El momento eterno 2
Prácticas 11
Soy Vida 11
Aquí y ahora 14

ENTREGA 5

El momento eterno

Aquí y ahora

Tu mente pensante, representada por la voz que parece hablar en tu cabeza y por los guiones de interpretación automática que te hacen sentir de un modo u otro, cree que el ahora no existe. Para ella, el tiempo está hecho de futuro que se convierte inmediatamente en pasado, cifrando toda la vida como un movimiento imparable, sin lugar para un ahora sentido y consciente.

Se trata de una mentalidad lineal dirigida a los procesos. ¿Cuál es el proceso constante al que está tan dedicada nuestra pequeña mente? Solo hay una motivación de fondo: sobrevivir. Continuar existiendo como reina de tu vida. Ella solo vive en el contraste y requiere de imparable movimiento.

Estás identificado con el ego, el programa dominante en tu mente pensante, lo cual te coloca en una situación en la que no puedes ver más allá de lo que él te propone: formas, distancias, niveles, límites, épocas, grados, momentos, comparación, cambios, procesos, impermanencia y como telón de fondo, el miedo a la muerte.

En cambio, el contacto con el *ahora* te sumerge en el profundo recuerdo de la eternidad que habita en ti, una paz que está siempre esperándote en el centro de tu mente y que no cambia en su perfección, más allá de toda programación. Para experimentar el acceso a tu realidad vital eterna es preciso un regreso consciente al ahora desde el mar de movimiento en el que te ha colocado tu mente programada. Se trata de centrarse en la paz del ahora y desvincularse de esa mente que pretende hacer de este momento un proceso más para llegar a ninguna parte.

Esto implica enfocar la atención a todas esas ocasiones en las que tu mente abandona el aquí y el ahora y te lleva a lugares de incomodidad, desasosiego y falsedad. Estos lugares pueden ser el pasado, el futuro y las historias o ensoñaciones, tales como las suposiciones e hipótesis.

En todos ellos no se viven las cosas tal como son, sino que se fabrica una experiencia artificial de acuerdo a ciertos programas mentales que definen una imagen de ti. En esos lugares no estás tú, sino solo *una imagen de ti*. La mente programada usurpa tu experiencia y la reemplaza, fabricando una falsa experiencia pensada en lugar de permitirte sentir el ahora, que es el único lugar donde verdaderamente estás.

Anticipación

Cuando estás subiendo una escalera, tu mente está ocupada imaginando que has llegado a la puerta. Mientras pulsas el timbre de la puerta, tu mente anticipa el momento en que la puerta se abrirá. Si la puerta no se abre, experimentas frustración; si la puerta se abre, tu pensamiento corre a anticipar la próxima situación. Este es un ejemplo sencillo del funcionamiento de la mente que programa tu vida: es anticipativa. ¿En qué consiste la corriente de fondo de este hábito? Es una mezcla de diversas motivaciones. Por un lado, la creencia en la necesidad de *estar preparado* para lo que pueda ocurrir. Es como si necesitases pensar en lo que va a ocurrir antes de que ocurra, en lugar de abrirte a vivirlo espontáneamente. En realidad, es como si tuvieras que estar siempre preparando el guion de la obra de teatro de tu vida. Mediante este gesto te robotizas y te cierras a posibilidades imprevisibles.

Por otro lado, tu mente pequeña cree que si anticipa lo que va a suceder con el pensamiento, puede influir en cómo ocurren las cosas y por tanto, manipular la vida. Sus intentos de manipulación son reflejo de una profunda inseguridad.

Gran parte de la negatividad que sientes procede del intento de manipular las circunstancias, como si una parte de ti creyera que al mantener una actitud resistente aumenta el poder de hacer que las cosas ocurran como a ti te gustaría. En el fondo es una profunda *fe en la queja*. Consiste en *luchar para que ocurra lo que me interesa*. Este es el centro del programa. Sin embargo, la resistencia no arregla las cosas, sino que las precipita al conflicto, reproduciéndose los ciclos dolorosos de un pasado colmado de frustración.

