

El Yoga del Corazón

Todos los Derechos Reservados y registro de propiedad intelectual Chile

Primera Edición: Octubre del 2019

© Orange Budha Ediciones

© 2019 Cristián Sarmiento Cisterna

Depósito Legal: A-307943

ISBN: 978-956-09394-0-1

Portada y Maquetación: Benjamín Mardones M.

Orange Budha Ediciones

www.orangebudha.cl

Email: orangebudhaediciones@gmail.com

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

El Yoga del Corazón
“La magia del momento presente”

Autor: Cristián Sarmiento C.

*Dedicado a la inmensa Madre Tierra que nos acoge cada día y nos permite
disfrutar de sus hermosos parajes...*

Índice

Tabla de contenido

Prefacio	13
Nota del Autor.....	19
SECCIÓN 1.....	21
Prólogo del autor.....	23
Método de acceso a la presencia.....	33
Herramienta de Contención Emocional.....	47
Recomendaciones Iniciales	51
Naturaleza de la Consciencia.....	57
Yoga del Corazón.....	61
METODOLOGÍA DE TRABAJO.....	65
SEMANA I: Siendo niños	65
SEMANA II: ¡Me falta algo! Tengo que ir a conseguirlo...75	
Semana III: ¿Y por qué no «Yo»?.....	85
Semana IV: Aquello de lo cual escapas, te persigue toda la vida... ..	95
Semana V: Yo no sirvo, Yo no puedo, Yo no soy capaz...107	
Semana VI: La Investigación Correcta.....	117
Semana VII: Expansión del Corazón.....	127
Semana VIII: Vivir con un propósito	137
Semana IX: Autenticidad y Originalidad	145
Reflexiones al cierre	155

SECCIÓN 2.....	161
Umbrales de comprensión.....	161
«Recorriendo el sendero».....	161
Prólogo del autor.....	163
¿Quién soy Yo?	172
Presencia.....	183
Curación Emocional.....	193
Mente.....	203
Entrega.....	213
Intuición.....	223
Empatía.....	233
Amor	243
Creatividad.....	255
Inspiración.....	265
Meditación.....	275
Ilusión de Separación.....	285
Gurú	293
Propósito de vida.....	299
Gratitud.....	305
Escribe tu propia historia 😊.....	307
Referencias Bibliográficas	315

Un hombre preguntó a Buda

¿Por qué soy tan pobre?

Buda, lo miró fijamente y respondió:

«Aún no has aprendido a dar»

Pero si no tengo nada que dar, respondió el hombre

¡Sí! Respondió Buda. Lo que ocurre es que no te has dado cuenta.

«Tienes un rostro que puede dar una sonrisa

Tienes una boca que puede elogiar o consolar a otros

Tienes un corazón que puede abrirse a los demás

Tienes ojos con los que puedes mirar a otros con bondad

Y tienes un cuerpo que puede ser utilizado para ayudar a los demás...»

Así que en realidad no eres pobre.

«La pobreza de espíritu es la real pobreza».

Prefacio

Como seres humanos pareciera que tenemos una historia en común, la que se inicia al nacer en una familia y situaciones que no siempre elegimos. Comenzamos a crecer, desarrollarnos y vincularnos con otros, edificándonos como una mezcla de todo lo que vivimos durante nuestra primera infancia y adolescencia, en donde nuestros cuidadores, fijaron un camino que, muchas veces, debimos recorrer con cuestionamientos que en la edad adulta, no siempre nos deja satisfechos. Lo anterior, nos hace transitar la adultez, con la esperanza de hacer de nuestra vida lo que deseamos, recogiendo lo que nos pareció útil de las etapas anteriores, y muchas veces, haciendo todo lo necesario para no pasar por las mismas situaciones que tanto nos aquejaron en el pasado.

Curiosamente, en una caja olvidada, encontré un escrito que realicé recién ingresada a la universidad — teniendo 18 años — el cual se titulaba «Proyecto de vida». El objetivo de ese escrito era hacer una proyección de mi vida en 10 años más, respondiendo básicamente las siguientes preguntas: ¿Qué estaría haciendo? ¿En dónde estaría? y ¿Con quiénes y con qué? Todo bajo el supuesto de que quienes visualizan su vida ideal a largo plazo, pueden tener más posibilidades de conseguir sus objetivos y alcanzar la felicidad. A mis 29 años, comencé a leerlo y me llevé varias sorpresas, quizás la más grande, es que no he conseguido nada aún... ni el Magíster en Psicología Laboral, ni los dos hijos, ni el puesto laboral de jefatura en una exitosa empresa, absolutamente nada de eso. Luego de recordar algunas anécdotas universitarias, me pregunté ¿Qué me hizo escribir ese plan? ¿Qué me motivó a visualizar a la Camila del futuro así? Creo que la respuesta es simple: esperaba verme feliz con todo lo que escuché y construí — hasta ese entonces — que simbolizaba ser feliz.

Me titulé, encontré un trabajo, y el dinero que obtuve, lo gasté en comprar todo lo material que alguna vez me hizo falta. Lamentablemente, eso solo me dio pequeños momentos de satisfacción, que en ninguna medida me hicieron feliz como esperaba. Justo en aquel entonces, finalizó mi primera relación de pareja, en la que puse todas las expectativas de llenarme de amor y felicidad, quedando en un vacío más grande que el que sentía al iniciar dicha unión.

