





# SOY EXPRESIÓN

UN CURSO DE CONTEMPLACIÓN  
NO DUAL

Volumen I

JORGE LOMAR



Título: Soy Expresión  
Subtítulo: Un curso de contemplación no dual  
Autor: Jorge Lomar  
Diseño de portada: Marianela Morales

Primera edición en España: enero de 2021

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España  
Depósito Legal: B 21219- 2020

ISBN: 9788412249866

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.  
Carrer de Balmes 394, principal primera  
08022 Barcelona, Spain  
[www.elgranodemostaza.com](http://www.elgranodemostaza.com)

---

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)); 91 702 19 70/93 272 04 45)».

# **SOY EXPRESIÓN**

**UN CURSO DE CONTEMPLACIÓN  
NO DUAL**

Volumen I

JORGE LOMAR



# Prólogo

*Por debajo de todo lo que podamos explicarnos, hay un Océano de paz infinita que todo lo llena con su inmaculado oleaje. Nada es lo que parece, todo es lo que es.*

Todo está vivo y lleva el sello de la realidad cuando nos desnudamos de viejas creencias. Si nos entregamos a ver más allá de toda interpretación y de toda limitación pensada, podemos reconocer nuestra expresión abierta allí donde se pose la mirada: un banco, un coche, una flor, el río, estas palabras... todo lleva el frescor del agua de ese mismo Océano. Pura belleza sentida. En la experiencia real, los firmes contornos de las ideas que hasta entonces habíamos usado se desdibujan, y la luz del Amor en su plena transparencia, todo lo muestra; se sirve de ello para recordarnos la Unidad.

Vivir en relación con todo no es difícil, simplemente es lo que ya está sucediendo de forma natural y sin esfuerzo. En la quietud lo degustamos, y como infinitos enamorados nos entregamos a constatar, a cada paso, este Secreto a voces. Una y otra vez, aceptamos Quiénes somos y su expresión —siempre como la primera vez—, dándonos en un constante proceso de permitir, en una aceptación sin peso ni fisuras.

Entonces, la sencillez con la que podemos evidenciar el hogar está apuntada: una mirada directa y suave hacia nuestro centro; un permiso total a la expresión.

Hay cuatro letras que separadas quizás no dicen nada, pero unidas apuntan directo a tu corazón: Amar. No hay nadie aquí presente a quién no le mueva esta sencillez.

¿Existe realmente otra voluntad? ¿Hay algo que apunte más directo a nuestro único deseo?

Amar siempre ha sido la respuesta que borra toda pregunta, el latido de perdón que disipa toda falsa limitación, la cordura que nos demuestra que jamás hay error, ni lo habrá. Es aquello que nos desvela que la creencia de que no podíamos dar es solo una ilusión. Amar nos recuerda con humildad que el poder siempre ha estado Presente y es compartido.

*¿Te abres a verte totalmente libre? ¿Te atreves a translucir el poder del Amor ahora?*

No hay separación. En la quietud vemos con suma claridad lo que habíamos creído ser y no somos. Y con ello brota gratitud, una alegría conocida y gentil. La Paz es preciosamente nítida. Desde este amado lugar, comprendemos que el conflicto no es nuestra verdadera voluntad, no hay nada contra lo que luchar porque no es verdad. Inmersos en esta comprensión ante el más leve pinchazo de sufrimiento o confusión, podemos aceptar la conciencia de la Realidad, y seguir descansando en este baile vivencial llamado despertar. En sostén y confianza total, en el libre fluir de la Vida presente.

Cada momento es tu momento. Vivir desde tu Ser es un camino sin distancias, y nos entregamos a ello en lo cotidiano. Atentos a todo y desocupados de nada. Como un abrazo que simplemente es y está, sin jamás dejar de ser y estar.



