

Liberarlo totalmente

Renuncio a la soledad

Únete a ese lugar en tu interior
donde no existe conflicto en absoluto.
Déjate en la paz de tu corazón radiante ahora mismo.
Respira y siente.

*

Trae a tu mente una persona de tu experiencia,
preferiblemente si hay algo en vuestra
relación que te produzca tensión.
Obsérvala. Siéntela.
Siente tu relación especial.

*

Dirígete a esa persona:
Eres totalmente inocente.
Elijo ahora mismo liberarte totalmente de
todas mis percepciones.
Eres libre.

*

Puedes ser como quieras ser,
hacer lo que quieras hacer,
pensar como desees, sentir lo que sientas.
Eres la libre expresión de mi mente.
Eres mi expresión. Y te honro.
Eres mi expresión. Y me honras.

*

Eres la libre expresión de la Mente.
Eres la expresión de Dios.
Tal como Él te ha creado: libre y perfecto.
Eres la expresión.

*

Este momento es totalmente libre
e independiente del pasado.
Te libero totalmente de todo mi pasado.
Me libero totalmente de todo tu pasado, ahora.
Eres libre.
Soy libre.

Te amo porque sí

Sé Quién Eres

No hay motivo alguno.
No hay porque esperar.
No hay impedimento.
Soy Quien realmente soy.
Te amo porque sí.

*

Sé Quién eres.
No existe ninguna relación especial.
No permitiré que el miedo se interponga
entre tú y yo.
No necesito nada más:
Te amo porque sí.

*

Nunca pasó nada.
Nunca me hiciste nada.
No tenemos deudas ni futuro.
Te he reconocido:
Te amo porque sí.

*

Gracias, gracias, gracias.
Amo este momento.
Amo todo lo que es.
Amo porque sí.

*

No compartiré su sueño de dolor

Solo comparto la verdad

Siento pena, lástima, dolor o un temor compartido.

Ahora elijo despertar.

*

Es un sueño de dolor.

Pues solo comparto la verdad.

Si el otro sueña dolor o temor,
estamos compartiendo un sueño de dolor.

Elijo despertar por mí y por él.

No compartiré su sueño de dolor,
pues no es sino mi sueño de dolor.

Ahora elijo despertar.

*

Extiendo mi paz.

Es libre. Es el Ser. Soy en él.

Te siento. Te veo. Somos uno.

*

No seguiré soñando un sueño de dolor
creyendo que mi hermano es miedo y sufrimiento,
compartiendo una pesadilla.

Soñaré despierto.

No es compasión verlo débil e incapaz.

No es compasión verlo como un cuerpo.

No es compasión creer en el dolor.

No es compasión compartir lo falso.

La Compasión extiende el abrazo del Amor,
sin juicio ni error.

*

No compartiré su sueño de dolor,
pues no es sino mi sueño de dolor.

Entrego mi sueño al Ser para que sea sanado.

Ahora elijo despertar. Solo comparto la verdad.

*

Extiendo mi paz.

Es libre. Es el Ser. Soy en él.

Te siento. Te veo. Somos uno.

Observación en Relación

Esta práctica consiste en elevar tu estado de conciencia, desde el yo personal hasta el Yo, mediante la observación en las relaciones personales.

La observación es la experiencia de la relación sin juicios en la que brota la extensión del amor.

No asocies observación con la vista, ni con los sentidos corporales, sino con tu sentir, completo y global, el cual incluye también todos los sentidos del cuerpo, mucho más allá de lo descriptible. Haz presente en todo momento el vínculo directo entre tu sentir y la relación.

El sintiente en ti es el observador, el experimentador de la relación. *Es el corazón el que observa.*

No es un ejercicio nuevo, pero si lo es dado que tú eres ahora mismo lo nuevo.

Dedica espacio y atención a esta manera de vivir la contemplación en relación.

Motivado por tu deseo de libertad, de profundidad y de encuentro, en medio de una situación de relación con una persona o varias otras personas, deja ir todo pensamiento impulsado por el pasado, por tu percepción de los otros y enfócate en el sentir.

Deja ir todas las excusas y dificultades. No importa cuántas personas haya, ni el tipo de relación que os conecte, ni la excitación que pueda parecer conllevar el momento.

Libérate de toda resistencia y elévate en el sentir de la pura relación sentida.

Siente el Amor presente en tu centro.

Deja ir todo aquello que te pueda distraer.

Aquí está el Amor. Aquí estás. Aquí está Él.

*

Experimenta la relación solo en la escucha de tu sentir, dejando que todo lo demás sea como es tal y como es.

*

Atiende de forma sencilla y práctica cualquier petición por parte de los demás y después regresa a tu estado de contemplación. No permitas que lo accesorio se priorice. Atiende lo real. Estás al servicio.

*

Observar significa: siento la relación, descubro el amor, experimento la expresión.

Observo a cada uno y a todos en relación.

El amor es así, tal como lo experimento.

Trasciende la forma.

Te amo porque sí.

*

Todo esto está pasando en mí y para mí.

Siento y observo la relación.

Observo el Amor.

Incluyo todo lo que observo y todo lo que experimento en mí.

Soy el sintiente. Soy la relación.

*

Ve el propósito original aquí y ahora.

Ve el amor aquí fluyendo.

Soy la expresión.

*

Siento la expresión del amor ahora en esta relación.

La veo en cada gesto, en cada movimiento.

La veo en todas las personas.

Ve al Humilde.

*

Una y otra vez, uno mi atención a mi sentir de manera que el arte del pensamiento me eleva desde cualquier distracción hasta el propósito original: quiero ver el amor fluyendo en esta relación.

Todo me expresa a mí.

Observador y observado es uno en mí.

Ve el amor aquí fluyendo.

Soy la expresión.

*