



EL PODER DEL AHORA

Cuando tu conciencia
se dirige hacia fuera,
surgen la mente y el mundo.
Cuando se dirige hacia dentro,
alcanza su propia Fuente
y regresa a casa, a lo No Manifestado.

Para lograr tal o cual cosa, nos la pasamos pensando en las circunstancias, experiencias del pasado, que voy a hacer mañana y lo que va a suceder en el futuro. No se le está quitando la importancia del pasado, se intenta incorporar ese material a la experiencia presente, y para ello, cuando surge, se le pide a la persona que lo haga y lo exprese, se intenta discernir la necesidad que tiene la persona de hacer intervenir en el diálogo a personas ausentes, la nostalgia que lo lleva a recordar y volver al pasado, su tendencia a ocupar la mente con temores y fantasías acerca del futuro y todo lo que le perturbó esa experiencia del pasado. ¿Qué te está pasando ahora mismo? ¿De qué tienes conciencia ahora? ¿Qué estás sintiendo en este instante? ¿Qué necesidad sientes que está surgiendo en ti en este momento? De esta forma se promueve un intercambio en el “aquí y ahora”.