

EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA AQUÍ Y AHORA

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer y experimentar el despertar de la conciencia con todos sus beneficios.

¿CÓMO? A través de la práctica constante de ejercicios puntuales sobre el manejo de la atención plena y su división en dos y en tres.

¿PARA QUÉ? Para vivir presente y presenciando mi realidad circundante de momento en momento en el aquí y ahora.

INTRODUCCIÓN:

Existen facultades superiores a la mente, independiente del intelecto, capaces de darnos conocimiento y experiencia directa sobre cualquier fenómeno.

No salgas a buscar enseñanzas brillantes, ve a la oscuridad de ti mismo ahí encontrarás lo que buscas.

El despertar espiritual ya no es una opción, sino una necesidad, si queremos que la humanidad y el planeta sobrevivan.

Conocer a los otros es sabiduría, conocerte a ti mismo es iluminación.

En el centro de tu Ser tienes la respuesta; sabes quién eres y sabes qué quieres.

Despertar no es cambiar quién eres, sino ir descartando quién no eres.

El despertar de nuestra conciencia no es un acto de magia, sino un proceso de atención y presencia a la vida, al presente, al amor y al Ser esencial que habita en ti.

Despertar a quién eres, requiere dejar ir a quien imaginas ser.

Despertar no te dará más poder, pero descubrirás el poder que si tienes.

El ojo solo ve... lo que la conciencia está preparada para ver.

A quienes no quieren cambiar, déjalos dormir.

Todo en la vida es difícil, pero cuando se toma conciencia, entonces se torna muy fácil.

El paraíso no es un lugar, sino un estado de conciencia despierta.

Todo el mundo quiere iluminarse, pero nadie quiere cambiar

El nacimiento de una nueva conciencia implica la muerte del ego. Cuando el ego muere, la conciencia despierta.

Vivir presente en el aquí y ahora es el estado más evolucionado del ser humano.

Nuestra primera gran necesidad y responsabilidad es el despertar de la conciencia en el aquí-ahora de instante en instante.

El próximo gran saldo evolutivo de la humanidad será el ensanchamiento de conciencia, el descubrimiento de que cooperar es mejor que competir.

Mil problemas en tu vida, una sola solución: Conciencia.

... Pero cuando se conoce el mundo interior, ya no se puede escoger el camino de la mayoría, porque es ahí donde se encuentra la magia.

El despertar espiritual es el despertar del sueño del pensamiento.

DESARROLLO:

El ser humano divide su vida dolorosa y miserable entre el sueño común y corriente y el mal llamado estado de vigilia, que es por desgracia otra forma del sueño.

Al salir el sol, las estrellas se ocultan, pero no dejan de existir; así son los sueños en el estado de vigilia ellos continúan secretamente, no dejan de existir.

Esto significa que el ser humano sólo vive en el mundo de los sueños; con justa razón dijo el poeta que la vida es un sueño.

El ser humano maneja carros soñando, trabaja en la fábrica, en la oficina, en el campo, etc., soñando, se enamora en sueños, se casa en sueños; rara, muy rara vez en la vida, está despierto, vive en un mundo de sueños y cree firmemente que está despierto.

Los Cuatro Evangelios exigen el despertar, pero desgraciadamente no dicen cómo despertar.

Ante todo, es necesario comprender que se está dormido; sólo cuando alguien se da cuenta cabal de que está dormido, entra realmente en el camino del despertar.

Quien llega a despertar, se hace entonces autoconsciente, adquiere conciencia de sí mismo.

El error más grave de muchos pseudo esoteristas y pseudo ocultistas ignorantes, es el de presumir de autoconscientes y creer además que todo el mundo está despierto, que todas las gentes poseen autoconciencia.

Si todas las gentes tuvieran la conciencia despierta la Tierra sería un paraíso, no habría guerras, no existiría lo mío ni lo tuyo, todo sería de todos, viviríamos en una edad de oro.

Cuando uno despierta conciencia, cuando se hace autoconsciente, cuando adquiere conciencia de sí mismo, es entonces cuando realmente viene a conocer la verdad sobre sí mismo.

Antes de alcanzar el tercer estado de conciencia (la autoconciencia), uno realmente no se conoce a sí mismo, aun cuando crea que él mismo se conoce.

Es indispensable adquirir el tercer estado de conciencia, subir al tercer piso de la casa, antes de tener derecho a pasar al cuarto piso.

Si queremos llegar al despertar de la conciencia, a la autoconciencia, tenemos que trabajar con la conciencia aquí y ahora. Es precisamente aquí en este mundo físico donde debemos trabajar para despertar conciencia, quien despierta aquí despierta en todas partes, en todas las dimensiones del Universo.

Luz y Conciencia son dos fenómenos de una misma cosa; a menor grado de conciencia, menor grado de luz; a mayor grado de conciencia, mayor grado de luz.

Es urgente saber que la conciencia en el ser humano no es algo continuo, permanente.

Normalmente la conciencia en el ser humano, duerme profundamente.

Raros, muy raros son los momentos en que la conciencia está despierta; el ser humano trabaja, maneja carros, se casa, se muere, etc. con la conciencia totalmente dormida, y sólo en momentos muy excepcionales despierta.

La vida del ser humano es una vida de sueño, pero él cree que está despierto y jamás admitiría que está soñando, que tiene la conciencia dormida.

Si alguien llegara a despertar, se sentiría espantosamente avergonzado consigo mismo, comprendería de inmediato su payasada, su ridiculez.

Esta vida es espantosamente ridícula, horriblemente trágica y rara vez sublime.

Si un boxeador llegara a despertar de inmediato en plena pelea, miraría avergonzado a todo el honorable público y huiría del horrible espectáculo, ante el asombro de las dormidas e inconscientes multitudes.

Cuando el ser humano se percata y admite que tiene la conciencia dormida, podéis estar seguros de que ya comienza a despertar.

La psicología revolucionaria afirma que mediante grandes super esfuerzos de tipo muy especial se puede despertar conciencia y hacerla continua y controlable.

La educación fundamental tiene por objeto despertar conciencia. De nada sirven diez o quince años de estudios en la escuela, el colegio y la universidad, si al salir de las aulas somos autómatas dormidos.

No es exageración afirmar que mediante algún gran esfuerzo puede el hombre ser consciente de sí mismo tan solo por un par de minutos.

Existen momentos excepcionales en que el ser humano despierta, pero esos momentos son muy raros, pueden representarse en un instante de peligro supremo, durante una intensa emoción, en alguna nueva circunstancia, en alguna nueva situación inesperada, etc.

Es verdaderamente una desgracia que el pobre ser humano no tenga ningún dominio sobre esos estados fugaces de conciencia, que no pueda evocarlos, que no pueda hacerlos continuos.

Sin embargo, la educación fundamental afirma que el ser humano puede lograr el control de la conciencia y adquirir autoconciencia.

La psicología revolucionaria tiene métodos, procedimientos científicos para despertar conciencia.

Si queremos despertar conciencia necesitamos empezar por examinar, estudiar y luego eliminar todos los obstáculos que se nos presentan en el camino, en este curso hemos enseñado el camino para despertar conciencia, empezando desde los más elemental.

Los seres humanos poseen en verdad tan sólo un tres por ciento de conciencia libre; si tuvieran siquiera un diez por ciento las guerras serían imposibles sobre la faz de la Tierra.

Nosotros no usamos este método como un método terapéutico, sino como un método pedagógico: queremos enseñar a las personas a desarrollar su atención y a educarlas en su uso adecuado para desarrollar la observación de sí que les conduzca al autoconocimiento necesario para realizar los cambios indispensables de pensamientos, emociones y comportamientos que les eleve el nivel de conciencia hasta lograr cambiar su nivel de ser.