Pasaron los años y no fui valorada ni importante laboralmente, a pesar de mis incansables esfuerzos y buen rendimiento para, finalmente,

renunciar al trabajo en el que tenía apostada la tan esperada estabilidad económica y, por ende, felicidad... ¿Dónde está la felicidad? ¿Por qué haciendo todo lo que se supone debía hacer y evitando todos los riesgos, vuelvo a la sensación de soledad y pobreza material en la que crecí? ¿Por qué la vida es tan injusta? ¡Qué estafa! ¡Esta no es la vida que quiero vivir, que alguien me saque de aquí!

Comencé a buscar ayuda en todo lo que se presentó ante mí. Visité lugares y personas, y el resultado en su mayoría, fue enterarme de nuevos problemas que habían en mí, de un sinfín de cosas que podían existir en el universo y podían hacerme mal, y mucho que arreglar en el ser humano que era. Me sentí profundamente indefensa y pequeña, además de dependiente de esos supuestos métodos y personas... ¿Qué haré cuando esas personas no estén o no tenga el dinero para buscar la ayuda? ¿Por qué las culpas parecen olvidadas para todos los responsables de mis dolores? ¿Por qué me pasa siempre lo mismo? Las respuestas, generalmente terminaron en conclusiones que indicaban que no fui capaz, que estuve por debajo de lo necesario o me faltó algo, detalle que de seguro el futuro me traería... en un nuevo amor, o nuevo trabajo, o más dinero, algo que me sacara de esa infelicidad. ¿No se supone que crecer implicaba poder controlar todo o gran parte de la vida, y así poder ser feliz de una vez?

Gracias a la vida y sus sincronías maravillosas, junto a confusas dudas existenciales que me tenían sumida en un mar de desesperanza con la vida, llegué a Cristián. Preparada para escuchar teorías y técnicas para justificar y a la vez, deshacerme de mis problemas, me llevé una gran sorpresa. Podría decir incluso, que la víctima interna que cultivé, vivencia tras vivencia, perdió mi atención y algo dentro, inexplicablemente, se empezó a abrir paso en un camino desconocido en aquella canalización. Fue ahí, donde por primera vez, pude mirar a la cara los miedos que en ese entonces me atormentaban, y avanzar sabiendo que alguien estaba conmigo, confiando en mí, y que independiente de lo que pudiera aparecer, podría recibirlo, no quedando nada más que sostenerme en la fe, confiar en la vida. De una manera divina y mágica, siento que en aquel momento, Cristián habló a una Camila, profunda, auténtica, escondida en mi interior.

Tener la oportunidad de participar de estas líneas, y poder leer uno de los libros más removedores que pude tener frente a mis ojos, ha sido nuevamente un llamado a esa Camila interior, con la que cada vez comparo más. Esta bella creación, probablemente, será también un llamado a ese

ángel que se encuentra escondido, tan pocas veces visto o sentido, de quien lea este libro.

Yoga del corazón, nos saluda con una amable sonrisa aprieta fuerte la mano y nos mira a los ojos con honestidad, confianza y dignidad, para luego adentrarnos en la posibilidad de experimentarnos, con una responsabilidad liberadora y respetuosa de la vida que hayamos caminado y estemos caminando.

Sin fórmulas complejas ni verdades absolutas, sino que con humildad compasiva, nos invita a otorgarle a nuestro pasado el lugar provechoso, de gratitud y compasión interior que tanto anhelamos escondidamente detrás de quejas y críticas dolorosas, que sin conciencia, nos comandan secretamente en dirección contraria a la tan anhelada felicidad. Y como si de la actualización de un software se tratara, la imperfección, la inseguridad o el rendirse, toman nuevos colores y nos muestran sutilmente, la razón de que nos habiten desde tiempos inmemorables, y probablemente acompañen a las futuras generaciones, no para amenazarnos, sino que como viajeros dignos de conocer, escucharles y otorgarles un asiento en el viaje de la vida.

Yoga del corazón es un llamado a desmalezarnos, con curiosidad y cuidado, sin prisa, saboreándonos a los tiempos de cada quien, como la bella joya única que somos, sabiendo que por alguna misteriosa razón, algo nos hace únicos e irrepetibles. ¿Quién soy? ¿Qué de todo lo que experimento en mi vida es auténtico y original, y qué es una repetición de lo que me dijeron que debía ser? ¿Cuál es mi verdadera naturaleza? ¿En qué momento cuestionamos el modelo de vida que llevamos, y los ropajes de pensamiento que nos vistieron a temprana edad, y aún utilizamos?

Dentro de mi trabajo como psicóloga, la principal consigna a la que aspiro en sesión, es el no juicio a las personas. Me conmueve profundamente observar cómo, independiente del dolor, culpa, vergüenza o miedo que siente quien entrega su relato, el poder manifestarse libremente sin recibir juicios, les entrega un espacio de calma y apertura que la mayoría de las veces, sin palabras, muestra una expresión de paz. Poder observarlo, me ha permitido darme cuenta que en la vida cotidiana, la mayoría de las veces experimentamos lo opuesto de parte de quienes nos rodean y profundizando más en aquello, nosotros mismos limitamos juiciosamente lo que podemos pensar, sentir o experimentar, sin conciencia de ello y aun pudiendo observar el rechazo que nos hacemos, no tenemos claridad de

cómo brindarnos ese lugar libre de evaluación. Yoga del corazón, nos abre una puerta de crecimiento integrador y transformador, en donde con coraje, podremos ser nuestros propios padres y entregarnos lo que tanto buscamos afuera y que estuvo dentro esperándonos siempre. Muchas religiones y sabios hablan del interior, ¿Cómo llego ahí? ¿Qué tendrá para ofrecerme? Si generaciones tras generaciones caminamos en búsqueda de la felicidad, ¿Será acaso que es algo que nos pertenece, y más que buscarla, es necesario experimentarla, para así dar un sentido a esta experiencia llamada vida?