Espera

Una situación típica de la mente atrapada en el futuro es ese estado tenso y ansioso llamado espera. Se trata de una decidida pérdida de conciencia con respecto al momento presente, dejando que toda tu atención se concentre en algo que *no existe*, una expectativa. Este gesto mental produce una tensión muy incómoda —desesperante, podríamos decir— que muy a menudo será caldo de cultivo para todo tipo de escenarios mentales conflictivos: imaginarás que tu situación es injusta, que otros se aprovechan de ti, que este tiempo podría haber sido empleado mejor y un sinfín de cosas que te hacen perder la responsabilidad y la paz.

Una mente ecológica sabe perfectamente que está donde está, no necesita imaginar cómo será su futuro. Sabe perfectamente que no puede manipular los acontecimientos y solo se centra en su verdadera libertad, enfocando su atención —que es el verdadero poder mental— en el instante presente.

Victimismo

Algunas *mentes* suelen perderse en la anticipación, otras se pierden prioritariamente en el pasado. Una de las formas más comunes de hacerlo es recordar el pasado como causa del presente. Esto está absolutamente generalizado en el mundo. Una mentalidad anclada en la causalidad del pasado da como resultado el victimismo, la negación de toda responsabilidad presente, situando la causa de lo que ocurre en algo sagrado: el pasado, la historia. *Así son las cosas.*

Sin embargo la causa de todo lo que sucede está solamente en el presente, en el fondo de la conciencia que en este mismo instante elabora una percepción con la que mira y comprende. En este momento están aquí todas las causas de todo lo que experimentas, y todas ellas están dentro de ti. Ante cualquier acontecimiento, *tu manera de percibirlo* es la verdadera causa de tu experiencia. Esta forma de pensar te permite ponerte en el nivel de la mente, donde *si puedes elegir*. Y eliges qué es verdad para ti. Esta decisión profunda es la que verdaderamente determinará tus vivencias presentes y futuras. Esta es la verdadera libertad interior para experimentar la vida.

Ante cualquier situación, el modo de percibirla es la verdadera causa de mi experiencia.

Así, en el pasado, a cada momento hiciste una elección profunda de esta misma magnitud, pero a favor de la programación instalada, antigua, limitante y aprisionante, que operó con tu permiso y con tu poder. *Lo que pasó* no fue la causa de tu experiencia; *tu elección profunda en respuesta a lo que pasó* determinó como te sentiste. Pues eso es lo que determina tu experiencia vital en este instante y en cualquier otro que imagines que existe.

Cuando la presencia llega, la depresión, el miedo y la culpa comienzan a disolverse. Por este motivo, toda la primera parte de este manual de sanación mental está dedicada a distintas prácticas del estado de presencia. Solo así podemos desprogramarnos, ya que ¿qué es un programa sino un anclaje en el pasado, un surco en tu mente que no permite dejar fluir la vida?

Cuando la mente se proyecta al pasado para interpretar desde allí el presente, pierde la capacidad profunda de elegir, el poder *cuántico* de intervenir en su propia experiencia de vida, lo que supone entregar su única libertad verdadera. El vicio mental de interpretar el presente desde el pasado es, para simplificar, victimismo, el más básico y evidente problema de la humanidad.

La depresión consiste en un punto de vista deteriorado sobre el presente, el mundo y uno mismo, que surge de entregar todo el poder vital al pasado. Así sentimos que los esquemas, programas y perspectivas mentales enraizados en el pasado doloroso son sólidos, inamovibles e inmutables, como una condena a la que uno se resigna. El futuro se ve igual que el pasado. Así, el presente no tiene ningún sentido y la única posibilidad de liberación es la muerte.

Además, la persona anclada en el victimismo ve su propia autocondena como una protección frente al dolor que el mundo le inflige. El miedo a sentir libremente el presente empuja al personaje víctima a huir de la vida y a protegerse en su jungla de pensamientos, en la que se embarra una y otra vez, como una araña que cayera en su propia tela una y otra vez, sin dejar de tejerla ni dejar de sufrirla. Se ha aceptado profundamente la usurpación de la experiencia por parte de la mente pensante. El resultado es más y más sufrimiento.