El instante se abre, lleno de posibilidad. Recuerdas el don de la felicidad que reside en tus ojos vivos, vacíos de juicios. La dulzura que se desprende cuando amas lo que ves y te reconoces. El tiempo imaginado cede el paso al disfrute atemporal. Se suceden pensamientos, pero nada queda en su amplia cuna. En presencia, hasta el último recoveco que parecía estar dormido se despierta. Recuerdas la bienaventuranza de dejarte Amar sin tiempo. Se hace el silencio. Permanece todo vivo.

*Soy.*

*En Él, desde Él, para Él.*

*Tú.*

*Gracias.*

La radicalidad es pura amabilidad. Este libro te ofrece ambas. A soplos de cordura, Jorge nos abre una amabilidad exquisita que abraza todo cuanto pueda surgir en nuestro campo mental. Se nos invita a la intimidad pura, transparente, prístina con el Amor. A reconocernos como la vivencia perfecta de Dios en relación, sin oposición, propiedad, contención o reserva. En un dar que es un recibir pleno.

Cada página es amiga. Cada contemplación aviva la devoción. Todo te sorprende y te ayuda. Cuanto más avanzas y lees, más te detienes a sentir, a gozar, a celebrar. ¡A celebrar! A constatar vivencialmente lo que Eres sin sombra de duda. Puro regocijo expresivo.

Disfruta de este canto a la libertad, de esta carcajada virginal plenamente contagiosa.

## PRÓLOGO

La primera caricia ya ha sido dada. Ahora le siguen todas las demás.

Gracias Jorge. Somos juntos.

Abrazo sin principio ni fin.

Núria Guinart.

# Índice

Prólogo .....	I
Introducción .....	15
ENTREGA 1 .....	17
Soy Expresión .....	17
¿Qué es la expresión? .....	19
Expresión es relación.....	21
Expresión es expansión experiencial.....	22
Expresión y percepción .....	24
Orientación para la práctica .....	27
Puntos orientativos de observación .....	30
Meditación y enfoque .....	30
Me vacío, me extiendo y me recibo .....	31
Estoy dispuesto al Amor.....	33
Guía inicial para la contemplación .....	34
Abrir un espacio de contemplación cotidiano.....	36
Párate a sentir .....	37
ENTREGA 2 .....	39
Atención al servicio .....	39
Atención y devoción .....	41
Atención y límite .....	43
Uso y servicio .....	46
Servicio es descansar .....	49
Uso y abuso .....	50
Expresión y atención devocional.....	52
Orientación para la práctica .....	53
Puntos orientativos de observación .....	54

Meditación, enfoque y contemplación .....	56
Escucho .....	56
Dejo de fabricar y recibo .....	57
Guía de contemplación .....	58
Mirada completa .....	58
ENTREGA 3 .....	61
El Corazón de la Mente.....	61
Deshacer el rechazo .....	63
Volver al Centro.....	67
Sentir esencial .....	70
Estás aquí .....	74
Orientación para la práctica .....	77
Puntos orientativos de observación .....	78
Estás aquí .....	79
Vuelvo al Centro .....	82
Guía de contemplación .....	83
Mirar sin conceptos.....	83
ENTREGA 4 .....	87
Acepto el Poder .....	87
La amenaza de la unidad.....	90
No hay poder sobre Mí.....	93
Separación y victimismo.....	94
Orientación para la práctica .....	99
Puntos orientativos de observación .....	100
Meditación, enfoque y contemplación .....	101
Nadie me ha hecho nada .....	101
No hay poder sobre Mí.....	102
Guía de contemplación .....	104
Este es mi cuadro .....	104
Acepto el Poder.....	107

