

Dossier

 universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LO SUPERIOR (iii)

DOSSIER 102

20 de abril de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	4
1. Introducción	5
2. Todo está incluido en lo Superior	6
3. La relación entre lo Superior y el tiempo	9
4. La noción que ahora tenemos del tiempo es errónea	9
5. El ejemplo del árbol	13
6. El tiempo es un espacio	14
7. La nueva concepción del tiempo y su conexión con lo Superior	17
8. Aplicación práctica de éste enfoque	20

Unos consejos antes de empezar.

Abróchate el cinturón, el tema de hoy es capaz de generar cierta confusión en relación a tu habitual concepción de lo que llamas realidad.

Procura no creer nada. Tan solo considéralo.

Buen viaje.

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

INTRODUCCIÓN

Esta semana veremos la relación de lo Superior con el tiempo. Estoy convencido de que, para muchas personas, esta sesión supondrá una apertura hacia lo invisible y, en la medida en que la comprendamos, un antes y un después en la práctica de la presencia.

En esta sesión, más que en cualquier otra, os pido que no creáis nada de lo que leáis o escuchéis. Tan solo sintámonos como niños leyendo o escuchando un cuento interesante. La fuerza del conocimiento que hoy expondremos hará el resto.

¡Allá vamos!

TODO ESTÁ INCLUIDO EN LO SUPERIOR

Antes de abordar la relación de lo Superior con el tiempo, repasemos algunos de los conceptos básicos que han ido saliendo en las dos sesiones anteriores.

Se ha afirmado y comentado desde varios ángulos, que **todo está incluido en lo Superior**. No hay nada 'fuera' de lo Superior. Esto significa que lo Superior está en todas partes.

Cuando miras este bello mundo de formas al que llamamos 'realidad' no puedes dejar de ver lo Superior. Siempre lo estás viendo. Otra cosa es que te des cuenta. Cómo afirma la Biblia: "Quién tenga ojos para ver, que vea".

Cuando nuestra 'vista' interior está entrenada, descubrimos atributos de lo Superior a cada paso.

Te das cuenta que la misma **energía** que todo lo vitaliza y que se expresa a través de valles, bosques, océanos y seres vivos, es la misma energía que se expresa a tu través. El *prana* hindú, o la energía universal, expresándose a través de infinidad de formas y tomando distintas vibraciones.

Descubres que el **amor** está incluido en esa energía que sostiene en todo momento la realidad. El amor entendido como fuerza, no como sentimiento o emoción. La emoción de amor que experimentamos las personas tan solo es la fuerza del amor -como un atributo de lo superior- expresándose a través del centro emocional.

Pero el amor es mucho más que una emoción. Es la fuerza que une, que armoniza y que equilibra. Es la substancia principal tras la ley del Tres. Sin ella, el equilibrio entre los contrarios, entre el yin y el yang, no sería posible.

Y también percibes que tras esta realidad existe una **inteligencia** rectora. Te das cuenta que todo lo que ves responde a un diseño inteligente. Le intuyes un sentido profundo a todo lo que existe, un orden y una estructura. De hecho, la misma palabra Cosmos significa 'orden'. La inteligencia sería la substancia principal tras la ley del Siete.

Si todo está contenido en el Todo es lógico que sean precisamente los atributos del Todo los que rigen las leyes de lo que llamamos 'realidad'. O, en otras palabras, la realidad que contemplamos no es más que un reflejo de lo Superior.

FORMAMOS PARTE DE LA REALIDAD

Otra idea que me parece importante subrayar es que **'yo' formo parte de la realidad y, por lo tanto, de lo Superior**. Como es lógico, si todo está incluido en lo Superior, nosotros también lo estamos.

Eso significa que **siempre estamos en contacto con lo Superior**. El proceso interior consiste en darnos cuenta precisamente de eso.

Desde el personaje siempre nos vemos separados de la realidad. Desde su perspectiva, por un lado está el 'yo' y por el otro la realidad, esto es, todo lo demás.

El error es claro: creer que hay un 'yo' separado de la realidad. Nos identificamos con una forma/ilusión concreta y creemos que esa forma es independiente del resto de formas. Pero no es así.