Todos sabemos que si tenemos hambre, sentiremos un aviso estomacal, al que podremos hacer oídos sordos por un tiempo, para luego volver a sentir los rugidos y sensación de vacío con más fuerza. Si en ese momento, leemos recetas de cocina o vemos imágenes de alimentos, el hambre no se irá, ni siquiera viendo videos de personas comiendo, solo habrá una forma de saciarnos, y es comiendo, experimentando el comer.... ¿Y si con la felicidad pasa lo mismo? La mente es una obra divina, pero debemos ser realistas en que entregarle el rol protagónico de nuestra vida, no solo es agotarle, sino que no nos permite conocer qué tiene para entregar nuestro corazón.

¿Y qué tiene para mostrar el corazón? ¿Tenemos el valor de sentarnos a la mesa, con ese a quien hemos evitado por años y que, respiración tras respiración, nos ha acompañado fielmente? Aceptar que no decidimos cuando nacer, ni saber cuándo llegará la hora de nuestra muerte, parece ser argumento suficiente para humildemente acompañarnos de la fe, en nosotros, en lo divino, en lo que tenemos dentro, y con ello, tener el coraje y convicción para dar un chance al autoconocimiento, confiando en que lo que venga, como sea, merece ser vivido con dignidad. ¿Me doy la mano comprometidamente o me abandono, haciéndome lo que tanto me ha dolido y he criticado que otros me han hecho?, ¿Cuánta dedicación, humildad y paciencia he entregado a mi propia vida, a mis procesos? Por alguna razón aquí estamos, en este planeta, vivos, únicos y a la vez unidos, compartiendo este llamado presente... ¡Que algún propósito tenga este viaje llamado vida!

Camila Ruiz / Psicóloga - Chile

Tranquila/ o todo termina por pasar

Nota del Autor

Este libro trata sobre la Felicidad, esa palabra tan icónica que parece muy lejana cada vez que pensamos en ella. ¿Qué es felicidad? ¿Dónde puedo encontrarla? ¿Qué velos debo levantar en su búsqueda? ¿Podré alcanzarla? son algunas de las interrogantes sobre las que trabajaremos desde un punto de vista íntimo — nuestro «yoga interior» — práctica orientada en despertar la consciencia personal, receptividad y sensibilidad. Para ello, exploraremos la felicidad como sinónimo de armonía, paz y tranquilidad, aquel estado similar al silencio que se encuentra en el «Ojo del huracán» de una intensa tormenta.

Desde la premisa que felicidad es la energía primordial en el funcionamiento del corazón, nos adentraremos en una sutil investigación interior con el objeto de fusionar paulatinamente nuestro ser y aprender a escucharnos — eso es la esencia del Yoga — «unificación mediante la atención activa de nuestro cuerpo y entorno». Yoga es sinónimo de apertura, ecuanimidad y receptividad, en base a esto, nos centraremos en la consciencia del cuerpo e instruir la auto-aceptación personal como clave de acceso al instante.

Para encontrar el sendero de la paz, tenemos que aprender a conocernos, estar presentes, reconociendo que para «ser nosotros mismos» no hay nada específico que hacer, salvo aprender a «ser»; esa condición conectada intrínsecamente con nuestra autenticidad o lo que en esencia «sencillamente somos».

Hay prácticas recomendadas que permiten adentrarnos en nuestro espacio interior — lo más «humanas posibles» — tales como la contemplación, observación y reflexión, con el fin de interferir lo menos posible con tus labores cotidianas.

Para ello, este libro se divide en dos partes: La primera presenta una metodología de auto-reconocimiento y expansión personal basada en un trabajo de 9 semanas, cuyo objeto es interiorizarnos a nivel de «corazón» y «mente». La segunda, relata una serie de umbrales que pueden ir apareciendo en el camino de regreso a tu paz interior, asociado a las experiencias y vivencias del autor con citas y comentarios altamente cotidianos.

Este libro no es una lucha por imponer una verdad final o cuestionar modelos de índole intuitivo-racional, sino un camino cimentado en la

experiencia personal, aquel rumbo donde el «aprender a tomar decisiones» nos ubica muchas veces al «filo de la navaja», escenario donde conceptos anclados en la memoria son mayoritariamente interpretaciones exteriores más que reconocimientos personales.

Espero apoyarte en tu camino de integración, trascendencia y que las notas expuestas puedan aclarar quién eres realmente, alguien que nunca ha estado separado de lo que está contigo en cada momento «la vida misma».