ENTREGA 5 .....	109
El Deseo Presente.....	109
Voluntad es libertad .....	112
Valoraciones .....	115
Cómo observar las valoraciones .....	117
Darme.....	120
Responder al Amor.....	122
El Deseo Presente.....	124
Orientación para la práctica .....	128
Deseo = Voluntad = Amor = Libertad = Expresión .....	128
Puntos orientativos de observación .....	129
Meditación, enfoque y contemplación .....	131
Solo quiero Amar ahora .....	131
Guía de contemplación .....	132
Deseo presente .....	132
Observar valoraciones.....	132
Desmontar un deseo fabricado .....	133
ENTREGA 6 .....	137
El poder de permitir .....	137
Una falsa voluntad.....	138
Ver error es engañarme .....	141
Lo correcto .....	146
El poder de permitir .....	148
Misericordia .....	154
Orientación para la práctica .....	156
Descubrir la auténtica misericordia.....	156
Puntos orientativos de observación .....	157
Meditación, enfoque y contemplación .....	158
Este momento es totalmente correcto .....	158
El poder de permitir .....	160

Guía de contemplación .....	162
Abrazar el error .....	162
Deslocalizar la culpa .....	164
ENTREGA 7 .....	169
El arte del pensamiento .....	169
Ideas limitadas .....	172
Ideas perfectas .....	173
El uso del intelecto .....	177
El mago y el alquimista.....	178
El arte del pensamiento .....	180
Cuidar mi jardín.....	182
La naturalidad del milagro.....	185
Observación en armonía y abrazo.....	187
Nace lo Nuevo .....	190
Orientación para la práctica .....	192
El Arte del Pensamiento .....	192
Puntos de observación sobre la temática	
de la semana.....	193
Meditación, enfoque y contemplación .....	194
¿Está Él? .....	194
Guía de contemplación .....	195
El arte del pensamiento .....	195
Escenarios en paz.....	198
ENTREGA 8 .....	203
Todo es Nada .....	203
Todo y nada separados.....	204
Entre todo y nada.....	207
Todo es Nada.....	208
El pensamiento dicotómico.....	212
Un parpadeo separado.....	215

Valorar algo .....	215
Mismidad como puente a la profundidad .....	217
Uso del todo y la nada como opuestos .....	218
La fluidez como algo temible.....	220
Orientación para la práctica .....	222
La abstracción espiritual es el espacio de discernimiento.....	222
Puntos de observación sobre la temática de la semana.....	223
Meditación, enfoque y contemplación .....	224
Todo es Nada. Nada es Todo. ....	224
Estoy totalmente dispuesto a que todo cambie ahora .....	225
Guía de contemplación .....	226
Todo es Nada.....	226
Mirar con la expresión.....	228
ENTREGA 9 .....	231
No hay herida .....	231
La posesión como extensión de la herida .....	233
Ego herido .....	235
Compartir la herida .....	237
La desviación típica .....	238
Permite tu vulnerabilidad.....	241
Herida y valoración .....	244
Arreglar el mundo .....	247
Estoy siendo totalmente amado ahora .....	250
Orientación para la práctica .....	251
La expresión de la verdad.....	251
Puntos de observación sobre la temática de la semana .....	253

Meditación, enfoque y contemplación .....	254
No hay herida .....	254
Estoy siendo totalmente amado ahora .....	255
Cuando permito, Soy .....	256
Guía de contemplación .....	258
Atender la expresión ante el dolor .....	258
ENTREGA 10 .....	261
El Yo espacio .....	261
Un Yo-Expresión .....	263
El espacio sintiente.....	265
Valorar algo especial .....	270
A mi servicio .....	273
Soy Espacio.....	275
Orientación para la práctica .....	278
Puntos orientativos de observación .....	278
Meditación, enfoque y contemplación .....	279
Soy el sintiente .....	279
Guía de contemplación .....	280
Soy el Yo del espacio .....	280
ENTREGA 11 .....	283
La libertad compartida .....	283
La intensidad y la extensión .....	286
La elección mutua en las relaciones personales .....	289
La elección mutua total.....	291
Orientación para la práctica .....	295
Puntos orientativos de observación .....	297
Meditación, enfoque y contemplación .....	298
Toda elección es mutua.....	298
Guía de contemplación .....	299
El mar del sentir .....	299