El despertar consiste en mantener nuestra atención enfocada en el presente, y no absorta y ensimismada por los problemas, sus causas y consecuencias, actitud que conduce a no prestar atención a nada más. Por ello el ejercicio básico es prestar atención a nuestra respiración, observarla concentrando nuestra percepción y nuestra mente en el fluir de la respiración en sus tiempos de inspiración, pausa y expiración mientras caminamos, trabajamos, nos bañamos, etc.

Con la práctica reiterada de este ejercicio inicial de atención, se alcanza una atención dirigida y plena concentrándonos en reconocernos a nosotros mismos, de forma calmada, en el presente; prestando atención a nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, así como al entorno en el que nos encontramos; aceptando y asumiendo todo con actitud equilibrada, sin juzgar, sin criticar, sin reaccionar en modo alguno, simplemente viviendo el aquí y ahora de esos pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Obviamente, el desarrollo de la atención tiene muchos otros ejercicios, pero este de la observación de la respiración es el primordial ya que nos enseña que el despertar no consiste en tratar de relajarse, o de vaciar la mente de pensamientos, ni siquiera de escapar del sufrimiento o alcanzar la trascendencia espiritual, ya que no es una forma de religión, sino que es, simplemente, estar aquí y ahora, de instante en instante, en actitud de observación atenta de nuestra propia realidad corporal y mental: es el arte de vivir el presente.

La gran ventaja de esta práctica es que NO ES DIFÍCIL y produce, como efectos secundarios beneficiosos, una reducción de la ansiedad y del estrés, una mejora de la creatividad y del poder ver y valorar las situaciones con más claridad haciéndonos estar más conscientes de nuestra realidad y de lo verdaderamente importante de nuestra vida. En definitiva, el despertar nos ayuda a disfrutar con más plenitud de nuestra propia vida, sin tantas angustias, sin tantos pensamientos inútiles, sin tantas emociones negativas, sin tantos comportamientos que pueden llegar a ser perjudiciales para nuestro buen vivir.

Siéntete intensamente presente para que cada célula de tu cuerpo se sienta viva y activa. Siente la vida en cada célula.

El equivalente del ruido externo es el ruido interno del pensamiento. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.

Cuando quiera que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de ti, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio.

Observa que en el momento de darte cuenta del silencio que te rodea, no estás pensando. Eres consciente, pero no piensas.

Cuando te das cuenta del silencio, se produce inmediatamente ese estado de serena conciencia alerta y presente.

La mayoría de las personas experimentamos momentos de ausencia del ego. Quienes sobresalen verdaderamente en lo que hacen pueden trabajar casi completamente liberados del ego. Quizás no lo sepan, pero el trabajo se convierte para ellos en una práctica espiritual. La mayoría de ellos están presentes mientras realizan su trabajo y vuelven a un estado de inconciencia relativa en su vida privada. Eso significa que su Presencia se limita transitoriamente a un aspecto de sus vidas.

He conocido maestros, artistas, enfermeros, médicos, científicos, trabajadores sociales, meseros, dueños de empresa y vendedores que realizan su trabajo admirablemente sin buscar retribuciones

egoístas y respondiendo plenamente a cualquier cosa que el momento les exija. Son uno con lo que hacen, uno con el Ahora y sin identificarse con los imprevistos.

Cuando se mira superficialmente, parece que el momento presente es uno entre muchos, muchos momentos.

Cada día de tu vida parece estar compuesto por miles de momentos en los que ocurren distintas cosas. Pero si miras más a fondo, ¿no hay siempre un único momento? ¿No es la vida siempre «este momento»?

Este momento —el Ahora— es la única cosa de la que nunca puedes escapar, el único factor constante en tu vida. Pase lo que pase, por más que cambie tu vida, hay una cosa segura: siempre es Ahora. Y ya que no es posible escapar del Ahora, ¿Por qué no darle la bienvenida y hacerse amigo suyo?

Cuando te haces amigo del momento presente te sientes como en casa dondequiera que estés. Si no te sientes cómodo en el Ahora, te sentirás incómodo dondequiera que vayas.

El momento presente es como es. Siempre. ¿Puedes dejarlo ser?

La división de la vida en pasado, presente y futuro es obra de la mente y, en definitiva, es ilusoria. Pasado y futuro son formas-pensamiento, abstracciones mentales. El pasado sólo puede ser recordado Ahora. Lo que recuerdas es un suceso que tuvo lugar en el Ahora, y lo recuerdas Ahora. El futuro, cuando llega, es un Ahora. De modo que lo único que es real, lo único que llega a tener existencia, es el Ahora.

Mantener la atención en el Ahora no implica negar las necesidades de tu vida. Se trata de reconocer que es lo fundamental. Eso te permite gestionar lo secundario con gran facilidad. No se trata de decir: «Ya no me ocupo de las cosas porque sólo existe el Ahora.» No. Empieza por encontrar lo que es más importante y haz del Ahora tu amigo, no tu enemigo. Reconócelo, hónralo. Cuando el Ahora es el fundamento y el núcleo principal de tu vida, ésta se despliega con facilidad.

Recoger la vajilla, diseñar una estrategia empresarial, planear un viaje... ¿Qué es más importante el acto en sí o el resultado que quieres conseguir con ese acto? ¿Este momento o algún momento futuro? ¿Tratas este momento como si fuera un obstáculo por superar? ¿Sientes que lo más importante es llegar a algún momento futuro?

Casi todas las personas viven así la mayor parte del tiempo. Como el futuro nunca llega, excepto como presente, es un estilo de vida disfuncional. Genera una continua corriente subterránea de tensión, alteración y descontento. No hace honor a la vida, que es Ahora y nunca deja de ser Ahora.

Siente la vida dentro de tu cuerpo. Eso te ancla en el Ahora.

No te responsabilizas definitivamente de la vida hasta que te responsabilizas de este momento, del Ahora.

Esto se debe a que en el Ahora es en el único lugar donde se halla la vida.

Responsabilizarse de este momento significa no oponerse internamente a la «cualidad» del Ahora, no discutir con lo que es. Significa estar alineado con la vida.

El Ahora es como es porque no puede ser de otra manera. Ahora los físicos confirman lo que los Maestros iluminados han sabido siempre: no hay cosas ni sucesos aislados. Por debajo de las

apariencias superficiales, todas las cosas están interconectadas, son parte de la totalidad del cosmos que ha producido la forma que toma este momento, por ley de causalidad y sincronidad.

Cuando dices «sí» a lo que es, te alineas con el poder y la inteligencia de la Vida misma. Sólo entonces puedes convertirte en un agente del cambio positivo en el mundo.

Una práctica espiritual simple, pero radical es aceptar lo que surja en el Ahora, dentro y fuera.

Cuando tu atención te traslada al Ahora, estás alerta. Es como si despertases de un sueño: el sueño del pensamiento, el sueño del pasado y del futuro. Hay claridad, simplicidad. No queda sitio para fabricarse problemas. Simplemente este momento es como es.

En cuanto entras con tu atención en el Ahora, te das cuenta de que la vida es sagrada. Cuando estás presente, hay una sacralidad en todo lo que percibes. Cuanto más vivas en el Ahora, más sentirás la simple, pero profunda alegría de ser, y la santidad de toda vida.

La mayoría de la gente confunde el Ahora con lo que ocurre en el Ahora, pero son dos cosas distintas. El Ahora es más profundo que lo que ocurre en él. Es el espacio en el que ocurren las cosas.