Un abrazo sincero, Cristián

Santiago / Chile

SECCION 1

Metodología de Auto-reconocimiento
«Expansión de Consciencia Individual»

Escucha tu corazón

I

Prólogo del autor

Todos buscamos la felicidad, eso es innegable. De hecho, muchas de las acciones que realizamos día a día tienen por fin encontrarnos de frente con el anhelado «estado de bienestar». Desde pequeños, hemos sido entrenados tanto emocional como psicológicamente con el concepto que la felicidad se encuentra «fuera de nosotros», en un objeto o situación específica, tal como una espectacular casa, una eterna relación de pareja, un trabajo formidable, etc... Sí, es innegable, esto contribuye muchísimo con la expansión de nuestra plenitud interior, salvo por un pequeño detalle de fácil percepción «Todo cambia» o «Nada es para siempre» ¿Qué ocurrirá cuando finalice aquel trabajo que te hacía feliz? ¿Qué sucederá cuando la relación de pareja llegue a su fin? ¿Qué ocurrirá cuando tus hijos comiencen a hacer su vida lejos de casa? ¿Qué sucederá si en algún momento la cantidad de dinero en la cuenta corriente disminuye?

Cuando atravesamos este tipo de situaciones, en lo profundo, el cuestionamiento existencial aparece como un vendaval de difícil manejo. La angustia, ansiedad, estrés, preocupación y tensión comienzan a visitar tu hogar con mayor frecuencia. Ciertas incomodidades y frustraciones guardadas en un antiguo baúl comienzan a emerger con fiereza. Muchas veces, recurrimos a algún tipo de adicción o evasión para poder continuar con la vida a la espera que los «sucesos» vuelvan, por sí solos, a la normalidad. Necesitamos olvidar o cambiar lo que está presente a como dé lugar, no obstante, en la mayoría de los casos, esto se hace muy difícil o directamente imposible. Todo lo que nos dijeron respecto a la felicidad comienza a derrumbarse; nuestras ilusiones infantiles y sueños imaginarios se envuelven en vientos de decepción. Reclamamos una y otra vez intentando ser escuchados por Dios «allá en las alturas». Salimos a la calle con una decisión digna de un guerrero, con tal de ganar esta nueva batalla que se nos plantea ¿Es que la vida nos ha planteado alguna vez alguna guerra?

No hay descanso alguno en ese momento, ya que cada segundo es vital para cambiar la situación que está «afuera». Hay oportunidades que necesitamos tranquilizantes y de mucha conversación para disminuir las sensaciones que aparecen en el cuerpo. Estar con nosotros mismos se hace

complejo. La mente funciona a mil por horas, elucubrando una serie de soluciones que generan impresionantes explosiones a nivel de cortex cerebral. Somos presa del tiempo, visitando de un minuto a otro, el pasado y el futuro, obsesionados por estar luego en ese «momento» donde todo estará solucionado, allí donde no existe frustración.

Podemos llegar a la conclusión que eso llamado «felicidad» es el gran engaño de la vida y que realmente no existe. ¡La vida es una lotería, conformémonos con lo que hay y luchemos con toda nuestra energía para cambiar lo que está «afuera»!

En realidad, armonía, felicidad o paz (tratados como sinónimos en este libro y esencia inequívoca de nuestro corazón) son la naturaleza primordial de la consciencia humana, de nuestra íntima sensación de ser conscientes, de la tranquilidad en el «Ojo del huracán».

«Comparamos un auto, estamos muy ansiosos por el suceso. Vamos a buscar el cheque al banco para realizar la compra. Caminamos rumbo a la Automotora. Los niños son los más felices ¡Mamá y Papá han comprado un nuevo vehículo! En familia, revisamos cuidadosamente el «nuevo juguete». Papá le pide a Mamá que tome las llaves del nuevo auto y maneje a casa. Todo es increíble, la familia va celebrando escuchando música festiva. Los niños alegres revolotean ante la atenta mirada de sus progenitores. Pasan en conjunto al Supermercado a comprar algo para comer y celebrar en la calma del hogar. Llegan a su casa, cenan y ríen. ¡La familia está feliz y en completa plenitud! Los padres, totalmente realizados tanto a nivel colectivo como personal. ¡Esto es vida! ¡Esto es lo que siempre merecimos! Al día siguiente, relajadamente se dirigen a trabajar. Tienen el placer de comentar respecto a la nueva adquisición con sus colegas más cercanos y de confianza. Muestran fotos y comentan los detalles técnicos de la nueva máquina. ¡Esto es realmente una novedad! Por la tarde, el padre pasa a buscar a su bella esposa al trabajo, marchando felices de regreso al santuario. Los llamados «problemas» están suspendidos en el tiempo, nada es tan complicado en ese momento. Llegan al condominio con sonidos en el estómago, avisando que es tiempo de cenar. Sin embargo, se percatan de algo extraño. El vecino ha comprado el mismo auto, de color diferente, no obstante, con llantas, sunroof y, al parecer, con climatizador. Algo extraño retumba en el interior de ambos. La sensación de felicidad que experimentaron durante todo el día se esfuma con una rapidez increíble. El vacío material se hace presente de una manera fantasmal. Un silencio angustiante se instala den-