La estrategia del sistema de pensamiento del ego consiste en confundirte mediante la lógica invertida, de modo que la causa del problema parece la salvación del mismo. Por ejemplo, es posible que ya hayas intuido que la *fe en el ataque* es la causa evidente de toda experiencia de miedo. Pues el ego te hará creer que el ataque es la solución al miedo. Igualmente, en medio de la depresión, el programa te hará creer que debes reparar el pasado que te condena al sufrimiento presente.

La mente victimista debe reconocer, en un primer momento, que su solución no funciona y que su defensa le ha sumido en el sufrimiento. Hasta que no reconozca esto, no podrá *vaciar la taza* y disponerse al aprendizaje. En el instante en que deje de valorar al pasado por encima del presente, comenzará su sanación.

Glorioso pasado

A veces usamos nuestra interpretación del pasado para devaluar el presente, comparando ambos y decidiendo que el pasado era mejor. El pensador idealiza tu pasado, te ofrece una visión parcial y convenientemente remodelada y editada para que sea aceptable como parte de *tu historia*, tu falsa identidad. Se trata de un pasado tan falso como tu personaje en conjunto.

El presente ha de ser sentido plenamente, como una experiencia libre, para poder reconocer en él tu verdadera identidad, más allá de sus formas y de toda interpretación desde el pasado. No puedes sentir de este modo —ni de ningún modo— en pasado ni en futuro, solo en el presente donde habita tu libertad, donde puedes sentirte y liberarte de programas. Esto requiere confianza, total atención, entrega y mentalidad abierta. Implica la plena aceptación de este instante tal como es, pues la ausencia de aceptación del presente lo hace menos deseable frente a la película editada y montada del pasado.

La idealización del pasado está relacionada con un programa arraigado en la mente colectiva: la *corrupción temporal*. Esta creencia dice que según pasa el tiempo, todo se va deteriorando. Esta creencia se justifica, como siempre, mediante la percepción: por ejemplo en el envejecimiento de los *seres vivos* o en la famosa ley física de la entropía.

Mientras te afecte el programa materialista y creas que lo material es lo real —y por tanto la base de tu existencia—, aplicarás necesariamente el principio de la entropía —que suele entenderse como una *tendencia natural* al caos y al desorden— a tu vida, a tu experiencia, a tu mente y a todo lo que existe.

Parece como si se dispusiese de una *prueba* para creer que todo va a peor y que, según pasa el tiempo, *todo* se deteriora y corrompe, incluido tú mismo. Por un lado, esto te obliga a esforzarte mucho para contrarrestar las fuerzas naturales e imponer un poco de orden en tu vida. Por otro lado, bajo esta perspectiva tiene todo el sentido encontrar en el pasado algo mejor que el presente, que lógicamente es peor. Sencillamente, hay un pensamiento programado de constante corrupción a lo largo del tiempo.

Hay una creencia en la constante corrupción a lo largo del tiempo.

En estrecha relación con este aspecto del programa, habrás observado que se percibe a los niños como seres inocentes. Es algo absolutamente generalizado, transciende la cultura, la sociedad y las épocas: todas las personas piensan que los niños son inocentes. Por tanto y por oposición, solo con ser adulto *ya eres culpable*. Es *cuestión de tiempo*. Así es la corrupción temporal. Se entiende, de manera llana pero soterrada, que el desarrollo de un ser humano conlleva corrupción. En este caso el principio de entropía se aplica a la conciencia humana, tratándola igual que a la corrupción del cuerpo o vejez.

Sin embargo, la conciencia no responde a tal principio en absoluto. De hecho, el camino natural de la conciencia es ampliarse, ya que en sí misma es pura comprensión en busca de la verdad. Los programas cumplen su función; todos ellos son artificios que limitan y estancan a la conciencia en su camino hacia la luz.

