

Detente. Soy Dios.

Vivo en la Verdad

Una resistencia. Un pensamiento.
El tiempo me llama.
Detente. Soy Dios.

*

Una tensión. Una persona especial.
Un poder externo.
Detente. Soy Dios.

*

Un recuerdo. Una expectativa.
Una herida.
Detente. Soy Dios.

*

El cuerpo. Miedo al dolor.
Detente. Soy Dios.

*

El vacío. Miedo a morir.
Detente. Soy Dios.

*

Un paso. Una respiración. Una mirada.
Detente. Soy Dios.

*

Extender el goce

Esta práctica contemplativa está dirigida a las situaciones cotidianas de placer o alegría en el mundo, sin importar su causa aparente ni la circunstancia concreta.

Puede ser que sientas alegría por haber recibido algo que te gusta, o que estés en una situación placentera en compañía de gente querida o amistosa, que estés degustando una exquisita comida, disfrutando un baño, bailando, teniendo sexo, abrazándote o de cualquier otra manera.

Únete a tu centro, deja ir la fabricación pensada del momento.

*

Y en una entregada atención al centro, aun manteniendo lo que sea que estés haciendo, rodéalo todo de una calma profunda. Suelta el tiempo y todo objetivo. Abraza totalmente tu sentir, diluye tu mente en la experiencia.

*

Permite y siente la extensión de tu goce. Implícate en esa extensión.

Siente la gozosa expresión abrazando las cosas que pasan, los movimientos y el placer.

*

Siente la expresión pasando a través de ti y expandiendo tu experiencia.

*

Siente tu extensión de Amor, tu luz irradiando.

Siente la expresión a través del placer.

*

Permite la distracción de tu atención a los detalles cuando estás en alguna situación social o en movimiento, y regresa constante y dulcemente tu atención a tu centro.

*

Siente tu expresión en movimiento junto a ese placer o alegría presente. Extiéndelo.

Recíbelo totalmente.

*

Permanece en esta contemplación, regresa a ella.

Experimentala en diferentes placeres cotidianos.

En otro momento, responde del mismo modo, pero cuando todo sea normal y corriente, en cualquier situación neutra. Conecta con la expresión en esas cosas nada especiales que suceden a todas horas, tras haber permitido la expresión en los momentos de placer.

Abraza lo humano en tu experiencia, reconócelo y encuentra el goce presente más allá de los significados perceptivos.

Siente el regalo. Recibe el regalo en cualquier momento.

*

Recuerda que proviene de tu Ser.

Déjate sentir abriendo ese goce invocando tu profundo recibir:

Gracias, gracias, gracias.

*

Me gusta todo lo que me das.

Recibo todo lo que me das.

Gracias.

*

Quiero compartir mi alegría con Todo.

Te doy mi goce. Me doy.

*

Extiendo mi goce a todo. Me comparto.

*

Soy Vida. Gracias.

*

Soy el goce de Dios.