tro de ellos. Lo anterior, se ve fortalecido por el extraño comentario de sus hijos quienes afirman ¡Papá, porque nuestros vecinos compraron un auto mejor al de nosotros! ¿Acaso no tenemos tanta plata? El cuestionamiento se hace más general, las dudas sobre nuestro trabajo, el hogar y proyecciones personales se hacen presentes, asomando una tibia «impotencia» que podemos sentir en forma de calor, picazón o cierta premura por beber algo de alcohol. El ritmo cardíaco parece acelerarse a la par con unos semblantes que han extraviado su alegría intrínseca. Empezamos a sentirnos mal con nosotros mismos, pensamos en todos los errores que pudimos hacer cometido, inclusive si el hecho de haber contraído matrimonio fue correcto. ¿Estaré realmente enamorado? Tus hijos te hablan respecto a su día escolar, pero ¡No hay tiempo para ello! Creemos que pensando una y otra vez sobre lo mismo solucionaremos el puzle existencial que estamos viviendo en ese exacto momento. Estamos a punto de explotar, la impotencia a tomado posesión de nuestro ser. Es momento de una ducha o salir a dar una vuelta para cambiar el estado del pensamiento. Salimos al patio y vemos el auto que ya no luce tan bonito y espectacular como ayer. ¡No es tan caro como el del vecino! ¡No tiene todas las comodidades en comparación con las del vecino! ¡Parece que también me equivoque de color! Nuestra individualidad entra en crisis ¿Dónde está la felicidad? ¡Solo duro un día! ¿Qué puedo comprar para volver a sentirme feliz? Ante esta pregunta, entras rápidamente a casa a «googlear» que puedes adquirir para sentirse pleno nuevamente. Pasas una o dos horas totalmente sumido en las redes de internet intentando satisfacer el «deseo de más» o, contrariamente, esconder la inseguridad personal.

Con este tipo de ejemplo, podemos personificar que la felicidad basada en lo «externo» es impermanente, tal como lo mencionó Buda hace más de 2.500 años atrás. Por lo tanto, ¿Dónde podemos acercarnos a eso llamado «felicidad»? ¿Existirá realmente? ¿Será un mito? o no somos realmente conscientes de los apegos y aversiones personales que sustentan un esquema complejo de creencias a diferentes niveles.

En la mayoría de los casos, nunca ha sido cuestionado el modelo actual de vida, esto es, vivir únicamente desde la perspectiva de la mente, menospreciando la naturaleza del corazón. Esto provoca que seamos muy vulnerables a «creer» que todo lo que viene de «afuera» es la verdad definitiva y, por ende, silenciosamente asociarnos a «buscar» y «esperar» colmados de emoción.

Según las referencias bibliográficas, existen dos grandes grupos de definiciones respecto a felicidad. Una proveniente de occidente y otra de oriente. A grandes rasgos podemos decir lo siguiente:

- i) En occidente se entiende que todos queremos ser felices por el solo hecho de existir, no obstante, cuando intentamos aclarar cómo alcanzarla aparece una serie de discrepancias. El hecho de «hacer» algo para alcanzar este estado de bienestar provoca la desdicha y el nacimiento del «buscador» (llámese espiritual o material). En este sentido, ser feliz es sinónimo de la autorrealización que tiene directa relación con un amplio prisma de situaciones, tal como alcanzar metas personales, valerse por sí mismos en todo y ser capaces de experimentar placer.

- ii) En oriente refiere a un estado interno que tiene la cualidad de mantenerse en el tiempo, por tanto, es un nivel de bienestar y plenitud.

Este libro mezcla ambos puntos. Basado en diferentes filosofías, nos adentraremos en el estudio de como la «limitación y separación» se instaló en el funcionamiento de la psique, haciéndonos creer que somos «infelices por naturaleza». Exploraremos la felicidad desde el prisma de la armonía y paz interior, cuna de comunión con la vida. No se hace hincapié en alguna filosofía en especial, ya que, por ejemplo; la No-Dualidad es parte tanto del Advaita, Budismo, Cristianismo, Chan (Zen), Sufismo, etc... y con mucho respeto, intentaremos dar una visión cotidiana de cómo ir accediendo paulatinamente en un estado de bienestar personal.

Es un proceso, no es algo automático. Por ello, el trabajo está basado en el reconocimiento de uno mismo, el despliegue emocional y las sinceras ganas de entrar en esta dimensión de unidad. Cuando hablamos de «emoción», nos referimos a la repercusión por interacciones tanto con uno mismo o con el mundo. Cuando hablamos de «aspectos psicológicos», hacemos mención del «Yo», no asociándonos específicamente a alguna teoría de esta rama de estudios.

Este libro está orientado al desarrollo personal o cómo podemos practicar día a día el «ser humano» de manera más armoniosa, creativa y pasional. ¿Pasional?, por supuesto, ¿Acaso no es hermoso estar enamorado del hecho de «vivir»? Desde esa sencillez, es aún más sencillo amar y construir en base a tus inspiraciones y motivaciones. Leonardo Da Vinci citó siglos atrás que «La simplicidad es la mayor sofisticación», con ello, nos referimos al evento de conectar primeramente con la plenitud como ancla a un estado de felicidad.

Para mayor claridad, este libro está esquematizado en diferentes verificaciones personales y trabajos específicos a realizar, con tal de «darse cuenta» de la inconsciencia respecto a nuestra verdadera naturaleza. La contemplación del ser y el estudio de nosotros mismos, tiene por finalidad incrementar las dosis de alegría, entusiasmo y gratitud por esto tan sencillo llamado «Vida». ¡Seamos investigadores de nuestra realidad! a condición de cerciorarnos mediante la «experiencia personal» de cómo hemos influido en ello.