ENTREGA 12 .....	303
El yo fragmentado .....	303
Niveles en relación .....	308
Niveles de significado.....	311
Niveles de olvido .....	314
Traspasar niveles .....	318
Confusiones de nivel .....	321
Confusión contenida / forma .....	322
La confusión causa/efecto.....	324
Toda confusión es de nivel .....	325
Orientación para la práctica .....	327
Puntos orientativos de observación .....	329
Meditación, enfoque y contemplación .....	330
Ahora mismo estoy totalmente despierto .....	330
Guía de contemplación .....	331
Trascender los niveles de este momento .....	331
La Relación sin niveles.....	332



# Introducción

Bienvenido a un espacio de experiencia compartida en la vía directa. La presencia del Ser es la base de nuestra práctica de atención: tu expresión se fundamenta en el reconocimiento y la experiencia de la verdad aquí y ahora, desde tu centro sentido, en todo lo que ves, en este mundo, en esta vida, en este cuerpo y en el tiempo.

Abandona cualquier noción de que, en este mundo, siendo un humano, sea imposible expresar tu Ser, por causa de la “terrible” confusión, densidad, olvido u oscuridad que padeces. Al contrario, el único sentido de este mundo, y de toda la humanidad, es que expreses tu verdadero Ser. Esto es lo que se llama “vía directa”.

Llamamos contemplación a la experiencia directa de tu Ser en perfecta armonía con lo percibido en el ahora. Una sesión de contemplación es un tiempo dedicado en exclusiva a esta experiencia. Esto no reemplaza a la meditación, que sigue siendo una ayuda esencial, como experiencia profunda de recogimiento en lo no-perceptivo.

El enfoque breve de la atención consciente en una idea que despierta la presencia de tu Ser, aplicado en medio de lo cotidiano, es otro medio valioso para infiltrar la contemplación en tus quehaceres humanos. Los enfoques directos en aspectos de la Verdad, así como la me-

## INTRODUCCIÓN

ditación, servirán como apoyos fundamentales. De este modo, el espacio contemplativo se extiende al tiempo y se mezcla con lo humano y con el mundo.

---

La contemplación será el medio de transferencia de la presencia de la Verdad a todos los aspectos de tu vida. Una vida contemplativa es una invocación constante a la alegría auténtica.

\*

La experiencia es la única vía para el reconocimiento.

---

# ENTREGA 1

## Soy Expresión

### *Vaciarte para reconocerte*

Reconocerte es el principio de la expresión auténtica, pues toda expresión está distorsionada sin reconocimiento de Quién eres. A la vez, no te puedes conocer a ti mismo si no es expresándote auténticamente.

---

Solo puedes expresarte auténticamente desde tu reconocimiento.

Solo puedes reconocerte desde tu expresión auténtica.

---

“Reconocerte” habla de que ya hubo un “antes” en el que te conocías, y por tanto puedes volver a conocerte. “Reconocerte” también habla de que has estado viviendo sin conocerte, lo cual, con toda lógica, te ha producido una constante duda sobre ti mismo. La consecuencia de la duda sobre ti mismo es el conflicto, el miedo y el rechazo a tu experiencia. Para reconocerte a ti mismo como el Ser es preciso que reconozcas la expresión, Tú siendo expresión.

Podrías “reconocerte”, es decir, llegar a saber de algún modo Quién eres, llegar a sentirlo en acotados instantes. Podrías llegar a saber la Verdad y, sin embargo, no vivir de acuerdo a ella, no expresarla. El reconocimiento entonces no sería real, pues tampoco lo sería tu expresión.

---

Este es un curso para permitir fluir tu expresión, la expresión del Ser, como una vía directa y experiencial del reconocimiento de tu Identidad.

---

La lectura semanal está dirigida a tu mente pensante. Su objetivo es desanudar los ocultos obstáculos intelectuales, aparentemente racionales, así como desmontar confusiones distractivas y aligerar tu acceso a la experiencia directa. Es preciso crear un nuevo lenguaje al efecto de la expresión. El fin es direccionar la mente decididamente hacia el corazón, hacia tu centro, poniéndola al servicio de la unidad. En este aspecto, el entrenamiento mental seguirá por mucho tiempo y has de aceptarlo. Por favor, deja que penetre la lectura en tu mente y en tu corazón unidos.