En otras ocasiones la mente pequeña te convence de que dar vueltas y más vueltas al pasado te puede ayudar a solucionar el presente. Con relación a esta idea observamos la suprema importancia que se le da a *la historia*. La economía busca ciclos estudiando el curso de los acontecimientos, la medicina investiga paralelismos entre fenómenos en busca de cierta previsibilidad, y en cada caso, solo se obtiene una parte de lo que se busca. Se alcanzan ciertas comodidades, nuevas tecnologías y un buen montón de descubrimientos de tipo práctico y operativo, como una serie de constantes apaños temporales. Pero, por mucho que analice y estudie el pasado, ninguno de los verdaderos problemas del ser humano [enfermedades, desastres naturales, envejecimiento, guerra, carencia, opresión, codicia, violencia, incomprensión, injusticia, etc.] ha sido jamás resuelto. Solo cambian de forma, y así aparecen los nuevos apaños temporales asociados a las nuevas formas. Nunca hay soluciones definitivas.

El análisis del pasado no resuelve nada porque se basa en una total confusión con respecto a las causas de las cosas. Sin embargo, aparenta funcionar en superficie. Y como lo superficial es la norma de funcionamiento de la mente social, lo habitual es que entregues todo el poder de tu atención a buscar tu salvación en el pasado, creyendo que mediante tu análisis hallarás las causas que te librarán del problema. Entonces la evolución y el futuro vencerán al caos y a la corrupción temporal reinante. Sin embargo, si no te dejas engañar por la sofisticación y el diseño, es fácil comprobar que ahí afuera las

cosas no hacen más que repetirse, pues el patrón mental que subyace es repetitivo, adictivo y programado.

Estar plenamente *ahora* te abre a darte cuenta de las cuestiones que verdaderamente están implicadas en el asunto. La verdadera causa de todo sufrimiento está en los guiones profundos de la mente. En el ahora *puedes sentirlos*.

Ahora es apertura mental plena. Ahora es el canal de la inspiración o intuición, tu contacto con la mente ilimitada. Además de que lo sabe todo, te ofrece *en el ahora* un camino a tu alcance para ir más allá de las ilusiones de tu pequeña mente.

El término *inspiración* significa *estar en el espíritu*. Los artistas y científicos más innovadores se dieron cuenta de la utilidad de alternar el pensamiento concreto con el silencio contemplativo para obtener resultados verdaderamente creativos. Porque la creatividad auténtica está mucho más allá de tu personaje. Desde la atención en el centro del Ser, en este momento, aquí y ahora, surge el estado mental que te permite acceder a una comprensión que en el análisis del pasado queda totalmente eclipsada.

Cambia en este instante tu modo de ver y todas las aparentes causas del pasado cambiarán contigo, como una larga fila de fichas de dominó que van cayendo ordenada y silenciosamente.

Es esencial que desaprendas los procesos mentales del pasado, y para ello es preciso que inviertas en el presente, que es donde existe verdadera libertad. El pasado representa el miedo, la culpa y el dolor. Solo reeducando la mente para enfocar su energía en el presente podrás liberarte de la pesada carga del pasado.

Historias mentales

Además de la anticipación y el pasado, nuestra mente también pierde el presente —el *regalo*—, cuando se dedica a *fabricar "realidad"* mediante las ensoñaciones. Hay bastantes modalidades, una de las más impresionantes es la suposición.

La suposición es una pérdida del contacto con la vida. Tu mente pequeña te entrega una invención basada en los programas del pasado, y por eso tú la tratas como si fuera real. Entonces dejas de ver la cosa tal como es para dar crédito a tu invento y elaborar así un prejuicio completo en torno al asunto que *ya estás sintiendo*. Ya estás soñando, es decir, creyendo que lo que no es real, lo es.

Las suposiciones invaden el espacio mental compartido. Las personas se reúnen a hablar sobre un tema y pronto comienzan a intercambiar suposiciones como si fuera lo más divertido del mundo. Muchos elevan la suposición a la altura de un arte creativo. En la suposición las personas se atribuyen un gran mérito cuando logran hacerla encajar con la realidad. Entonces decimos "Ya te lo dije" y por un

momento eres una especie de Sherlock Holmes. Finalmente, la búsqueda de la verdad se convierte en una gran lotería cuyo billete es la suposición, y el premio seguro el autoengaño.

Ya hemos practicado antes un enfoque específico para la suposición: *No sé*. En el ahora puedes darte cuenta de que no sabes y, por tanto, soltar las historias mentales. Aunque no sepas, confías en el ahora y accedes a la paz.