Nos hemos olvidado de «mirarnos a nosotros mismos», de estudiar cómo funcionamos, de ver que hay en este espacio vasto que aparece cuando cerramos los ojos. Nos percataremos que realmente no hay nada concreto, en contraste, a mantener los ojos abiertos. Sin embargo, desde este lugar de pleno potencial podemos acceder a un sitio de reconocimiento personal ¿Por qué? Esa es tu esencia vital o «verdadera naturaleza», desde ahí, se proyecta hacia afuera todo lo que sientes y piensas respecto a ti y a la vida.

No puedes atrapar una emoción, sentimiento o pensamiento ¡Eso es imposible! pero puedes ser consciente de ello. Esa es la clave o puerta de acceso a tu estado verdadero de felicidad, tu innata capacidad de ser consciente de ti mismo. Tan solo hemos estado distraídos pensando que lo que nos reconfortaría estaba «allá afuera». No es así, para proyectar una vida más armoniosa, plena y feliz, en primer lugar, debes conocer que hay dentro de ti, sinónimo de «amor propio» o «amor incondicional del ser».

Este libro tiene una analogía en lo que es «la cultivación de una planta». Primero plantas las semillas y tan solo riegas, esperando pacientemente que dé a luz una hermosa planta. Practicas «el arte de no esperar» durante todo este proceso, confiando plenamente en tu convicción e intención. Crece y la cuidas, la riegas, le regalas música y, así, durante todos los

días le acoges con amor, cariño y ternura. ¡Es lo mismo!

Descubriremos que este mismo procedimiento orientado «hacia adentro» nos proporcionará mayores momentos de bienestar y tranquilidad, a pesar, de lo complejo que pueda parecer la vida en un momento determinado. Exploramos que ¡Nada es para siempre! o ¡Todo pasa!, por ello, aquellos acontecimientos que tanto nos afligen o nos causan sufrimiento, son la bendición u oportunidad de rendirnos amorosamente y soltar el control que ilusoriamente creímos tener.

¿Por qué? Pensábamos que «controlando» evitaríamos las sensaciones de carencia, miedo y que todo estaría en el orden que tanto anhelábamos. Fluir es similar a un estado de consciencia de confianza, fe y convicción personal, donde todo rescoldo de inseguridad personal comienza a diluirse en el estado esencial de amor y paz - lo que no cambia - la felicidad intrínseca asociada a nuestra presencia interior.

En términos de aplicación, este libro está basado en 9 capítulos de trabajo conceptual y práctico — el «Yoga del Corazón» — donde se recomienda leer tranquilamente el texto y realizar, a como dé lugar, los ejercicios que se plantean semana a semana. Puede que surja un «subidón» de energía o, contrariamente, un aumento en las tristezas o tensiones internas. En ambos casos, se recomienda tomar un lápiz y papel para anotar tus sentimientos, sentarte un rato en la naturaleza o invocar tu coraje personal y tan solo ser el observador de lo que tu cuerpo y mente están experimentando, sin intentar evitar o escapar de ello, mas bien, enfocarse en sentir el flujo de energía para liberar las presiones psicósomáticas estancadas.

Ten claro, que las emociones, pensamientos y sentimientos; aparecen, están y desaparecen tal como el viento. El «problema» es solo la identificación/rechazo que tenemos hacia ellos. Creemos que estos estados son la verdad sobre nosotros. Sé testigo de lo que ocurre en tu ser, no lo rechaces o enjuicies, permítele un par de minutos para su libre expresión. ¿Cómo te sentías cuando podías manifestarte libremente? Armonía, éxtasis y paz (en forma de vitalidad). Permítele la entrada a esa incómoda sensación. ¿Acaso rechazas un día nublado y reclamas todo el día por ello? Quédate tranquilo, permitiendo la experiencia de lo que es, que la vida circule por tu piel, por tus venas, despertando tu naturaleza compasiva, inteligencia intuitiva y sabiduría del corazón.

Este es el «no hacer» poderoso que nos habla el Tao, que no tiene nada que ver con inactividad o pasividad, sino el temple para sentir con el corazón y su consecuente apertura a un sitio de mayor sensibilidad. Este «no hacer» o «sentir», es la herramienta de contención que iremos construyendo a lo largo del proceso y que va a sostener nuestra existencia en momentos de malestar o frustración.

El texto cuenta con un importante ejercicio denominado «Método de acceso a la presencia». Este ejercicio debe realizarse cada día con tal de reconectar con lo que llamamos «vida» y que hemos olvidado en nuestros continuos viajes pasado/futuro o tristeza/expectación. Es una práctica muy sencilla que busca profundizar en tu intimidad y en el levantamiento de ciertas sensaciones totalmente olvidadas, que más de un problema nos han generado.

Mediante el «Método de acceso a la presencia» buscaremos reconectarnos, volver a sentirnos, reacomodarnos en afectos y sembrar — semana a semana — con firmeza lo que es nuestra «Herramienta de contención», estado de consciencia que nos permitirá disolver huellas corporales incrustadas por antiguas represiones.

Para sintonizar la unidad, primeramente tenemos que reconocernos y, luego la propia vida se encargará de «regalarnos» ciertas revelaciones respecto a la concordancia esencial. Seguramente, muchas veces hemos intentado esta conexión a como dé lugar, olvidando lo principal, «uno mismo», cayendo momentáneamente en ciertos pozos de desdicha y frustración al no sentirse escuchado.

Descubriremos que este «Yo» o «presencia interior», opera en base a la «no interferencia», es decir, permitir tu libre albedrío a cada momento. Si adoptas un camino u otro estará totalmente de acuerdo, pero si decides caminar en tu reconocimiento natural, te apoyará de todas las maneras posibles.