Todo está conectado con todo.

El trabajo interior te propone un camino para darte cuenta de todo esto. En tu proceso interior pasarás por muchas fases, pero si tuviera que

resumirlo a la mínima expresión diría que serán básicamente estas tres:

1. Te vives como un 'yo' separado de la realidad. Estás tú y, después, el mundo. Lo único que te une al mundo es todo aquello que forma parte del mundo y que tu 'yo' detecta que puede resultarle de provecho. Pura identificación con el personaje.
2. A medida que profundizas en ti mismo/a con el trabajo interior, empiezas a entrar en contacto con los atributos de lo Superior. Entonces te descubres como un 'yo' que es capaz de amar, de comprender y de percibir. Se está desmontando el personaje pero todavía te vives como un 'yo'. Las personas que hacen trabajo interior pasarán la mayor parte del tiempo recorriendo esta fase.
3. En puntos más avanzados del proceso, **de forma gradual**, te reconocerás en el amor, la comprensión y la percepción, como algo mucho mayor que el pequeño 'yo' con el que te identificabas. Te reconocerás en los atributos de lo Superior y, por tanto, será lo Superior lo que se exprese a través tuyo. Evidentemente todo son grados. En el grado final las tradiciones afirman que se trasciende el 'yo' y te fundes con lo Superior.

LA RELACIÓN ENTRE LO SUPERIOR Y EL TIEMPO

Tras recordar algunas ideas básicas, el objetivo ahora es introducir el concepto del tiempo, reflexionar sobre él y finalmente, relacionarlo con lo Superior.

Partiremos de una idea que lanzó Daniel en su última sesión. En ella se dijo que **lo Real es la conciencia que percibe, un espacio infinito más allá del tiempo y el espacio.**

Vamos a ir paso a paso. Creo sinceramente que este tema es muy profundo y las posibilidades en relación al trabajo interior son muy grandes.

El objetivo de esta sesión solo es uno: provocar sensaciones extrañas en relación a la realidad que tenemos enfrente. Aunque no se comprenda en profundidad todo lo que diremos, dichas sensaciones extrañas serán un excelente síntoma de que intuimos el fondo de la cuestión.

1. La noción que ahora tenemos del tiempo es errónea

Lo primero que debemos hacer es desmontar la noción que la mayoría tienen sobre el tiempo. Es errónea. Es decir, vamos a cuestionar la visión tradicional de lo que es el tiempo.

Si preguntamos a cualquier persona cuál es su concepción del tiempo, muy probablemente nos contará algo muy parecido a lo que aparece en esta imagen.

LA VISIÓN TRADICIONAL (ERRÓNEA) DEL TIEMPO



UniversidaddeVida.online

Para la mayoría de las personas, el pasado es un recuerdo y ahora mismo no existe. Ya pasó. Se fue. Ahora no está.

El presente es lo que llamamos 'la realidad' y es lo único que existe.

Y el futuro es solo una posibilidad. Existe en potencia. Pero ahora mismo todavía no existe.

Esta es la perspectiva tradicional del tiempo. Solo existe el presente. Parece lógico, ¿verdad? Sin embargo, dicha concepción del tiempo es absurda.

Tomemos la imagen anterior, desde esta perspectiva lo único que existiría es esa fina raya roja a la que llamamos momento presente. Si eso es lo único que existe deberíamos poder medirlo. La pregunta es: ¿Cuánto mide el momento presente? Es decir, ¿qué espesor, qué grosor tiene la raya roja? Las respuestas son todas absurdas.

¿Un segundo? ¿Y por qué no un milisegundo? ¿O un nanosegundo? ¿O un picosegundo? No, no me lo estoy inventando. Un picosegundo existe. Lo que un segundo es a un picosegundo, 30.000 años son a un segundo. Y así podríamos proseguir. Nunca atrapamos el momento presente. Puedes hacer la raya roja tan fina como quieras hasta el infinito.

Por lo tanto, si nunca se atrapa el instante presente, ¿significa que no existe? Y si no existe el presente, y tampoco el pasado y el futuro, ¿nada existe? Desde esta perspectiva todo es un sinsentido.