Por tanto, no confundas el contenido de este momento con el Ahora. El Ahora es más profundo que cualquier contenido que surja en él.

Cuando entras en el Ahora, sales del contenido de tu mente. La corriente incesante de pensamientos se apacigua. Los pensamientos dejan de absorber toda tu atención, ya no te ocupan completamente. Surgen pausas entre pensamientos, espacio, quietud. Empiezas a darte cuenta de que eres mucho más profundo y vasto que tus pensamientos.

Pensamientos, emociones, percepciones sensoriales y experiencias constituyen el contenido de tu vida. «Mi vida» es de lo que derivas tu sentido del yo; «mi vida» son los contenidos, o al menos eso crees.

Pasas por alto continuamente el hecho más evidente: tu sentido más interno Yo Soy no tiene nada que ver con lo que ocurre en tu vida, nada que ver con los contenidos. Este sentido del Yo Soy es uno con el Ahora.

Siempre permanece igual. En la infancia y en la vejez, en la salud o en la enfermedad, en el éxito y el fracaso, el Yo Soy —el espacio del Ahora— permanece inmutable al nivel más profundo. Habitualmente se confunde con el contenido, y por eso sólo experimentas el Yo Soy o el Ahora levemente, indirectamente, a través de los contenidos de tu vida. En otras palabras: tu sentido de Ser queda oscurecido por las circunstancias, por la corriente de pensamientos y por todas las cosas de este mundo. El Ahora queda oscurecido por el tiempo.

Y así olvidas que estás enraizado en el Real Ser, en tu realidad divina, y te pierdes en el mundo. Confusión, ira, depresión, violencia y conflicto afloran cuando los seres humanos olvidan quiénes son.

Sin embargo, qué fácil es recordar la verdad y volver a casa.

Yo no soy mis pensamientos, emociones, percepciones sensorias y experiencias. Yo no soy el ego. Yo no soy el contenido de mi vida. Yo soy Vida. Yo soy el espacio en el que ocurren todas las cosas. Yo soy conciencia. Yo soy el Ahora. Yo soy el Real Ser interior profundo.

Yo Soy. El Ahora es inseparable de quién eres en el nivel más profundo. El Real Ser solo se experimenta en el ahora.

El equivalente del ruido externo es el ruido interno del pensamiento. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.

Cuando quiera que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de ti, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio.

Observa que en el momento de darte cuenta del silencio que te rodea, no estás pensando. Eres consciente, pero no piensas.

Cuando te das cuenta del silencio, se produce inmediatamente ese estado de serena alerta interna.

Estás presente. Has salido de miles de años de condicionamiento colectivo humano.

Cualquier ruido molesto puede ser tan útil como el silencio. ¿Cómo? Abandonando tu resistencia interna al ruido y permitiendo que sea como es; esa aceptación también te lleva al reino de paz interna que es quietud.

Cuando aceptas profundamente este momento tal como es —tome la forma que tome—, estás sereno, estás en paz, estás conciente.

Presta atención a la pausa: la pausa entre dos pensamientos, al breve y silencioso espacio entre las palabras de una conversación, entre las notas de un piano o de una flauta, o al breve descanso entre la inspiración y la espiración.

Cuando prestas atención a esas pausas, la conciencia de «algo» se convierte simplemente en conciencia.

Surge de dentro de ti la dimensión informe de pura conciencia y reemplaza la identificación con la forma.

He aquí un ejercicio espiritual que puedes practicar: no te tomes tus pensamientos demasiado en serio.

El paso siguiente en la evolución humana es trascender el pensamiento. Actualmente es nuestra tarea más urgente. Esto no implica dejar de pensar, sino dejar de identificarse completamente con el pensamiento, dejar de estar poseídos por el pensamiento.

Siente la energía de tu cuerpo interno. El ruido mental se serena y cesa inmediatamente. Siéntela en tus manos, en tus pies, en tu abdomen, en tu pecho. Siente la vida que eres, la vida que anima el cuerpo. Entonces el cuerpo se convierte en una puerta, por así decirlo, hacia una sensación de vida más profunda que subyace a las fluctuantes emociones y al pensamiento.

Quizá te haya pasado inadvertido que esos breves periodos en los que «eres consciente sin pensamiento» ya ocurren natural y espontáneamente en tu vida. Puedes estar realizando alguna actividad manual, o paseando por la habitación, o esperando en el mostrador de la aerolínea, y estar tan completamente presente que el ruido mental de fondo se disipa y es reemplazado por la presencia consciente. También puedes estar mirando al cielo o escuchando a alguien sin que surja ningún comentario interno. Tus percepciones se vuelven claras como el cristal, no están empañadas por el pensamiento. Para la mente, todo esto no es significativo, porque tiene cosas «más importantes» en que pensar. Además, no es memorable, y por eso te ha pasado inadvertido. Lo cierto es que es lo más significativo que puede ocurrirte. Es el principio de un cambio desde el pensamiento hacia la presencia consciente.

Una de las premisas para una transformación profunda y positiva es el despertar conciencia en el aquí y ahora, de momento en momento.

Como eje transversal de toda nuestra enseñanza y de nuestra vida diaria, como la base, el punto medular, el punto de partida de toda nuestra enseñanza y de todas nuestras prácticas. Necesitamos enfatizarlo y no pasarlo por alto.

El vivir presente y presenciando es un esfuerzo personal, muy íntimo, es una experiencia interna, es vivencial, y solo yo mismo puedo generarla, es intransferible. Es un estilo de vida, es una actitud hacia la vida. Es lo opuesto a vivir identificado, a vivir olvidado de sí mismo.

y ¿Cómo es vivir despertando de momento en momento? Enfoquémoslo en tres partes:

Primera: Aprender a vivir alerta, atento, vigilante, observante, presente y presenciando, con los cinco sentidos agudizados.

Vivir alerta como cuando el gato está esperando a que salga el ratón de su agujero y sin identificarme.

Aprender a vivir con los cinco sentidos agudizados y sin identificarme con nada.

Esta actitud me da la posibilidad de captar, ver mi realidad circundante, descubrirla, percibirla, y dejar de ser un iluso.

Desarrolla la capacidad de asombro, ver todo lo que me rodea fresco y nuevo, sin identificación y con presencia conciente. Esto me desarrolla creatividad, imaginación creativa en el presente.

Practica: de cada sentido alerta, percatarme de uno o dos elementos que sobresalen y que llaman mi atención, de momento en momento.

Ver, darme cuenta de mi realidad circundante física, económica, social, política, clima, ambiente, humor de las personas, vibración del grupo, etc.

Segunda: Percibiéndome, sintiéndome, observándome, vigilándome, sintiendo mi respiración y sus pausas, sintiendo mis sensaciones corporales, pensamientos, emociones, sentimientos, impulsos instintivos, pendiente de mí mismo. Sentirme presente y presenciando este momento, este lugar, la respiración con sus etapas y pausas, las sensaciones corporales de peso, tensión, postura, etc.

Percibir, observar, sentir las sensaciones corporales y darme cuenta cómo cambian y me informan sobre cómo va apareciendo la ira, la lujuria o la envidia en un momento dado; conocerlas, descubrirlas y trabajar en base a estas sensaciones corporales.

Aprender a sentirse, a percibirse, con toda la profundidad posible, cada vez más profundo, desde el cuerpo físico hasta el Ser esencial y desde el centro hasta la periferia. Como un testigo imparcial de sí mismo.