Matemáticamente, conocemos que el «uno» forma parte de todos los números, salvo del «cero», que es lo mismo que vacuidad; ese amplio espacio que es nuestra real identidad (también denominado ser colectivo). Para entrar en este espacio de gratitud, primero debemos asentarnos cómodamente en «uno» para saltar al vacío o misterio sagrado de Dios. El «uno» es la última rama a la cual intentamos agarrarnos con tal de no soltar

el ilusorio control. Aquí, la energía de la «presencia interior» nos fortalece y otorga (misteriosamente) la convicción necesaria para dar el salto a la incertidumbre del momento presente.

Hay momentos de disponibilidad en lo que se abre una oportunidad para meditar respecto a algún concepto, idea o reflexión. Recomiendo tomar nota de las citas e intuiciones que despierten desde lo profundo de tu ser. Te estás conociendo en un nivel más íntimo y ciertos ¡Eurekas! pueden ir tomando lugar en tu consciencia.

Si hay una recomendación, es mantener un espíritu de curiosidad, aquel que investiga y observa sin ningún juicio aparente, sino con un claro sentido de experimentar e ir recogiendo lo que encuentra relevante respecto a sus vivencias.

Sentémonos un ratito...

No tratemos de entender la vida,

Ni siquiera sabemos de dónde viene el pensamiento y nos atrapamos en él.

Aprovechemos de admirar la belleza de lo existente, tu dulce compañía, tu sincera amistad.

La paz es similar a la danza de un pequeño pajarito,

La furia es similar a la explosión de un gigante volcán,

La ira es similar al azote de una gigantesca ola,

La alegría es similar al despertar de una bella flor,

La comprensión, la máxima gratitud por habitar este cuerpo y este hermoso planeta.

¿Por qué evitamos nuestras emociones?

Son parte de la vida, son solo vida, en diferentes dimensiones de una única realidad.

Todo lo que sientes, en este exacto momento, es sencillamente la vida.

No lo rechaces, acógelo y abrázalo.

No trates de evitarlo ¡Para que te complicas!

Sencillamente, acógelo en lo más profundo de tu existencia.

II

Método de acceso a la presencia

Tenemos una gran oportunidad al estar presentes en el vehículo físico ¡Vivir!, sin embargo, nos hemos olvidado de esta gran cualidad que siempre, absolutamente siempre, está disponible para cada uno de los seres humanos que habitan el planeta. Normalmente, más que agradecer estamos concentrados en oponernos o reclamar con lo que está presente. ¿Te has dado cuenta de esto? El reclamo es un tipo de veneno mental que lentamente va consumiendo nuestros compromisos y dedicaciones, al punto, de caer en el abismo de la frustración. La idea es ir convirtiéndonos paulatinamente en observadores o testigos de esta experiencia llamada «vida» o «regalo». Este «observar» permite mayor claridad al momento de trabajar con emociones, pensamientos y sentimientos. ¿Qué ocurre? No somos ni lo uno ni lo otro, básicamente estamos atrapados en la infinitud del pensamiento, hasta la ilusión de creer que nuestra identidad es un continuo «pensar». Descubriremos, que el cuerpo es un organismo para «sentir» más que para «pensar». En efecto, tomar la posición de «testigo» permitirá otorgar a la «mente pensante» su lugar como herramienta — así como la mano — utilizándola cuando la necesitamos.

Para acceder a nuestra sabiduría intuitiva o expansión del corazón, tenemos que advertir que en el núcleo somos el espacio donde el pensamiento toma lugar; de hecho, si observamos detenidamente los pensamientos, observarás que aparecen en función de un algoritmo desconocido ¡No tenemos el control sobre ellos! Esto también tiene su alcance en lo referente a emociones, percepciones y sentimientos.

El «Método de acceso a la presencia» centra nuestra atención, enfoque y consciencia al «aquí y ahora», aquel testigo silente que es consciente de la experiencia. Este testigo o veedor, tiene una interesante cualidad que es la «atención». Por los motivos que hemos expuesto, este atributo durante gran parte del día está orientado «allá afuera». Con esta práctica, suavemente iremos atrayendo tanto la atención como la consciencia de ser hacia el inherente corazón sonriente.

La práctica se separa en tres etapas. En la primera, seremos cons-

cientes de nosotros; pensamientos, percepciones, sentimientos, etc. mediante la atención en la respiración ¡Tan solo respiraremos! Tres semanas de ser conscientes de respirar, su ciclo, expansión y profundidad. Es un permitir, dar permiso para que suceda lo que esté sucediendo, guardar silencio respondiéndonos desde el interior, es percatarse que ¡Estoy vivo! Ese es un importante reconocimiento.

En su segunda fase, fijaremos la atención hacia adentro, en el amplio espacio oscuro que aparece cuando cerramos los ojos. Nos daremos cuenta de que no hay algo objetivo sobre lo cual descansar la atención «no-ubicación», sin embargo, comenzaremos suavemente a asentarnos en el espacio de la consciencia de unidad.