¿Dónde está el error?

El error se subsana eliminando los dos 'noes' de la imagen anterior.

Esta otra imagen refleja una visión más sabia de lo que es el tiempo.



UniversidaddeVida.online

Presente, pasado y futuro no han dejado de existir jamás. De hecho, ni tan siquiera el tiempo, tal y como lo entendemos posee existencia.

Presente, pasado y futuro coexisten en un eterno ahora, en un mismo espacio. Lo que llamamos tiempo no es más que un espacio/dimensión por la que nos 'movemos'.

De otro modo, nos asemejaríamos a un viajero 'tonto', que ha salido de Madrid y se dirige en auto a Barcelona.

EL EJEMPLO DEL VIAJERO 'TONTO'



Universidad de Vida online

Como es un poco limitado, está convencido que al haber perdido de vista la ciudad de Madrid, ésta ya no existe. La desmantelaron justo cuando él se marchó. Y del mismo modo, cree que la ciudad de Barcelona todavía no existe. Ahora la están construyendo y aparecerá justo en el momento en que él llegue.

Por supuesto que, para nosotros, esto es absurdo. Madrid y Barcelona siguen existiendo ambas, independientemente de que el viajero se pasee por sus calles y las perciba.

Pues bien, nuestra relación con el tiempo si seguimos con la concepción tradicional (y errónea) es más o menos la misma que tiene el viajero tonto con respecto a Madrid y Barcelona.

Si creemos que solo existe el presente, esa finísima línea roja de la que no hemos podido determinar el espesor, para nosotros la realidad estaría 'montada' encima de esa fina línea y se desharía y se crearía entera después de cada instante.

No os lo creáis, consideradlo, pero es mucho más lógica la segunda visión.

El pasado no desaparece de la existencia, al igual que el futuro no aparece

de la nada a cada instante. **Todo está ahí, en un espacio superior. Siempre lo ha estado.**

Sé que esta idea plantea algunas preguntas inquietantes. Por ejemplo, el de si todo está predeterminado. La respuesta es 'ni' o 'so', y la desarrollaremos en profundidad en alguna sesión posterior.

2. El ejemplo del árbol

Para entender mejor la naturaleza de nuestra actual relación con la realidad vamos a poner el ejemplo del árbol. Ello nos ayudará a comprender mejor la idea anterior de que el tiempo tal y como lo entendemos, no existe.

EL EJEMPLO DEL ÁRBOL



UniversidaddeVida.online

Tomemos un árbol como el de la imagen, e imaginemos a un ojo que se desplaza de arriba hacia abajo con la vista puesta en el árbol. Dicho ojo tiene la visión limitada y solo ve en línea recta. Así pues, el ojo en la posición 1, solo verá una parte de la copa del árbol. El ojo, en la posición 2, solo verá una parte de la copa y algunas ramas. Finalmente, el ojo, en la

posición 3, solo verá el tronco y las raíces.

El ojo no puede ver el árbol completo. Solo ve fragmentos. Para el ojo, en la posición 2, la copa y algunas ramas son su presente. La copa (que percibía en la posición 1) es su pasado, y el tronco y las raíces (que percibirá en la posición 3) es su futuro.

Es decir, desde la perspectiva del ojo el árbol cambia. Lo que tiene enfrente no es la misma realidad en las posiciones 1, 2 y 3.

Por lo tanto, para él, que posee una **percepción limitada del árbol**, existe pasado, presente y futuro y una realidad que cambia y 'se mueve'. Sin embargo, **para nosotros, que poseemos una percepción más amplia, el árbol no ha cambiado en ningún momento. Existe como un todo unitario inmóvil.**

Pues bien, la relación del ojo de nuestro ejemplo con el árbol es similar a nuestra relación con la realidad.