Cuando la mente se pone al servicio del corazón y ambos se unifican, entonces emerge la expresión en ti. Ella te lleva dulcemente a reconocerte hasta en el último rincón del tiempo.

---

Poner la mente al servicio del corazón comienza con el gesto interior de vaciarte.

\*

Vaciarte es silencio ante lo nuevo. Implica dejar en este instante de valorar, sinceramente, el pensamiento separado y particular, dándote cuenta de que es desechable en el ahora.

Entonces permites a la expresión fluir desde tu centro.

---

## *¿Qué es la expresión?*

Cuando digo expresión aquí, no me refiero a las expresiones personales ni artísticas. Las expresiones personales se corresponden con comunicar opiniones o conceptos, actuar según tus estados emocionales (p. e., expresar tu enfado), realizar actos tipificados (p. e., expresar generosidad dando limosna) o producir obras de arte.

Las expresiones personales se perciben como si representaran “algo”, algún concepto. Vistas así, es como no expresan nada real, precisamente porque están encerradas en conceptos. No nos referimos, por tanto, a las expresiones que habitualmente se asocian a las personas en el mundo.

Tampoco hablamos aquí de aquellas expresiones consideradas “de la naturaleza”, como un rayo, una hoja o una cascada. No nos referimos aquí a las expresiones conceptualizadas.

Siempre hemos sentido, de alguna manera, que toda expresión tenía importancia, independientemente de la forma que tomara o del concepto al que se asociara. Es esta la intuición que alentamos ahora, al referirnos a la expresión como a la Expresión del Ser o de Dios. No es, por tanto, la expresión de algo concreto. Es la expresión misma de lo abstracto. De ahí la relevancia de vaciarte de lo concreto y aceptar el silencio dentro de ti.

La expresión del Ser ha de ser reconocida: hablamos de ti, de la Creación, del hijo de Dios, de la expresión de Dios, de la respiración de Brahman. Hablamos del Amor y su extensión.

---

La expresión auténtica no puede conceptualizarse. Es la expresión de Dios. La expresión no es algo previsible, definible, medible o cuantificable. No es una conducta.

---

La expresión no es productiva, no tiene utilidad alguna para el mundo perceptivo, tal como en él se define la utilidad, en términos de funcionalidad, seguridad, comodidad o competencia. La expresión está desposeída de todo el sentido mundano de utilidad y, sin embargo, es lo único que te será útil para reconocerte como Quien realmente eres.

La expresión no pretende arreglar el mundo, ni sanar una herida y, sin embargo, al reconocer la expresión dejarás ir toda herida que estuvieras recreando en tu mente.

---

La expresión no pretende nada posterior a sí misma. Es expresión sin más pretensión que ser ella misma. En sí misma, la expresión es deseo pleno e incondicional. Siente ahora este deseo pleno e incondicional en tu centro.

\*

La expresión siempre está ahora, pues es tu Ser. La expresión es una paz perfecta que habita en tu centro.

Expresión es vida pura, experiencia, manifestación, expansión, creación y relación.

La expresión es alegría pura. La expresión es libertad. La expresión es amor.

\*

La estás sintiendo ahora mismo.

Aquieta tu estado mental, respira y reconócela como tu sentir.

---

La expresión no está separada en absoluto del expresador, que es tu Yo real. No hay diferencia entre causa y efecto en la Creación. Es por ello que la expresión te permite reconocer Quién eres. La expresión real manifiesta el Ser real, te revela a Ti mismo. La expresión siempre



está sucediendo eternamente, en tanto que Tú eres eternamente.

### *Expresión es relación*

La expresión es la extensión o el efecto natural del Ser siendo. La manifestación o expansión de la experiencia del Sí mismo es el “hacer” divino o Creación.