Hay otras historias mentales que son una hábil mezcla de temores y dolores del pasado proyectados hacia las posibilidades de futuro. Estas ensoñaciones suelen empezar por "Y si..." Este es otro modo en el que la pequeña mente se siente creativa; la hipótesis de casos. En realidad, el temor subconsciente te presiona de nuevo para intentar preparar un guion ante la vida, para sentirte preparado ante los problemas que sin duda te aguardan. Es como si tú mismo pretendieras programarte a ti a y la vida mediante tus hipótesis. Es una mezcla de suposición y anticipación.

Tus hipótesis son tu defensa frente a la espontaneidad. Usarlas te hace creer en tu incapacidad de responder en el presente, conectando con tu sentir y tu intuición, en total confianza. Al usar las hipótesis, aceptas el programa como tu patrón y te pones a las órdenes del miedo.

Es posible que una parte de ti se retuerza y diga "¡Pero mis sueños más bellos son hipótesis!". Puede ser, pero tus pesadillas más espantosas también. Y de tus sueños más bellos surgen tus más profundas frustraciones. Ten por seguro que no hace falta que sueñes tus experiencias más hermosas para que se hagan realidad. Permite que la realidad te sorprenda.

La aceptación del presente te permite estar en contacto directo con la realidad en busca de la verdadera belleza que ya es, sin caer en la tentación de inventarla.

Intensidad emocional

No es extraño ver personas impulsadas a buscar ahí afuera los estímulos necesarios para sentirse vivas, pues en este mundo es normal haber olvidado la íntima capacidad de sentir la vida con sencillez y naturalidad, aceptando lo que haya en la experiencia de este momento. Una de las formas en las que se presenta este impulso hacia afuera es la búsqueda de emociones de alta intensidad que les haga sentirse vivos. Es posible que necesiten subir montañas, tirarse cuesta abajo en bicicleta, remar entre los rápidos del río o colgarse boca abajo desde un puente, sujetos por una goma. Parece como si el camino hacia la vida fuera la adrenalina. Todo esto es divertido mientras dura. Pero no es la Vida lo que se está explorando, sino el juego del miedo: el desafío y el logro personal.

Otra opción menos espectacular consiste en buscar un revolcón emocional mediante las relaciones humanas. Los destrozos emocionales alcanzan magnitudes de crueldad cuando, inconscientemente, se busca la sensación de vitalidad mediante los juegos de atracción y rechazo propios de la seducción.

En este caso el juguete elegido para sentirse vivo son las personas. Tampoco se explora la Vida, sino el juego del poder.

Debido al profundo y oculto hábito de desvalorizar el *ahora* todo puede llegar a parecerte aburrido, hasta no encontrar ya sensibilidad alguna para el disfrute. Nunca es suficiente. La insatisfacción se convierte en norma, la búsqueda incesante. No hay paz para recibir la Vida. El contacto con el instante presente se ha perdido, y con él la sensación de estar vivo y el mismo goce de vivir. Mientras tanto, la adicción al programa permanece oculta.

Aquí es tu centro de conciencia

Hemos hablado bastante de las implicaciones del ahora y de cómo el entrenamiento amplía la calidad de la atención desplegando brillo sobre este momento. El ahora implica el aquí, pero además hay un matiz increíblemente poderoso del *aquí* que se suele escapar al hablar de *aquí y ahora*.

El aquí es tu ámbito de experiencia, tu reino, tu conciencia, tu corazón, el sitio de tu libertad y de tu recreo, y el lugar de tu práctica; es la fuente de tu comprensión. El aquí implica que tu foco de atención está adentro, en tu sentir, en tu recepción, en tu experiencia, en lugar de pretender desviarlo hacia algún lugar afuera, que en realidad no es ninguna parte porque ¿cómo vas a sentir algo fuera de ti?

