victimismo y la confusión que hay en toda enfermedad. Es en la humildad de saberte en el centro de la elección mutua y sagrada, es reconociéndote en la autoridad de Dios, como sana tu mente y todas sus expresiones falsas.

Solo puedes abrazar el error en el reconocimiento de que el error es falso.

*

Sosteniendo la consciencia de Quien eres, siendo la Vida consciente en la verdad,
aceptas que la enfermedad forma parte de tu percepción por un tiempo,
como parte de las lecciones del perdón a la identificación con la forma.

Son instantes de poder, oportunidades para integrar totalmente tu experiencia,
tal como sea, en el espacio espiritual del abrazo.

*

La enfermedad no corresponde con la expresión del amor en la forma. Toda enfermedad, al igual que cualquier otra tentación del cuerpo emocional, dejará de aparecer en cuanto ya no sea necesaria como una lección de inclusión de toda la experiencia humana del Ser en la forma.

El reconocimiento de lo pleno en ti es la clave, la roca del discernimiento, para convertir la tentación en lección y disponerte a recibir el regalo, muy especialmente en los procesos de percepción de imperfección.

La percepción de imperfección es la creencia que genera toda noción de enfermedad.

*

La enfermedad de la mente es creerse separada; separada de otras mentes,
separada del Ser, separada del corazón sintiente del gozo de la Vida y separada de Dios.
Es momento de no excluir ninguna experiencia, ningún sentimiento, ninguna creación.

No hay error en mí. Soy la Expresión de Dios.

Soy perfecto.

*

El regreso a la salud de la mente es la aceptación verdadera, la consciencia de Dios,
el reconocimiento de la Relación presente en el centro de tu Ser.

*

Plenitud y regeneración

Toda curación, perdón, reconciliación, restauración, renacimiento, expiación, regeneración, resurrección o iluminación sucede en tu consciencia, con la aceptación de lo Pleno que está en ti, aceptando totalmente el flujo del presente y abrazándolo en la Expresión. Traspasas todos los niveles que aprendiste a ver como reales, todas esas formas que parecieron ser causa de tu experiencia o de tu expresión, y sin lucha ni represión alguna, te permites aceptar el abrazo de lo Pleno en la sencillez del ahora.

Observa la capacidad de regeneración de la naturaleza. Es un símbolo oculto, algo que solo tu corazón alcanza a ver, algo que siempre te estuvo hablando en silencio. Desde lo negro y seco del bosque arrasado por las llamas vuelve a nacer un bosque fresco, nuevo y alegre, como si nada hubiera sucedido. Bajo la piel quemada brota nueva piel. La forma está totalmente al servicio, satisfaciendo la necesidad que se está expresando. Y la única necesidad real es la expresión misma dándose. Lo bueno y lo malo es solo un conjunto de viejos patrones.

En tus relaciones más profundas, has podido experimentar la regeneración de la expresión del amor tras algunos momentos de conflicto intenso, incluso en los que llegaste a creer que la relación ya estaba desahuciada. El Amor viviente, la Expresión, vuelve a surgir una y otra vez si la alientas.

La base de la creación y su continuidad infinita, la transformación como expresión, la constante regeneración de la forma y la relación, se te ofrece a cualquier nivel, incluso a través de la percepción. Es un mensaje de eternidad que parecía oculto tras esa percepción que ahora está cambiando y que pareció estar teñida por la muerte, la entropía y el envejecimiento ineludible de la autodestrucción. El mensaje de la vida sin fin se reproduce incluso en la expresión perceptible, si estás dispuesto a atenderlo.

Hay un constante flujo de transformación rodeándote, susurrándote a cada instante:

Soy lo eterno.

Soy lo Pleno expresándose en la forma.

*

Todo lo que existe tiene, dentro de sí mismo, la capacidad de regeneración y de transformación, porque todo es la consciencia misma expresándose, la vida invisible y auténtica del Espíritu.

A través de la forma no se está expresando la forma. Se está expresando Dios.

*

En una mente sin miedo no hay obstáculo alguno para la expresión del propósito original, pues todo se pone a tu servicio, perfectamente disponible para la gozosa creación en unidad. El cuerpo igualmente está a tu servicio, totalmente funcional hasta que su tiempo finalice felizmente, pues tiempo es forma. El tiempo de tu cuerpo dibuja las transformaciones perfectas y el escenario ideal para tu camino expresivo.

Tu cuerpo es forma al servicio, no responde del mismo modo cuando vives expresando lo Pleno que cuando respondía al patrón de separación, al pensamiento del miedo, creando necesidades de enfermedad, abandono y victimismo, proyectadas en dolorosos síntomas.

La expresión de la enfermedad o del sufrimiento, como experiencia,
no tiene sentido en la vivencia consciente de la expresión de Dios.
En la consciencia de Quien eres, tus células cantan al son de la eternidad.
Todo en ti está informado por lo Pleno.