Un signo es sentirme intensamente presente en el cuerpo, en este lugar y en este momento. Es lo opuesto al olvido de sí mismo. Otro signo es que se detiene el pensamiento compulsivo, repetitivo, inútil.

Llegamos hasta sentirnos desde nuestro centro, es decir, contactar a nuestro Ser esencial, esa parte divina, eterna y superior.

Tercera: Unir ambas, es decir, alcanzar la destreza de dividir la atención en dos simultáneamente, percibir las dos realidades a la vez, externa e interna.

Es un trabajo, un esfuerzo, una pesada tarea, ardua, que cansa, que agota. Requiere conocimiento y energía. Esta energía necesaria la vamos a sacar de: la no identificación, de la transmutación sexual y de la transformación de impresiones.

Me doy cuenta que me falta energía, fuerza, decisión, me siendo débil, cansado, con pereza, con desgano.

Otro signo es: detener la charla interior, el vicio de estar pensando todo el tiempo, mientras caminamos al baño, mientras esperamos el ascensor, mientras comemos, mientras nos bañamos, mientras caminamos, etc. bien podemos vivir todos estos momentos sin estar pensando compulsivamente.

Esta pensadera permanente es la causa de la dormidera de conciencia.

El desarrollo espiritual se mide por esta capacidad de vivir alerta y sin estar pensando, a lo largo de nuestro día.

Aprovecha los momentos apacibles de tu día para aprender a vivir alerta y conciente.

Practicas diferentes para cada día:

Darme cuenta si todavía tengo el pie derecho, después de estar sentado por un buen rato.

Durante todo el día de hoy, sentir la oreja derecha.

Durante todo el día de hoy, mantener la boca bien cerrada concientemente.

Durante todo el día de hoy, mantener la espalda erguida.

Durante todo el día de hoy, no decir no, utilizar otras palabras.

Cada vez que me veo en el espejo, hacer presencia y conciencia de sí mismo.

Cada vez que hago una oración comienzo con lo primero: hacer presencia y conciencia de sí.

Observemos como nos comportamos y sentimos cuando tratamos con la señora de la limpieza y cuando tratamos con el gran jefe de la empresa.

Hacer mis actividades más despacio para estar presente y conciente.

No es tan importante lo que hago, sino cómo lo hago.

La auto conciencia es lo opuesto a la identificación.

La importancia de nuestra conducta: el recto pensar, el recto sentir, el recto hablar, el recto obrar, no es posible si no estamos presentes y presenciando.

Necesitamos integrar las polaridades para despertar, mientras que no superemos la dualidad no hay trascendencia.

Esta es la etapa más evolucionada del ser humano.

Esta es la mitad de la historia, detrás de este esfuerzo hay todo un bagaje de conocimientos y prácticas diarias.

Por experiencia personal yo necesito practicar día a día, para lograr vivir alerta con más frecuencia.

Como un practicante de yudo, para salir a combate necesita de mucho entrenamiento personal previo, mucha práctica diaria, de una disciplina de vida y de un conocimiento. Es el resultado de un entrenamiento personal intenso.

Detrás de esta destreza de vivir en el aquí y ahora se necesita una disciplina de vida, de prácticas diarias: Respiración sentida, meditación, transmutación sexual, la auto observación, el recuerdo de si, la oración, una vida ordenada y organizada, la clave de sol, la muerte en marcha, etc.

Perder el ahora es perder al ser.

No olvidarnos jamás de nuestro ser interno.

Este trabajo es mío, no es de nadie más.

La auténtica espiritualidad es aquella que nos lleva al despertar en el aquí y ahora, de momento en momento. Aquí es mi naturaleza. Ahora es el ambiente.

Beneficios prácticos:

Mejora nuestro nivel de ser.

Detenemos el pensamiento, dejamos de pensar, se silencia la mente, evitamos el dialogo interno.

No somos lanzados al futuro y salimos de las fantasías.

Nos hacemos concientes de nuestras funciones corporales.

Entramos a estar regidos por un menor número de leyes físicas y psicológicas.

Alimentamos a nuestro organismo con energías e hidrógenos superiores y diferentes para mantenerlo sano y joven.

Nos ponemos en contacto con la parte superior de nuestros cinco centros.

Podemos recibir influencias superiores de los maestros iluminados.

Superamos los estados de identificación, ensoñación, fascinación, sueño e hipnotismo.

Cambiamos el futuro, el presente y el pasado.

Superamos una recurrencia inconciente y negativa.

Nos otorga nuevas fuerzas.

Vivimos presentes y presenciando en el aquí y ahora.

Se siente la extraordinariedad de nuestra propia existencia.

Se siente el milagro de su cuerpo, sensaciones, postura.

Se siente y se percibe en toda su propia naturaleza.

Se siente y se percibe el mundo real que nos rodea.

Todas nuestras células se alimentan de vibraciones superiores.

La mejor manera de hacer cualquier cosa es hacerla con atención plena, dirigida y alerta.

Nos aislamos y cerramos del mundo exterior para protegernos. Es un cierre hermético.

Se crea el silencio interior.

Evitamos accidentes, olvidos, imprudencias, errores, situaciones embarazosas.

La conciencia se activa y la personalidad se pone pasiva.

Comenzamos a experimentar, a sentir, a entrar en contacto con nuestro Real Ser interior.

La conciencia se traslada gradualmente desde todos los sentimientos inferiores del ego al Real Ser interior profundo.

Empieza a tener percepción de la continuidad de su vida y a disfrutarla con júbilo.

Integramos las polaridades, trascendemos la dualidad del mundo físico y alcanzamos trascendencia.

No le damos rienda suelta al ego y dejamos de ser ilusos, ridículos, payasos, chiflados, patéticos.

COMIENZA AHORA A EXPERIMENTAR CON UN RECORDATORIO DIFERENTE CADA DÍA:

Trataré de explicar cómo se puede estudiar la conciencia. Tomen un reloj y miren el segundero, tratando de darse cuenta de sí mismos, y concentrándose en el pensamiento:

"Yo soy... Juan Pérez" "Estoy ahora aquí". Traten de no pensar en nada más, simplemente siguiendo el movimiento del segundero y dándose cuenta de sí mismos, intensamente presentes, de su nombre, percatándose de su existencia y del lugar en que están. Mantengan apartado todo otro pensamiento.

Si son persistentes, podrán hacer esto por dos minutos. Este es el límite de su conciencia. Y si tratan de repetir el experimento inmediatamente después, lo encontrarán más difícil que la primera vez.

Este experimento demuestra que un ser humano, en su estado natural, puede con gran esfuerzo ser consciente de una cosa (él mismo) por dos minutos o menos.

La deducción más importante que uno puede hacer después de realizar este experimento en la forma debida, es que el ser humano no es consciente de sí mismo. La ilusión de estar consciente de sí mismo es creada por la memoria y por los procesos del pensamiento.

Manera de estar presente. Podría ser difícil recordar que debes estar consciente cuando estás muy ocupado. Para ayudarte a recordar traer tu atención al presente, puedes crear recordatorios como: "Mi propósito es llamarme a la atención presente cada vez que pase a través de una puerta" o "cada vez que apriete la mano de alguien al saludar" o "puedes cambiar tu reloj o anillo de mano", o puedes inventarte otras maneras.

Es muy importante que cambies de recordatorio cada cierto tiempo, porque tiende a volverse mecánico.

Manera de estar presente sin tener expectativas. Lo que esperamos de nosotros mismos o de los demás nos alejan del momento presente, ya que nos dice cómo deberían ser las cosas. Generalmente los hechos no suceden como nuestras expectativas quieren, generando en nosotros malestar y frustración. Las cosas suceden como son y no como nosotros quisiéramos, es mejor tratar de vivir conscientemente cada instante sin programar su resultado, sólo disfrutando el momento.