Debido a las limitaciones de nuestra máquina, tenemos una percepción limitada de la realidad. Es decir, vemos la realidad como a través de una estrecha ranura. A lo que vemos por esa ranura lo llamamos 'presente'. Sin embargo, si pudiéramos ampliar la visión por un momento y saltarnos nuestras limitaciones perceptivas, nos daríamos cuenta de que eso que vemos por una ranura **no es más que un fragmento de una realidad mucho mayor que coexiste en un mismo espacio.**

3. El tiempo es un espacio

Como hemos apuntado, el tiempo no tiene nada que ver con la hora que se mueve del reloj. El tiempo no se mueve. El tiempo es un espacio. Y somos nosotros (o mejor dicho, es nuestra percepción limitada) la que se mueve por dicho espacio.

La idea de que el tiempo es una coordenada más es muy evidente. Si un día alguien quiere quedar con otra persona en Barcelona, necesitará darle 4 coordenadas. No será suficiente con que le de las coordenadas de longitud, latitud y altura (por ejemplo, C/Urgel con Gran Vía, número 168, piso 3º). Hará falta una cuarta, el día y la hora (por ejemplo, a las cinco de la tarde del martes). Entonces sí podrá producirse ese encuentro.

El tiempo existe para nosotros solo porque no percibimos el espacio completo. Si el ojo del ejemplo anterior incrementara su capacidad visual y pudiera percibir el árbol completo ya no existiría el árbol del pasado, del presente y del futuro. **Solo un único árbol inmóvil en un eterno ahora.**

Desde esta nueva perspectiva, el tiempo tal y como lo vivimos ahora no es más que una unidad de medida necesaria que mide distancias entre percepciones.

EL TIEMPO ES UN ESPACIO



El presente es aquello que ilumino con mi percepción. Si comparamos nuestra percepción con un foco como el de la imagen, en este instante estaríamos percibiendo una silla. Hace unos momentos hemos pasado por

delante de una casa, que ahora ya no percibimos, y de seguir avanzando, en unos momentos percibiremos un árbol. Pero en nuestro presente solo existe la silla para nosotros.

Sin embargo, que para nosotros solo exista la silla que estamos percibiendo ahora mismo, no significa que la casa y el árbol hayan desaparecido de la existencia. Siguen coexistiendo los tres juntos en un mismo espacio (superior). Es en dicho espacio donde debemos buscar el tiempo.

Desde esta perspectiva, el tiempo sería una dimensión superior, la cuarta concretamente. Pero de este tema hablaremos en profundidad en sesiones posteriores.

Volvamos a la imagen. A la percepción de la casa la llamamos pasado, a la percepción de la silla, presente y a la percepción del árbol, futuro. Desde la concepción tradicional del tiempo, ahora mismo solo existe la silla, pero no yo paseando delante de la casa o yo paseando delante del árbol.

Ahora, por extraño que parezca estamos diciendo exactamente lo contrario. Yo paseando por delante de la casa y del árbol sigue existiendo y, de hecho nunca ha dejado de existir, en un espacio superior, invisible a nuestros sentidos pero Real.

En ese espacio superior está todo: pasado, presente y futuro. Y nosotros vamos con nuestro foco capaz de iluminar solo un campo limitado. Nos movemos por ese espacio iluminando fragmentos de la realidad y **nuestro error está en creer que solo existe el fragmento que iluminamos**. Pues no. Todo coexiste en ese espacio.

Ahora estamos en primavera, y parece que el invierno, el otoño y el verano ya pasaron. Pues no, coexisten todos juntos en ese espacio. Extraño, ¿verdad? Pues bien, desde el punto de vista del trabajo interior esa sensación de extrañez es oro puro.

4. La nueva concepción del tiempo y su conexión con lo Superior

Ahora bien, ¿cómo conectamos toda esta nueva visión del tiempo con lo Superior, el tema que nos ocupa este mes? Bueno, 'nueva visión' es una forma de hablar, en realidad quizás es nueva para nosotros, pero es más vieja que el mundo. La realidad siempre es más antigua que las ideas y visiones sobre la realidad.

Lo conectaremos a partir de una conocida frase sufí: **“Dios estaba solo y cantó, y fue cuando oyó su voz, que se dio cuenta de que existía”**.