El aquí es responsabilidad por tu reino. No pretendas arreglar *al otro*, ni decirle cómo debe estar junto a ti. El aquí te susurra:

> *Deja de luchar y céntrate, enfócate en la causa de este momento, aquí.*

Aquí es tu campo de conciencia, el centro desde el que estás experimentando, lo que percibes, lo que ves y oyes, lo que sientes y lo que comprendes en silencio. Aquí implica que trabajas en tu centro y desde él te conectas a lo verdadero e inmutable, a tu identidad esencial, sin las interferencias del pensador con los bucles del pasado, con sus conceptos y estructuras.

Aquí está el acceso al Ser. No hace falta que viajes a la India, ni al Perú. Lo importante no depende del lugar adonde vayas, porque no tiene relación con el cuerpo ni con las ubicaciones geográficas. Cuando te entregas profundamente al ahora, entonces surge en el aquí, en el centro de tu conciencia, un radiante campo de vida que procede de tu esencia.

La alta calidad de conciencia derivada de tu presencia te permite ir descubriendo todo lo falso que había oculto en tu mente según va surgiendo en el *ahora* y desde *aquí*. Y gracias a ese campo de vida que despierta, no temes lo que ves, ni te culpas, ni te asqueas de ver los programas. ¡Puedes sonreír ante ellos! Sabes que los programas no son lo que tú eres precisamente porque miras desde una conciencia con la que puedes verlos sin miedo. Y si los puedes ver, es que no son tú.

Los programas simplemente son efectos de viejas decisiones mentales, mucho más viejas que tu cuerpo. Son equivocaciones porque te han llevado al autoengaño. La equivocación es algo natural en un camino que explora la inconsciencia para después regresar a la consciencia. En un camino de aprendizaje ver las equivocaciones es parte del paisaje. Por ello darse cuenta del error no es algo de lo que culparse, sino algo que celebrar.

¡Sonríe! ¡Lo has visto!

Es fácil darte cuenta de las equivocaciones o distracciones en presente: ¿sufres? No importa el grado. Desde una pequeña irritación, una sensación de ansiedad, una inseguridad, hasta el más cruel de los odios o la más profunda desesperación, todo ello es resistencia a lo que es. Y la resistencia es una distracción, has perdido contacto con la vida y las historias han ocupado tu atención. Es evidente que te has equivocado, es decir, que has tomado por ciertos los programas falsos: lo evidencia el hecho de que sufres. Estás resistiéndote a lo que es. Has dejado el aquí y el ahora a un lado, perdido en la enrevesada jungla de los pensamientos que elaboran la imagen de ti. Te has distraído de ti mismo, del ahora, de la Vida.

Puedes responder tal como los programas mentales suelen impulsarte a hacer: defendiéndote, culpando, trabajando en el allí en lugar de en el aquí, en definitiva, descentrándote. Verás como el sufrimiento viene y va de un sitio a otro hasta la desesperación. Pues, en la inconsciencia misma, no hay salida.

Pero si realmente cambias de foco y entras en un estado de atención sobre el aquí —tu interior vivo y radiante—, eso significa que el error ha comenzado a deshacerse porque ya asoma tu luz. La paz comienza a instalarse en tu vida.

Prácticas

Soy Vida

Meditación del Sentir Vital

Siéntate cómodamente, con las palmas de la mano apoyadas en las piernas y mirando hacia arriba. Suelta el cuerpo, respira profundamente. Llénate de aire y vacíate lentamente hasta que no quede nada dentro de ti. Repite varias veces. Permítete soltar toda tensión o atadura mental.

Presta atención a tus piernas y a tus pies. Revisa detenidamente que no quede tensión alguna. No hay ningún músculo que sujete tus piernas, tienes los pies totalmente sueltos.

Estás liberando el cuerpo de cualquier orden mental, de cualquier resistencia a soltar.

Tus manos están cómodamente apoyadas, libres y sueltas. Afloja los hombros, déjalos caer, relaja los brazos. Tu espalda está firme, estable y relajada, en un equilibrio apropiado para mantener tu cuerpo cómodo.

Lleva la atención al rostro. Relaja la frente. Suelta los párpados. Afloja la mandíbula. Deja reposar la lengua en la base de tu boca. Las mejillas están sueltas. Toda tu cara permanece relajada. Ya ha cambiado totalmente tu estado de conciencia.