Manera de estar presente. Puedes aprender a vivir más en el presente cuando te tomas un tiempo para experimentar cómo se siente una parte de tu cuerpo. Por ejemplo: cierra tus ojos y

concentra toda tu atención en las plantas de tus pies, observa cómo tus pies se sienten dentro de los zapatos o en el suelo. Presta atención a tu talón, al arco, y a cada dedo.

Manera de vivir el presente. Agradece las esperas de cada día. Esperar que alguien llegue a una cita, esperar que te atiendan en un consultorio o esperar el ascensor, puede ser fastidioso, pero puedes decidir convertirlo en oportunidad. Comienza por tomar una actitud de agradecimiento por el tiempo adicional que se te da para practicar “vivir el presente”. Sonríe, respira y está atento a ti. Presente y presenciando.

Manera de vivir el presente. Aprende a meditar. La meditación es una excelente manera de vivir el momento. Aprender a meditar toma tiempo, práctica y guía, así que busca un buen lugar de meditación donde iniciar. Si no lo hay puedes comenzar, en tu casa dedicando 5 minutos a observar tu respiración, a darte cuenta como inhalas y exhalas. Presente y conciente.

Manera de estar presente cuando tu mente divaga. Es normal que tu mente divague a veces. Acepta que tu mente tomó unas pequeñas vacaciones, respira profundo y vuelve tranquilamente tu atención a lo que haces en el instante presente. Presente y presenciando.

Manera de estar presente cuando las diversas situaciones te llevan a ser flexible. Exigirnos ser mejores cada día es importante, sin embargo, es necesario tener claro que somos humanos y nos equivocamos y cada equivocación nos lleva a una enseñanza. Observarte cuando estas en una posición en la que no quieres soltar y prueba hacerlo, lo más liberador que hay en la vida es romper con los propios esquemas. Ser flexible con los demás no significa ser sumisos ni doblegarnos, Significa de entrada, respetarnos. Y a partir de aquí, a veces, llegar a entendernos. Respira profundo, cierra bien la boca, columna erguida y siéntete con toda tu presencia.

Manera de estar presente: Rompe la rutina conscientemente, observa tus rutinas diarias y cambia alguna de ellas o agrega una nueva. Hacer un pequeño cambio a una rutina te ayuda a tomar más conciencia de lo que te rodea. Cada día encuentra una rutina más efectiva. Por ejemplo: Prueba cambiar la forma en que saludas cotidianamente o tu ruta para ir al trabajo o estudio.

Manera de estar presente cuando realizas una meditación. La meditación es una práctica que nos permite relajarnos y vivir el momento presente. Selecciona un lugar tranquilo donde puedas estar solo/a por un instante, coloca una vela encendida, puede ayudarte a mantener la concentración (punto fijo), siéntate, inhala y exhala suavemente, observa la vela y mantén tu concentración en la respiración. Inicia meditando un minuto y a medida que practicas diariamente, ve aumentando el tiempo. Al finalizar, percibe tu cuerpo y date cuenta de tu estado físico y emocional.

Manera de estar presente. No tienes que hacer grandes cambios para empezar a vivir el momento. Comienza a integrar pequeños hábitos nuevos. Una vez que sientas que has adquirido un hábito, añade otro. Por ejemplo, dedica 3 minutos al día a estar quieto y relajado solo observando el ritmo de tu respiración, proponte hacerlo todos los días.

Manera de estar presente cuando recibes una mala noticia. Normalmente al recibir la mala noticia tendemos a reaccionar y no a responder. Quizá estamos acostumbrados al perfeccionismo y pensamos que las cosas malas les ocurren a los demás, entonces al sucedernos una situación inesperada, nuestro estado emocional se afecta tanto que podemos llegar a colapsar. Es importante aprender a tener los pies sobre la tierra, viviendo el aquí y el ahora, teniendo claro que la vida nos trae cosas buenas y malas, también, a regular los pensamientos negativos

exagerados y ajustarlos a la realidad, no es recomendable aislarnos, así que sigamos con nuestros objetivos trazados poco a poco y apoyémonos en las personas que nos quieren y valoran.

Manera de estar presente cuando un profesor afecta tu autoestima. Si en el momento en que estás viviendo la situación te das cuenta de lo que está pasando, respira, siente tu fuerza interior, aférrate a ella, esta fuerza te servirá como una barrera protectora, recuerda tus logros, todo lo que has hecho por ti para llegar donde estas, sigue adelante con más fuerza, que todo lo que te propongas lo lograrás. Practica este ejercicio en tus clases todos los días.

Manera de estar presente cada vez que te toca hacer una tarea que no te gusta del todo, entonces, respira profundo, activa los cinco sentidos, te pones alerta, presente y conciente, comienza la tarea y comienza también a auto observar todas las reacciones que aparecen en tu psicología: pensamientos negativos, emociones, sentimientos, resentimientos, resabios, negaciones, etc.

Manera de estar presente cuando estas con bajo estado de ánimo. Toma conciencia del estado en el que estás y no te juzgues. Inhala y exhala profundo varias veces y busca una actividad que te ayude a darte ánimo, puede ser escuchar música alegre, bailar, hacer ejercicio, mirar una película cómica, etc. Posterior a la actividad, date cuenta de tu nuevo estado de ánimo, percibe tu cuerpo y sigue adelante, recuerda, el poder está dentro de ti y que este momento es irreplicable, nunca volverá a ser igual.

Manera de estar presente cuando te encuentras con una persona que está de mal humor. Mírala fijamente a los ojos, percibe tu estado, respira y mentalmente repite "estoy aquí y ahora, tomé conciencia de tu estado presente y no me identifico", transmítele energía positiva, continúa respirando concientemente, evita pensar y guarda silencio. Miremos a las personas con el corazón, no con ideas preconcebidas.

Manera de estar presente cuando no sabes cómo solucionar una situación. Date cuenta del estado en el que estás, puede ser ansiedad, tristeza, preocupación, duda, susto, etc., no te juzgues, percibe tu cuerpo, respira profundamente y exhala fuerte por la boca, soltando toda tensión, repite varias veces hasta sentirte tranquilo/a, despeja la mente. Un estado de desesperación impide ver la solución, recuerda que todo pasa. Confía en tu Ser interno. Trata de contactarlo y encontrar inspiración.

Manera de estar presente al realizar un ejercicio de equilibrio. Inicia con pocos segundos en la posición, Inhala profundamente, exhala por la boca, toma actitud positiva "si puedo", ubica la posición y observa un punto fijo, siente activa la energía de tu cuerpo, continúa respirando suavemente. En lo posible repite el ejercicio diariamente y ve incrementando el tiempo, siempre en actitud positiva. Te ayudará a soltar la rigidez mental y volverte más flexible contigo y con los demás.

Manera de estar presente cuando hablas con un amigo. Estar atentos mientras nos hablan es una tarea que requiere esfuerzo y entrenamiento, así que mientras un amigo nos hable respiremos profundo, mantengamos la atención en lo que nos está diciendo, tratemos de estar ahí y ahora, en ese momento, no nos identifiquemos con nuestra charla interior, escuchemos lo que nos está diciendo... esto también es una muestra de respeto y cortesía hacia él... vivamos el presente sin identificarnos con lo que nos dicen, ni con lo que decimos.