---

La expresión es la relación del Ser consigo mismo.

---

La clave de la expresión como relación es que, al recibirla, inmediatamente la das. Desde tu sentir, amas, extiendes tu Ser, tienes la auténtica experiencia de dar.

Pero para darla, has de recibirla en tu interior. Primero te permites estar conectado con el todo y sentir calmamente la expresión siendo en ti. Recibir es sentir, pero es sentir con la mente y el corazón unidos, es sentir desde lo Uno, el centro de perfecta integridad que tú eres en realidad.

Al expresar te das, das literalmente tu Ser. Sientes el darte.

---

No puedes dar sin recibir. No puedes darte como el Ser, sin recibirte como tal.

No puedes amar sin ser amado.

\*

No existe diferencia alguna entre dar y recibir: dar es recibir.  
Esta es la Relación real, esta es la expresión del Amor.

---

Esto es la relación divina o sagrada, la relación Amor, fundamento de la vida o de la expresión.

En el estado mental habitual, que es perceptivo, se ha dispuesto el recibir y el dar como algo separado. Por tanto, el resultado es algo distinto a la expresión del Ser. Al expresar algo distinto, crees ser algo distinto y separado. De aquí la necesidad de reconocerte.

Esto que reconoces es la relación del Ser consigo mismo. La expresión es la relación del Amor, la Relación sagrada que hay más allá de cualquier relación del mundo. Es el Yo siendo relación. Al reconocer la expresión accedes a tu identidad en relación, reemplazando la identificación personal a la que estás habituado.

La expresión, como este dar y recibir constante y unido, está sucediendo ahora mismo en todas partes. No puedes percibirlo, porque la percepción ve todo como expresiones separadas.

Aceptar la igualdad de expresión y relación es fundamental para expandir tu experiencia en el ahora, desde ese pensamiento que cree que la relación sucede entre seres separados. Entramos en un campo de experiencia maravilloso y sutil, un ámbito del corazón que requiere un amoroso y dedicado cultivo.

Por tanto, se trata, primero, de aceptar y reconocer la expresión en el sentir. Entonces permitirle aflorar de nuevo, naturalmente, una y otra vez. Después aprender a descansar en ella, a confiar en la expresión.

### *Expresión es expansión experiencial*

La relación del Ser no es algo que se envía desde un punto a otro, de un ser a otro ser distinto, ni lo dado es

devuelto a donde se perdió. No es una relación encerrada en la percepción de las formas separadas. No es una relación polarizada que va de un sitio a otro, no genera deudas, ni recompensas, ni castigos. En cualquier momento puedes reconocerla en ti.

---

Al ser expresión de amor, extiende dulcemente tu sentido del Yo a todo lo que hay en este momento. Te das a la experiencia, te das a lo que Es.  
Ves el Ahora como Tú sucediendo, Tú siendo expresión.

---

Te conviertes en la experiencia presente, y a esto lo llamamos “presencia”. Disuelves tu ubicación, sueltas el tiempo, dejas ir el ancla a tu localización o a tu estructura circunstancial. Te conviertes en relación, te disuelves en el sentir. Te conviertes en la experiencia pura, recibíendola plenamente, sintiéndote.

---

Te reconoces como relación. Tu experiencia se expande.  
Te das.

\*

La relación del Ser es expansiva, pura extensión o creación, no en un sentido espacio-temporal, sino en un sentido experiencial. Extensión, expansión, creación, experiencia y expresión es lo mismo.

\*

La expansión comienza por sentirte un Yo-experiencia, un Yo-relación.

---

Descubres que la expresión es tu relación con todo. Reconoces en todo a la expresión. Tú eres relación, eres

expresión. En todas partes hay expresión. Todo sentir es la expresión. Esto implica que todo lo que ves es expresión, que todo lo que oyes es expresión, que todo está hecho de experiencia pura, de auténtico sentir.