Imagina una luz blanca que entra en tu cuerpo mientras inhalas muy profundamente. La luz se expande a tu alrededor cada vez que exhalas, iluminando cada vez más tu campo energético interno. Sientes una sutil sensación refrescante recorrer tu cuerpo.

Sigue *respirando luz* durante unos minutos, extendiendo tu sentir de luz.

*

Ahora lleva toda tu conciencia a las manos. Si realmente centras la atención en tus manos, puedes comenzar a sentir en los dedos un hormigueo sutil, como una suavísima y confortable electricidad, una energía vibrante y llena de vida.

Esta energía está comenzando en los dedos de la mano. Respira más profundamente para abrirte a sentir y a ganar consciencia de ella. Lleva toda tu atención a las manos. Allí comienzas a hacerte consciente de tu campo energético.

¿Percibes la vida que hay en tus manos?

*

Es tu campo energético de vida expandiéndose más allá de lo que llamas tu cuerpo. Es vida pura, energía pura, poder en estado puro. Siente esta vibración y acéptala cálidamente en tu conciencia. Te revitaliza y refresca internamente.

Puedes mover esta energía con tu conciencia. Cambia el foco de tu atención. Muy lentamente, llévala ahora a las piernas y las rodillas, llegando poco a poco hasta los pies. Al mismo tiempo, respira profundamente para extender la sensación más allá del físico y aumentar tu sensibilidad. Ahora sientes la energía vibrando dentro y alrededor de tus pies.

Siente la vida que eres.

*

Di internamente:

Esta energía es lo que soy. Soy vida pura.

*

Siente el campo de conciencia más allá de tus pies y manos, vibrando rebosante de energía de vida.

Toma una respiración aún más poderosa y profunda. Haz que el foco de energía ascienda a través del cuerpo. Siente la energía atravesándote de abajo arriba, siente que al mismo tiempo se expande en todas direcciones. Inspirando de nuevo profundamente, ahora haz que tu conciencia lleve esta energía hasta la cabeza. Y déjala expandirse en todas direcciones, como si estuvieras en medio de una sutil nube de energía vital en sutil movimiento y expansión.

Te expandes. Sientes la expansión de la energía interactuando contigo mismo, siendo tú mismo en una danza sutil. Te revitalizas, tu conciencia se abre totalmente a la luz de la vida.

Entonces surge más energía desde el vacío, surge más conciencia de vida.

Deja caer suavemente de nuevo la energía por tu cuerpo, como si se derramase, como si fueran rayos de sol que cálidamente van iluminando tu cuerpo, hasta concentrarse de nuevo en las manos. Respira y enfócate en las manos.

Vuelves a percibir perfectamente la energía vibrante concentrada en tus manos. Observa que estás viviendo esta danza gracias a tu manera de enfocar la atención.

Ahora, con tu conciencia puedes desplazar la energía adonde prefieras del cuerpo, ya que tu conciencia moviliza y desplaza la energía vital. Acompaña el movimiento con tu respiración. Allí donde enfocas la atención, sientes una sensación agradable y vibrante, como un baño de energía vital y amorosa.

Respira profunda y lentamente, llénate de aire y vuelve a expandir la energía hacia el abdomen, las piernas y los pies. No busques nada, simplemente permite que la energía se expanda en esa dirección. Agudiza tu experiencia respirando y enfocando tu atención en esa zona.

Toma aire y haz que la energía suba de nuevo, hasta atravesarte la cabeza e ir más allá, expandiéndose hacia arriba.

Siente unos segundos. Ahora déjala derramarse de nuevo, muy suavemente por todo el cuerpo. Siente que la luz surge de tu centro y se expande en todas direcciones.

Sigue sintiendo mientras respiras suave y profundamente.

Ahora enfoca tu atención de modo que la energía te recorra en suaves oleadas arriba y abajo de tu cuerpo, siguiendo la respiración. Al inspirar, eleva la energía por la parte posterior de la espalda hasta arriba y deja que se expanda. Al exhalar, deja que la energía se derrame por la parte anterior de tu cuerpo. Hazlo así una y otra vez durante algunos unos minutos. Siente el movimiento sutil de la energía en tu campo de conciencia interno.