Manera de estar presente, cuando decides tomar un tiempo para ti. Deja por ese instante todo tipo de actividad y de pensamientos. Escoge un lugar que te permita estar tranquilo, respira profundamente e inicia relajando tu cuerpo poco a poco, continúa respirando suavemente, siente

tu cuerpo, escucha tu cuerpo, ¿cuál es su necesidad en este momento? disfruta del instante, déjate llevar y descansa. Cuando decidas retomar tus actividades, percibe tu estado de paz y tranquilidad, es un regalo que te mereces.

Que los *girasoles* buscan la luz del sol todos lo sabemos. Lo que no sabía es que en días nublados se miran unos a otros buscando la energía en cada uno. No se quedan mustios, ni de cabeza baja... se miran unos a otros... erguidos, hermosos.

Es la naturaleza la que nos enseña. Si no tenemos el sol todos los días, nos tenemos los unos a otros. ¡Que seamos girasoles todo el año! Vivamos el presente como los girasoles. Nos sanamos en relación con los otros.

Manera de estar presente tomando las cosas con calma. Si tienes la costumbre de estar de afán y de prisa todo el tiempo esta técnica te va a ayudar. Haz un stop en tus actividades. Debes detener todo lo que estás haciendo por un momento (30 segundos): respira profundo, cierra tus ojos, si necesitas vuelve a respirar, intenta contactarte contigo mismo, percíbete con toda tu presencia. Ahora abre nuevamente los ojos y reinicia tus actividades con más calma, disfruta estar en el presente y presenciando... Este momento es irrepetible, nunca volverá.

Manera de estar presente con alegría. Haz el esfuerzo que al menos el día de hoy vas a vivir con alegría. Observa tu alrededor, siente como la vida fluye a través de tu cuerpo, de tu mente y de tu corazón. Intenta el día de hoy tomar todo lo que te llegue con alegría, no permitas que otra persona o algún pensamiento tuyo te quite la alegría de vivir. Vive el presente con alegría conciente y deliberada, ¡solo hoy!

Manera de estar presente cuando estás muy cansado. El cansancio te puede nublar tu forma de razonar y de sentir, no te preocupes, aun estando cansado puedes estar viviendo el momento presente. Para un instante, respira profundo, si puedes cerrar los ojos siente una luz del color que quieras que recorre tu cuerpo desde la planta de los pies hasta la cabeza, a medida que este "scanner" imaginario pasa por tu cuerpo vas sintiendo como te vas recargando con la energía de la conciencia. Inhala, exhala y suelta el cansancio.

Manera de estar presente cuando no puedes dormir lo suficiente. Si por algún motivo de fuerza mayor, ya sea por trabajo o por compromisos no puedas dormir lo suficiente y debes al otro día cumplir con tus obligaciones, prueba con este tip: al momento de acostarte habla con tu luz interior y pídele que impregne todas las células de tu cuerpo mientras imaginas una luz que te inunda del color que más te guste, le hablas como si estuvieses hablando con tu propia madre pidiéndole que esas pocas horas de sueño que vas a dormir te hagan descansar como si hubieses dormido las horas que tú consideras necesarias para un buen descanso. Con eso al próximo día te levantarás mejor y podrás estar más apto para estar presente mientras vives tu día... Recuerda que el vivir conciente y presente te ahorra muchas energías, ya que el pensamiento errante, la charla insustancial y las actividades inconcientes innecesarias te desgastan mucho.

Manera de estar presente admitiendo que otra persona te pueda superar. No tienes que ser el primero ni el mejor en todo. Reconoce con humildad las capacidades de tus semejantes, hay personas con mejores habilidades que tú, así como tú también eres mejor en otras cosas que los demás, cuando veas que eres más hábil y fuerte que los demás no te embriagues por tus triunfos y también acepta que hay otras personas mejores que tú. Aceptando esto concientemente te ayudará a vivir el momento presente.

Manera de estar presente venciendo tus antipatías. Si te encuentras en la vida diaria con personas que te caen mal, intenta vencer conscientemente ese sentimiento. Identifica en qué parte

de tu cuerpo sientes ese malestar por esa persona, qué sientes, si tiene algún sabor. Ahora puedes concientemente intentar acercarte a esa persona, intenta ser su amigo, deséale lo mejor desde tu corazón, cuando tengas un tiempo a solas o al momento de acostarte a dormir en las noches imagina a esa persona muy feliz, sonriendo y lleno de bienestar, salud y prosperidad. Bendícela. Haz este ejercicio al menos 7 días seguidos, ve tomando nota de lo que sucede con esta persona, y si él o ella cambia de actitud contigo. La mejor forma que los otros cambien es cambiando tú primero. Notarás que se te facilitará aún más vivir el momento presente...

Manera de estar presente hablando sólo lo necesario. El ser humano tiene la tendencia a hablar más de la cuenta, nos referimos a hablar más de nosotros y contar más de lo que debemos a nuestros semejantes. Identifica el momento cuando debes callar y no seguir adelante, respira profundo, deja que tu mente se tranquilice, observa los ojos de tu interlocutor unos instantes, ahora estás en mejor posición de decidir por ti mismo si debes seguir o detenerte y escuchar...

Manera de estar presente no envidiando los éxitos ajenos. La mayoría de las veces sucede que cuando te enteras de los éxitos de algunos de tus amigos y/o conocidos sientas algo de envidia, así no lo manifiestes, intenta darte cuenta cuando esto suceda, puedes ayudarte con tu respiración sintiendo el aire que inspiras y expiras, inmediatamente intenta reemplazar ese sentir de envidia por una alegría genuina, deséale que le vaya muy bien y que sus éxitos se multipliquen, exprésalo en tus pensamientos como en tus actos. Intenta identificar cual sentimiento te hace sentir mejor...

Manera de estar presente en una discusión. Cuando tengas una discusión la manera más práctica de estar presente es simplemente poniéndote en el lugar del otro. La respiración es fundamental para detener y bajar el calor del momento, respira profundo las veces que sea necesario, si puedes sigue el ritmo de 5 segundos inspirando, 3 segundos manteniendo la respiración, 5 segundos expirando y 3 segundos manteniendo el vacío en tus pulmones. Si ya te sientes más tranquilo ponte en el lugar de la otra persona, y vive el presente...

Manera de estar presente respetando tus promesas. ¿Sabías que si prometes algo y no lo cumples estás mintiendo y engañando a los demás y a ti mismo? La idea es que te observes cuando hagas una promesa y te des cuenta si lo haces simplemente por mentir o si tienes la verdadera intención de cumplirla. Si es así debes intentar llevarla a cabo a como dé lugar, ya que el no hacerlo a la larga afecta tu propia credibilidad y autoconfianza. Vive el momento presente desde tu Ser íntimo.

Manera de estar presente no haciendo juicios ni críticas. Una forma muy práctica que te va a ayudar a estar presente sin malgastar tanta energía es cuando te enteres que alguien hizo algo, inmediatamente intenta frenar el mecanismo mecánico de tu mente de generar juicios y críticas, especialmente si desconoces la mayor parte de los hechos. Reflexiona que tu no estuviste ahí para constatar lo que otros cuentan, además que hablar de los demás y tomar partida en las opiniones a favor o en contra simplemente no te aporta nada a tu vida, solamente vive el presente sin juzgar...

Manera de estar presente siendo puntual. Es muy importante valorar el tiempo propio y ajeno, una manera muy práctica para que te mantengas siempre viviendo el presente es esforzarte por estar a tiempo en todas tus actividades diarias. De esta manera te estás enviando un mensaje a ti mismo y a los demás que valoras el tiempo que te dedican y el tuyo propio...