*

Tu cuerpo está armonizado cuando solo es un medio del propósito original.
Constatas lo que está siempre sucediendo: toda necesidad es satisfecha.

*

Puedes acostumbrarte, ante toda la clase de pensamientos que surcan tu mente, trayendo miedo al dolor, a la incapacidad y a la enfermedad, a reconocer interiormente:

Yo no necesito la enfermedad para expresar Amor.

*

Reconozco la percepción creada, acepto esta experiencia tal como es, pero me abro a la vida.
Soy Expresión.

*

No tienes que imaginarte cómo sucederá, en el tiempo y la forma, la curación de tu mente ni qué transformaciones vivirá tu cuerpo. Podrías estar muy enfermo en tu momento de mayor luz, pues a veces expresamos así la misericordia y la trascendencia. Bajo ningún concepto consideres un fracaso espiritual el estado de tu cuerpo.

Podrías contemplar tu cuerpo simplemente funcional, ante lo que todo el mundo considera una milagrosa sanación. Tú reconoces, simple y calmadamente en tu interior, que hay propósito, que hay

sentido en todo lo que sucede. Es normal que sientas un sencillo deseo, libre de temor y de necesidad, de permanecer un tiempo más en este estado mental en la forma. Podrías contemplar tu misma muerte como una profunda liberación, un alegre salto a la grandeza creativa en parajes menos sólidos.

Desde lo pleno, dejarás ir cualquier memoria de enfermedad, tal como dejas ir la amargura o el miedo de tu corazón y de tu mente. Porque es lo mismo todo ello. No tienes por qué negarte a lo que está sucediendo en este instante. Simplemente reconoce la ilusión como ilusión y regresa a la verdad.

Vive en la verdad. Expresa Quien realmente eres. En cuanto reconozcas al miedo pensando en tu lugar, abandona cualquier intento de completar lo que no puede completarse. Tú eres lo Pleno ahora. Estás sano ahora mismo, por lo que Tú eres, más allá de los procesos de la forma, más allá de la percepción. Ningún efecto de la ilusión puede afectar a la Verdad. Y ahora, vives en la alegría de la Verdad. No hay herida.

Ninguna necesidad puede quedar sin respuesta, vives en la verdad. El cuerpo está a tu servicio en la forma, y lo hará sin ningún problema. No lo pongas en duda. No recorras de nuevo caminos ya recorridos. Ya has encontrado. No busques más.

Si este cuerpo toca a su fin, se marchará. Y tu permaneces por siempre, e igualmente, todas tus necesidades de paz y expresión serán satisfechas en la inteligencia del Amor. Tu capacidad para expresar amor es infinita.

La alegría como motor del discernimiento

El maestro interno mira siempre por el goce, te lleva siempre a la expresión gozosa de ti,
pues la expresión de Dios es puro goce.
Espíritu es la alegría de Dios.
El que goza en ti es el Cristo.
Tú eres alegría pura.

*

La práctica de la atención a la expresión te hará estar cada vez más centrado en la experiencia, en la paz y en el goce como verdadera motivación presente. Podrías creer que tu enfoque en el gozo y en la paz no tiene nada que ver con deshacer el sufrimiento, pero, sin embargo, no hay modo más directo y preciso. Confía totalmente en tu corazón radiante. El maestro interno siempre busca por el gozo, y ahora sientes al maestro del Amor más que nunca.

Confía en Ti como Expresión gozosa de Dios.

Tu centramiento en el goce es una ampliación profunda de la sensibilidad. Hará patente cualquier distracción programada. El contraste se acentúa, pues lo que está abrazando lo Pleno en ti es a la dualidad misma fabricada con tu misma consciencia. Ahora en tu sentir se hace muy notable cualquier estado de compresión, conflicto o tensión interna, ya sea una crítica escondida, una leve queja, una proyección descarnada sobre el otro, un tímido recuerdo de pérdida o una sensación de sinsentido. Sea lo que sea, cada vez será menos especial, por muy intenso que parezca. Y, sin embargo, el contraste es ahora más notable que nunca.

Reconociendo la fuente en ti, en cada paso en lo humano, te resultará cada vez más sencillo e inmediato ver la ilusión como una ilusión y, por tanto, decidirás enfocar en el ahora tu atención a lo que Es. Valorarás solo la paz que te habita en tu profunda y brillante plenitud, hasta dejar fluir por ti la Expresión.

Disfruta por Dios. Es tu función.

Esto es todo el sentido del mundo y siempre lo supiste en lo más profundo y auténtico de ti.

Brilla. Perdona y brilla. Exprésate sin fin.

*

Estás siendo totalmente amado ahora mismo.

Eres totalmente amor.

Expresa el goce del amor en la forma.

*