“DIOS ESTABA SOLO Y CANTÓ, Y FUE CUANDO OYÓ SU PROPIA VOZ QUE SE DIO CUENTA DE QUE EXISTÍA” (FRASE SUFI)



UniversidaddeVida.online

Iremos por partes. ¿Qué significa que Dios estaba solo y cantó? Ahora ya podemos relacionar la palabra 'Dios' con el nuevo concepto de lo Superior que hemos trabajado estos días.

Por lo tanto, que Dios cante, significa que lo Superior se expresa. ¿Cómo se expresa? Sosteniendo esta hermosa realidad.

Considerad esta idea: Todo lo que vemos (y también lo que no vemos) no es más que pura vibración energética. El concepto de materia como algo sólido y consistente no se sostiene (os recomiendo ver la película “¿Y tú qué sabes?” para entenderlo mejor). Es más, el concepto de materia va necesariamente ligado al de energía. La materia es energía vibrando. Las distintas frecuencias de vibración determinarían la constitución de los diferentes estados de la materia.

Por otra parte, la vibración va ligada al movimiento y al sonido. Son coexistentes. Si hay vibración, hay movimiento, y por lo tanto, hay sonido. Por eso la Biblia empieza diciendo: “En el principio era el Verbo, y el Verbo era Dios, y el Verbo estaba con Dios”.

¿Qué significa esto? Que dicha vibración/movimiento/sonido de la que está formada la realidad y que, de hecho, la sostiene, proviene de algún lugar. No sale de la nada. ¿De dónde sale? De lo Superior, obviamente.

Es una pregunta que me hacía muchas veces de joven. ¿Qué sostiene esta realidad? ¿Qué hace que todo esto exista? ¿De dónde proviene todo esto? Platón llamaba Demiurgo o Motor Primero al aliento que empezó a dar forma a la realidad. Los nombres no importan mientras signifiquen lo mismo.

En una ocasión, hablando con un hombre sabio, mossèn Ballarin, le pregunté qué opinaba un hombre de fe como él de la teoría del Big Bang. Su respuesta fue brillante. Me dijo: “Estoy de acuerdo con ella, pero sigue sin darme una explicación de qué da origen al Big Bang. Siempre me ha costado imaginarme un fósforo que se enciende solo”.

Bien, tenemos la primera parte de la frase sufí explicada, que no es poco. El ‘canto’ de Dios es esta realidad misma que se sostiene por ‘SU’ movimiento/vibración/sonido.

La realidad entera sería, de hecho, la partitura entera de ‘Dios’. Todas las notas están ahí. La sinfonía entera resuena a cada instante en la realidad.

Pero lo Superior, como compositor de la partitura, no puede de ningún modo hacerse autoconsciente de su obra si no es capaz de escucharla al mismo tiempo.

Lo Superior crea la partitura (la realidad) y ahora necesita escucharla para hacerse consciente de sí mismo. Y aquí es donde entramos nosotros. Cuando digo 'nosotros' no me refiero solamente a los seres humanos, sino a todas las formas que existen dentro de esto que llamamos realidad. Sin embargo, ahora me referiré únicamente al papel del ser humano, que posee una máquina óptima para captar las notas de dicha partitura.

Como ya hemos dicho en otras ocasiones, nosotros somos un 'templo' a través del cual lo Superior puede expresarse y contemplarse a sí mismo. Pues bien, podría decirse que 'Dios' nos utiliza para percibir nota tras nota de su partitura.

El objetivo, por supuesto, es escuchar la partitura entera. Y para eso nos necesita a todos. En otras palabras, lo que lo Superior puede comprender a través tuyo, no puede comprenderlo a través de nadie más. Como decíamos hace un par de semanas, tú eres un mirador único desde el cual 'Dios' puede contemplarse a sí mismo. El lugar que ocupas del auditorio en el que suena la sinfonía no lo ocupa nadie más.

Dios oye su propia voz a través tuyo. Y, como sigue la frase, solo entonces se da cuenta de que existe. Nadie podría oír una canción que él mismo está cantando, si no poseyera el sentido del oído. Nosotros hacemos la función del oído para que lo Superior se percate de su propia obra. Y, por extensión, conociendo su 'obra' se conoce a sí mismo.