Manera de estar presente mientras duermes. ¿Sabías que puedes aprovechar tu sueño como una ayuda para estar presente? Lo primero que debes hacer al acostarte es agradecer por este día que acaba de pasar, aceptar lo que haya sucedido lo hayas calificado como bueno o malo,

perdonarte y acostarte en paz contigo mismo y con el mundo. Habla con las células de tu cuerpo y con la luz interior que en ti habita y pídeles que te instruyan en cómo saber vivir en los momentos del sueño, cuando te levantas toma nota de tus sueños, notarás que empezarás a recibir información que te ayudará a conocerte mejor y a vivir un mejor día en estado de aquí y ahora...

Manera de estar presente no hablando de tus problemas personales. Cuando tengas deseos de contar tus problemas a tus amigos o conocidos intenta cortar ese accionar mecánico de tu mente, te puedes apoyar en la respiración, respira varias veces profundamente, haz un stop en ese instante y haz un esfuerzo para hacerte consciente si el hablar de tus problemas personales te servirá de algo. Notarás que al no hacerlo mecánicamente te sientes con más fuerzas para decidir lo mejor para ti, ya que no desperdicias tu energía hablando de tus cosas privadas ni esperando que los demás se compadezcan de ti...

Manera de estar presente mientras montas bicicleta. Cuando te sientes respira rítmica y pausadamente, siente la tranquilidad que da el respirar. Empieza a avanzar y sigue respirando sintiendo la fuerza y confianza en ti mismo que te da la respiración conciente...

Manera de estar presente sin esperar nada a cambio. Estamos acostumbrados que toda acción presenta una consecuencia, por lo cual es normal pensar que si hacemos algo debemos recibir o esperar algo a cambio. Cuando vayas a realizar algo, percibe el momento presente, te puedes ayudar con la respiración identificando ese deseo mecánico de recibir algo a cambio por tu acción, simplemente cámbialo por no esperar nada, por no esperar el fruto de esa acción. La mayoría de las frustraciones vienen de esperar una recompensa por nuestros sentimientos y actos hacia los demás...

Manera de estar presente mientras respiras. Cada vez que inspiras y expiras con atención plena favoreces el contacto contigo mismo. Disfruta a lo largo de cada inhalación, siente la pausa y luego date cuenta de cuánto dura la exhalación, natural y normal. Date cuenta de lo rápido que se altera tu respiración al identificarte con cualquier conversación o evento que llegue. Encuentra el punto en tu cuerpo donde sientes con más fuerza tu respiración natural y normal. No hay nada más presente que tu respiración que está sucediendo ahorita.

Manera de estar presente sin apropiarse de nada ajeno. Existe un adagio popular que dice: cuando algo no es tuyo, es de alguien. Si en algún momento tienes la tentación de apropiarte de algo que no es tuyo simplemente porque aparentemente no tiene dueño o no hay quien se apropie de él, piensa en este adagio y hazte consciente, respira profundo y piensa que es mejor tener lo que es propio y ganárselo por tu propio esfuerzo y con tus propios recursos. Este es uno de los tantos secretos de la felicidad interior...

Manera de estar presente siendo tú mismo. Es fácil dejarnos impresionar por personalidades más fuertes que la nuestra, en la naturaleza del ser humano está la tendencia de querer imitar a los otros. Sé tú mismo. Cuando conozcas a alguien que te impresionó, simplemente intenta volver a ti mismo, te puedes ayudar con la respiración, o cuando llegues a tu casa y estés a solas intenta alcanzar algún grado de quietud en tu mente, y confróntate, descubre si estás imitando a otra persona, puedes darte cuenta que tú eres único, tú eres como eres, puedes cambiar, pero es tú decisión, y el verdadero cambio no es imitar a otro, por más justo o brillante que sea o parezca ser. Sigue a tu propio Ser íntimo, sigue a tu propio camino... descubre tu unicidad, descubre en qué eres único.

Manera de estar presente intentando no mentir. Vivimos en un mundo donde la mentira se premia y se acepta. Tú puedes ser el inicio de ese cambio, empieza por ti mismo. Deja de mentirte, no aceptes tus propias mentiras. Trata de ser consciente de cada pensamiento, de cada palabra

que digas en tu charla interior y cuando salga de tu boca. Cada vez que te creas o te digas una mentira te alejas de tu propia realidad interior. Haz el esfuerzo consciente de decir solamente la verdad y nada más que la verdad... Necesitas estar muy conciente y presente, desde tu Ser esencial para ser fiel a la verdad.

Manera de estar presente no autodefiniéndonos. Nuestra mente tiene la costumbre de querer catalogar y definir cada cosa que ve o siente. Respira profundo, si puedes cierra los ojos un momento, intenta interrumpir ese mecanismo permanente de la mente, simplemente acéptate tal como eres, no te rotules, no te critiques, no te juzgues y condenes, acepta lo que te está sucediendo en este momento, sin catalogarlo, sin clasificarlo, sin definirlo, sin rotularlo. Permite que la vida fluya y no se quede nada de esos acontecimientos en ti, sólo vive...

Manera de estar presente siendo agradecido. Aprende a recibir, así como es importante ser generoso no menos importante es saber recibir, agradece cada cosa que llega a tu vida, todo lo que llega es un don que la vida te da, agradécelo concientemente, hazte conciente de ese sentir.

Manera de estar presente manteniendo en orden mis cosas. ¿Te ha sucedido que, al ingresar a una habitación o un ambiente en desorden, no te dan ganas de permanecer ahí y si debes hacerlo se te dificulta concentrarte y hacer lo que ibas a realizar? Eso se debe a que los ambientes nos contagian y nos influyen, tanto en las cosas exteriores como en nuestra vida interior, por eso una manera que puedes aprovechar para estar presente es mantener el orden en todos los aspectos de tu vida. Empieza ahora mismo, ordena tu escritorio, tus gavetas, tu mochila, tu cocina, tu ropa, cualquiera sea el ambiente en el que te muevas mantenlo en orden cada día... todo el tiempo...

Manera de estar presente en el trato con los demás. Cuando conozcas a alguien, míralo a los ojos, establece contacto con su interior, dale una sonrisa sincera. Trata a tus semejantes como si fueran un familiar o un amigo cercano. Inténtalo, debes descubrir qué sucederá en la forma como los demás te empiezan a tratar...

Manera de estar presente intentando ser mejor cada día. La mejor manera de ser mejor ser humano es haciendo lo que estés haciendo lo mejor posible, si ríes hazlo de verdad, si comes simplemente come disfrutándolo al máximo, si estás trabajando debes hacer tus labores diarias de la mejor manera. Cada cosa que hagas hazlas haciendo tu mejor esfuerzo... No existe mejor manera de hacer las cosas que hacerlas con atención plena y alerta, y sin identificarnos.

Manera de estar presente llevando tu atención a ti mismo. En cualquier momento del día lleva la atención hacia ti mismo. Sé conciente en cada instante de lo que estás pensando, de lo que estás sintiendo, de lo que estás deseando y de lo que estás haciendo. Intenta ayudándote de la respiración. Nunca olvides a tu Ser espiritual, tu centro.

Manera de estar presente cuando te quejas. Identifica lo que te molesta o lo que te aqueja, en qué parte de tu cuerpo sientes ese dolor o incomodidad. Transforma la queja y el reclamo en comprensión, piensa que ese dolor o incomodidad que sientes la puedes cambiar si simplemente la aceptas tal como es, inténtalo y haz la prueba: respira profundo, identifícala, acepta esta situación como si fuera tu maestro que te va a enseñar algo ¿tal vez tolerancia? O ¿paciencia? Tú ya debes saberlo... deja de ser un quejumbroso, reclamón o un insatisfecho...