Después de una inspiración profunda, relájate totalmente, abandona completamente el control de la respiración y siente la energía en todas partes simultáneamente, vibrante y expansiva. Deja que las fronteras del cuerpo se disuelvan. Te desbordas.

Te permites sentirte expandiéndote.

Di internamente:

Soy Vida.

*

Solo sientes energía. Has perdido la noción de los límites y ahora te vives como un campo energético de vida pura. La energía se expande alrededor, la sientes en todas partes a la vez, vibrando y fundiéndose con todo lo que hay, sintiendo la vida que inunda todo en todas partes.

Siento la vida que soy.

Siento la energía que soy sin límites.

Soy Vida pura.

*

Permítete sentir en silencio mental la pura sensación de ser vida y entrégate a ella.

Disfruta de la conciencia de vida, date cuenta profundamente de tu verdadero ser.

Toda esta energía, toda esta vida, todo este goce y esta inteligencia han surgido de ti y nada más que de ti.

Toma varias respiraciones lentas, profundas y relajantes. Sin cambiar la postura, sin ningún movimiento, sintiendo aún la energía en todas partes al mismo tiempo, abre lentamente los ojos. No pierdas el contacto con el campo de energía que eres. Sigue sintiendo la Vida.

Observa que la energía sigue estando presente aun con los ojos abiertos. Mientras ella sigue presente, tu mente está calmada y limpia. Ves formas alrededor, objetos o cuerpos, mientras sientes la vida sin el movimiento habitual de la mente. Ahora no etiquetas lo que ves. Mientras sientes plenamente la vida que eres no necesitas pensar. Sientes la unidad, ningún pensamiento la interrumpe.

Poco a poco, permítete realizar movimientos corporales. Observa que la mente pensante puede ir ganando terreno a medida que tu atención va disgregándose en la percepción. Los pensamientos personales van reconstruyéndose. Acéptalo conscientemente. Poco a poco el movimiento corporal y la percepción van despertando al pensador, y con él la sensación de *ser vida* va desapareciendo en el fondo de tu conciencia. También es importante observar esto.

Porque la energía de vida surge del espacio sin formas.

*

Practica la meditación de la energía interna en tu meditación matutina. Aplica el enfoque de la tarjeta Soy Vida en tus distensiones enhebradas en tu día a día para hacerte consciente cotidianamente de la energía interna. Lee el enfoque también por la noche para recordar su aplicación.

Aquí y ahora

Enfoque

El momento eterno

Presta atención a los momentos en los que tu mente anticipa. La anticipación demuestra desconfianza; intentando estar preparado pierdes la conexión con la vida, tu verdadero poder.

Regresa: Aquí y ahora.

*

Observa cuando tu mente te lleva al pasado para remodelar escenas o juzgarlas. El recuerdo hace más importante el pasado que el ahora y por tanto te trata como a un efecto del pasado, confunde tu identidad con un personaje víctima y te convierte en una historia.

Regresa: Aquí y ahora.

*

Fíjate en tus suposiciones y demás historias mentales.
Intentan fabricar la verdad desde tu personaje,
pero solo logran distraerte una vez más hacia lo inútil.

Regresa: Aquí y ahora.

*

Distracción es error. Presencia es rectificación.
Regresa al ahora. Conviértete en la experiencia que vives.

Soy este momento.

*

Date cuenta de que no estás preso en el tiempo, es una ilusión.
Soy eterno, como este momento.

*

Acepta este momento y renuncia a los vanos intentos
de manipularlo con tu resistencia.

Deja de pensar, céntrate y pregúntate:
¿Ahora mismo hay algún problema?

*

¿Ahora mismo necesito algo?

*

¿Ahora mismo hay algo que esté mal?

*

¿Aquí y ahora me falta algo para estar plenamente vivo?

*

Céntrate en ti, el centro de tu conciencia es
el aquí absoluto de donde surge la Vida.

*

Es prioritario cambiar el punto de vista en lugar
de intentar cambiar a los demás o al mundo.

Regreso una y otra vez al espacio de paz que brota en mi presencia.
Acepto el presente totalmente.

Soy uno con lo que la Vida quiere.

Aquí y ahora.