En cualquier momento puedes estancarte en la interpretación habitual basada en los sentidos del cuerpo y en los conceptos aprendidos que explican lo percibido. Esto es percepción, y sucede al atender al pensamiento separado. Este pensamiento niega la expresión en relación al hacer compartimentos. La percepción oculta la expresión al enfocarte en lo separado y olvidar así la relación infinita de Todo con Todo.

Ábrete a lo nuevo ahora: todo es tu sentir en todas partes. Las percepciones, los pensamientos, las personas, todo de todo está hecho con tu auténtico sentir. Todo es expresión.

---

La expresión es la perfecta creación de Dios.  
No reconocerla es la percepción de lo separado.

\*

La percepción es ilusión.

---

### *Expresión y percepción*

Desde el estado mental perceptivo es posible reconocer la expresión, este es el sentido de la contemplación. Además, es inevitable, ya que todo autoengaño es temporal y da lugar necesariamente al reconocimiento de la verdad.

Permítete dejar a un lado el sistema de pensamiento dicotómico, esa forma de pensar tan enraizada que hace

compartimentos estancos. Te puede hacer creer que mientras persista la percepción, tú no puedes acceder a lo real. Este pensamiento consiste en hacer hincapié en separar lo que nunca estuvo separado. Es un tipo de pensamiento “O esto o lo otro”, en donde es posible que dos cosas sean reales estando tan separadas que una niegue la existencia de la otra. Es un pensamiento que niega el infinito abrazo del amor.

La expresión está presente siempre, mucho más allá de tus interpretaciones. Al reconocerla tal como es, disuelves el apego y la creencia en la separación. En lugar de “O esto o lo otro”, la nueva forma de pensar recuerda que “esto y lo otro” finalmente son lo mismo. La unidad es la nueva manera de entender la relación. En esta nueva manera de pensar por fin puedes conciliar la percepción y la expresión, lo humano y lo divino.

La expresión es un canto de la unidad, llamándote desde tu Ser.

\*

En este mundo, en este cuerpo, en tu actual estado de vida que aparenta tratar sobre un personaje en una estructura social y una serie de factores circunstanciales, mucho más allá de lo que parezca suceder, todo ha sido un proceso de aprendizaje destinado a despertar tu auténtica voluntad. Por tanto, es natural que todo te lleve dulcemente a reconocer la expresión que subyace a la percepción.

El hecho de reconocer la expresión no hará que dejes de percibir en el sentido literal, es decir, no dejarás de ver con tus ojos, de oír con tus oídos, ni de percibirte centrado en un cuerpo. No dejarás de ver a tus personas que-

ridas, ni olvidarás el idioma, ni dejarás de pisar el suelo con los pies. Es precisamente en lo humano en donde la expresión necesita ser reconocida.

La percepción es ilusión, tu sensación de ella se transformará poco a poco. Comenzarás a reconocerla como algo superficial o periférico, como algo que no afecta a tu centro. El proceso de liberación de la percepción es dulce, a no ser que te enfoques en resistirte.

Cuando la percepción ya no es capaz de ocultar más la expresión presente, entonces es lo que ha sido llamado percepción correcta. Ves más allá de las ilusiones. Esto significa que sientes la expresión sin estancarte en la percepción, más allá de ella, traspasando la ilusión con tu corazón.

En cada momento en que interpretas la percepción como la verdad en la que vives, entonces todos los conceptos del mundo y de tu falso ser se sitúan de nuevo en el centro de tu corazón y ocupan tu conciencia. Esto ha sido llamado falsa percepción o ilusión. Es una cuestión de enfoque, por tanto, de voluntad.

La falsa percepción la reconocerás por tu sentir. En la falsa percepción no reconoces un verdadero estado expresivo, ni expansivo, ni de paz gozosa, ni de amor. No es una experiencia que exprese tu verdadero Ser. No es incondicional.

---

El reconocimiento de la expresión irá despertando en tu corazón mientras sucede la percepción.  
La percepción continúa en el tiempo, pero tu expresión se va liberando de ella.

---