Manera de estar presente durante el día. Al despertar en la mañana, inhala y exhala con fuerza, llénate de energía y define una señal que pueda ayudarte durante el día a estar presente. Cada día necesitas elegir un punto de referencia diferente para que no se mecanice. Por ejemplo: cambia tu reloj de mano. Así, cada vez que mires tu reloj, inhala y exhala, toma conciencia del momento y percibe tu cuerpo hasta sentir a tu Real Ser interior profundo.

Manera de estar presente aquí y ahora. Deja por un instante lo que estás haciendo, observa a tu alrededor y toma conciencia del lugar, de tu cuerpo y de tu estado de ánimo, respira profundo, une tus manos (te permite estar atento al ejercicio) y siente su temperatura, inhala en cuatro tiempos, reten el aire en cuatro tiempos y exhala en cuatro tiempos. Repite el ejercicio entre 3 y 5 veces y finalmente percibe tu estado físico y emocional y retoma tus actividades normales.

Manera de estar presente ante un imprevisto. Supongamos que tienes una cita importante al día siguiente y pones el despertador. Pero no lo escuchas y despiertas media hora más tarde. La reacción general es pensar algo como: “Que estupid@, debí levantarme, se me jodió el día y voy a sufrir tal o cual consecuencia”.

Comienza a cambiar la manera de pensar. Poner adjetivos a la situación no la cambia ni la hace desaparecer: Detente, observa, respira y acepta. Si te levantaste tarde, ni modo. Aprende de la experiencia y busca una solución alternativa. “Las Cosas son como son, ahora hay que mirar que puedes hacer”.

Manera de estar presente: No hacer nada. Suena raro, pero es difícil encontrar momentos para no hacer nada. Pareciera como si tuvieras que hacer constantemente algo.

Rescata algún instante para tu desconexión, deja que tu mente se vacíe, sin juzgarte por ello. Crea algún paréntesis que no te obligue a ser productivo, simplemente permítete estar en el mundo con los otros, tal y como tú eres, sin necesidad de hablar, realizar o expresar.

Manera de estar presente cuando haces planes futuros. Ponerse objetivos e invertir un tiempo en planificar los pasos a seguir para su consecución es un aliciente para el cambio y la evolución, sin duda. Sin embargo, no te olvides de disfrutar en el proceso, empieza a pasártelo bien desde el minuto uno en que diseñas el boceto de lo que vas a vivir dentro de un tiempo. Procura que tu presente tenga un sentido por sí mismo, que no se convierta sólo en un medio para alcanzar algún futuro...

Manera de estar presente junto a tus seres queridos. No te olvides de acariciar a tus seres queridos, de decirles que los quieres, de dedicarles algo de tu tiempo de forma consciente, de besarles, de recordarles lo mucho que significan para ti, de dedicarles una sonrisa sincera. No esperes a que sea tarde. Mira, Habla, escucha, toca, observa, acaricia.

Manera de estar presente haciendo las cosas simples. Trata de hacer las cosas de la manera más sencilla posible, no te compliques, no hagas planes demasiado complejos o elaborados. Mantente simple y vive el presente como algo natural, no como algo premeditado.

PARÁBOLAS DE JESÚS SOBRE EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

LAS 5 VÍRGENES PRUDENTES Y LAS 5 NECIAS. MATEO 25, 1 – 13.

25:1 Entonces el reino de los cielos será semejante a diez vírgenes que, tomando sus lámparas, salieron a recibir al esposo. 25:2 Cinco de ellas eran prudentes y cinco insensatas. 25:3 Las insensatas, tomando sus lámparas, no tomaron consigo aceite; 25:4 más las prudentes tomaron aceite en sus vasijas, juntamente con sus lámparas. 25:5 Y tardándose el esposo, cabecearon todas y se durmieron. 25:6 Y a la medianoche se oyó un clamor: ¡Aquí viene el esposo; salid a recibirle! 25:7 Entonces todas aquellas vírgenes se levantaron, y arreglaron sus lámparas. 25:8 Y las insensatas dijeron a las prudentes: Dadnos de vuestro aceite; porque nuestras lámparas se apagan. 25:9 Mas las prudentes respondieron diciendo: Para que no nos falte a nosotras y a vosotras, id más bien a los que venden, y comprad para vosotras mismas. 25:10 Pero mientras ellas iban a comprar, vino el esposo; y las que estaban preparadas entraron con él a las bodas; y

se cerró la puerta. 25:11 Después vinieron también las otras vírgenes, diciendo: ¡Señor, señor, ábrenos! 25:12 Mas él, respondiendo, dijo: De cierto os digo, que no os conozco. 25:13 Velad, pues, porque no sabéis el día ni la hora en que el Hijo del Hombre ha de venir.

EL DUEÑO DE CASA Y LA LLEGADA DEL LADRON. MATEO 24, 42-44.

42. Velad, pues, porque no sabéis a qué hora ha de venir vuestro Señor.

43. Pero sabed esto, que si el padre de familia supiese a qué hora el ladrón habría de venir, velaría, y no dejaría minar su casa.

44. Por tanto, también vosotros estad preparados; porque el Hijo del Hombre vendrá a la hora que no pensáis.

LOS SIERVOS VIGILANTES. LUCAS 12, 35 – 38.

35. Estad siempre preparados[a] y mantened las lámparas encendidas, 36 y sed semejantes a los hombres que esperan a su señor que regresa de las bodas, para abrirle tan pronto como llegue y llame. 37. Dichosos aquellos siervos a quienes el señor, al venir, halle velando; en verdad os digo que se ceñirá para servir, y los sentará[b] a la mesa, y acercándose, les servirá. 38. Y ya sea que venga en la segunda vigilia[c], o aun en la tercera[d], y los halla así, dichosos son aquellos siervos.

JESÚS ORA EN GETSEMANÍ Y LOS DISCIPULOS SE DUERMEN. LUCAS 22, 39 – 46.

“Y estando en agonía, oraba más intensamente. Y fue su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra”. Y como se levantó de la oración y vino a sus discípulos hállalos durmiendo de tristeza. Esto es con la consciencia dormida. Y les dijo: “¿Por qué dormís? Levantaos y orad, para que no entréis en tentación”. Porque los dormidos, es claro que caen en tentación por falta de consciencia. El espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil”. Aquí Jesús el Cristo de nuevo nos llama a despertar consciencia de momento en momento. Solo viviendo alertas, atentos, vigilantes, observantes en el aquí y ahora podremos dejar de cometer tantos errores. Podemos leer el Evangelio de Mateo, 26: 30-46.

Cuando Jesús se separa del grupo a orar, no es que simplemente no quiere orar con ellos, sino Jesús se desdobra y sube a la dimensión del mundo causal y allí ve lo que le espera al siguiente día, ora y clama intensamente y cada vez que vuelve al mundo físico, los encuentra dormidos, y así por tres veces.

Nuestra consciencia debe permanecer siempre alerta y vigilante como el vigía en época de guerra para no caer en tentación y hacer la voluntad del Padre en nuestra vida diaria. Llamarnos al despertar de consciencia. El espíritu es fuerte, pero la carne es débil.

"Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil" (Marcos 14:38).

CONCLUSIÓN:

La humanidad actual se está polarizando, por un lado, un grupo que trabaja por alcanzar el despertar de consciencia y por otro, el grueso de la humanidad, que camina hacia la perversión y anquilación de sí mismos y del planeta.