La pregunta del por qué lo Superior necesita hacerse autoconsciente, para mí es un enigma y un misterio. Por lo tanto, me limitaré a decir que no tengo ni idea. Sin embargo, prácticamente todas las tradiciones espirituales profundas, de una forma más clara o más velada, hablan de esta toma de autoconsciencia de lo Superior como lo que da sentido a la Creación entera.

5. Aplicación práctica de éste enfoque

En Universidad de Vida ponemos mucho énfasis en la práctica de la presencia. Para nosotros es fundamental insistir con ella hasta poder integrarla en nuestra vida cotidiana.

Desde este enfoque del tiempo en conexión con lo Superior, la experiencia del aquí y ahora no tiene tanto que ver con lo que se percibe de este instante (la nota concreta de la partitura que ahora estamos enfocando).

Lo que tenemos enfrente (nosotros incluidos) solo es útil porque te permite reconocerte en aquello que percibe. ¿Quién percibe la partitura? El compositor, lo Superior, Dios. Toda la música está en su interior y ahora, descubriendo las notas a través nuestro, se descubre como compositor.

La práctica de esta semana es muy simple. Ante todo, **procura asimilar la esencia de lo que acabamos de explicar**. No hace falta entenderlo a la perfección, solo las ideas clave (en el texto aparecen subrayadas en negrita). Entender lo que hemos explicado es lo único que necesitas para dar el paso siguiente.

Lo que hemos dicho hoy tiene mucha fuerza, a mi modo de ver. Estamos diciendo que cuando te levantes de donde estás y te dirijas, pongamos, a tu cocina, ese momento en el que estarás en tu cocina, ya existe en un espacio superior. Siempre ha existido, compartiendo espacio con todo lo demás en un eterno ahora. En ese espacio siempre es AHORA.

Lo único que sucede es que tu foco/linterna (tu percepción de la realidad) todavía no ha llegado a ese punto del espacio-tiempo en el cual tú ya estás en la cocina preparándote unos sándwiches (saludables, por supuesto).

Esta idea es capaz, por sí misma, de generar sensaciones extrañas en relación a la realidad que tenemos enfrente, y destacar lo más relevante

de todo: **que somos un espacio de conciencia capaz de percibir.**

Esta información es útil pues **promueve que te vivas más como un foco/linterna que como una forma concreta. Nuestro error principal es que nos identificamos todo el rato con distintos 'objetos' dentro de esta realidad:** un cuerpo, una mente (sí, sí, los pensamientos también son 'formas' u 'objetos'), un sentimiento, una circunstancia de la vida, etc. Todo eso no son más que notas de la partitura. El trabajo interior te invita a que te percibas como el oído que escucha las notas.

Fíjate. Ahora, tú, en tu ordenador, Tablet o teléfono, leyendo este texto. Te percibes aquí, ¿verdad? Bien, ahora haz una cosa: levántate y dirígete a tu cocina. Y mientras vayas hacia allá, date cuenta que tú eres un puro espacio de percepción que va iluminando la realidad. Iluminamos la realidad a través de una estrecha ranura. Mientras te diriges a la cocina, todavía no la percibes, pero el instante en que tú estarás en la cocina ya existe. En breve, tu foco llegará a iluminarlo.

Lo que enfocas con el foco solo es útil porque te permite reconocerte como linterna. **Tú eres pura percepción. Tú eres el foco que se mueve todo el rato por este espacio** al que nos hemos puesto de acuerdo en llamar 'tiempo'.

Tú eres el foco que ilumina este fotograma de la realidad. Pero, igual que una antigua película de VHS, toda la película ya está en la cinta. Simplemente, ahora estás percibiendo un fotograma concreto de la película que ya existe.

La tarea para esta semana es reflexionar sobre todo esto y **contemplar la misma realidad de siempre sosteniendo, en la medida de lo posible, todas estas ideas en tu horizonte psicológico.** El objetivo: que se produzcan **extrañas sensaciones.** Con eso basta.

Un fuerte abrazo para todos/as y que tengáis muy buena semana.