En su tercera fase y final, siendo conscientes de que no podemos fijar la atención en algo específico «al mirar hacia adentro» seremos más libres para posicionarnos en una actitud de «escucha ante vida». Curiosamente, cuando escuchamos no hay pensamiento. ¡No podemos escuchar y pensar a la vez! y, de hecho, con el correr de los días podrás constatar que no hay ningún esfuerzo detrás de esta acción ¡Solo nos costaba por la alta identificación con el pensamiento! Lo más relevante a destacar, escuchar es sinónimo de empatía, factor crucial al momento de hablar de expansión de consciencia.

Esta actitud de «escucha» es un hábil y entretenido pasadizo para la cultivación de empatía y acumulación de «momentos presentes». Podrás preguntarte ¿Por qué no hacerlo de una vez y plantear un recorrido más corto? La idea es percatarse y reconocer nuestro funcionamiento psíquico ¡Muy pocas veces hemos destinado tiempo a auto-conocernos! Por ello, las primeras 6 semanas reportan el entrenamiento necesario para ir suavizando este acceso, siendo conscientes de la respiración y del amplio espacio interior que todo lo permite «consciencia o espíritu». Adicionalmente, y de manera sutil, vamos despertando al hecho que no tenemos control sobre las emociones, pensamientos y que habíamos extraviado el único momento que existe «instante presente». Estas primeras 6 semanas representan el trabajo previo para instalarnos con prestancia en la consciencia de la «Herramienta de contención», clave en el proceso de limpieza emocional en la vida cotidiana.

Escuchar refuerza la compasión, comprensión, creatividad, empatía, familiaridad y, principalmente, el sentido de presencia interior. Dada la

inmensa cantidad de datos e información que manejamos en la mente, es positivo partir con pequeños «eurekas» que refuercen la posición de testigo de la experiencia ¡Esa es la idea!

Lo anterior, también impacta positivamente en el proceso de des-identificación de apegos, aversiones y con el «dejar ir» o «soltar» que, en su máxima expresión, es un proceso natural del cuerpo al activar la sabiduría del corazón. El «soltar» no es algo con lo que debes identificarte como «tuyo» sino algo natural de cada ser humano, la energía que está detrás de cada latido, la vibración que nace de la frecuencia misma del corazón que sale con rumbo desconocido a cada segundo de vida. Hay que cultivarlo, es paulatino, una actitud de bienvenida que se cimenta a pulso de compasión, devoción y gratitud.

Específicamente, en su primera fase (3 semanas o 21 días) durante 5, 10 o 15 minutos (intenta inicialmente no más de ese tiempo) toma asiento, ya sea en tu casa, en una plaza (o donde te parezca) y tan solo aprecia el hecho de respirar. También, puedes realizarlo camino a tu trabajo, cuando esperas que los niños salgan del colegio o caminando dentro de un mall. ¡Sí!, date cuenta de que estás respirando, de que estás experimentado percepciones, de que estás sintiendo diferentes sensaciones, date cuenta «observa» como es tu pensamiento. No te enfrentes a nada, constata que es el pensamiento programado que, por hábito, insiste a enfrentarte a lo que es. Ríete de eso, ríete de sorprenderte al conocer este hábito oculto de distraerte de ti mismo. Puede que parezca «aburrido» ya que creías que pensar era una forma de asegurar la supervivencia y el próximo minuto de existencia. Sé consciente de tu respiración y observa la vida sin emitir juicio alguno respecto a lo que observas. No hay nada especialmente bueno o malo, algo bonito o feo, algo negativo o positivo. Sencillamente es lo que está apareciendo frente a ti. Solo toma la posición de testigo y observador. Puedes mirar los árboles, el cielo, un auto pasar, un perro ladrar sin ninguna opinión o juicio aparente respecto a lo que observas. Si aparece alguna idea (sea la que sea) déjala pasar. La mente (por hábito) hará lo posible para que la atención caiga en el pensamiento repetitivo, lo que te impulsaba a no contemplar la vida «su belleza y estética», sino atraparte en el «pensar». Inclusive, puede que aparezca el recuerdo de una antigua canción o de un evento pasado. Date cuenta como tu abdomen se infla con una inhalación y viceversa. Tan solo observa. Si experimentas una fuerte resistencia a este ejercicio, sé aún más consciente de la respiración. Ojo, no estás en una posición de enfrentamiento con algo, solo en el lugar de «presenciador».

Es solo un apreciar, constatar, observar, es otra postura donde sutilmente energizas tu consciencia presente. Puede que ciertas fijaciones aparezcan más notorias como incomodidades o tensiones corporales que desde tiempo estaban ocultas en la consciencia. Déjalas estar. Sé contemplativo. Permite que aparezcan estos «bloques» de energía que, en su máxima expresión, son creencias que resisten la experiencia, basadas en carencias, miedos y tensiones.

Lo anterior, ha sido una de las causas del lento crecimiento de la empatía en el corazón de la humanidad. Como la mente «no se detiene», no podemos poner atención en las emociones y palabras de quien está frente a nosotros. La idea es permitirse «vivir» sin ninguna expectativa adicional por el espacio de 15 minutos. Creemos que sin «expectativas» no hay vida o futuro. Creemos que teniendo «expectativas» o «esperanzas» podemos asegurar un futuro mejor. Analiza en tu interior, si esto no provoca angustia o ansiedad en muchos casos. Medítalo un momento, por favor....

Si puedes intenta realizar la práctica con los ojos abiertos para observar la belleza y estética de la vida, mirar las formas, a ciertas personas encerradas en su mente, etc.... Si aparece alguna emoción compleja como una aflicción o miedo, déjala estar, dale la bienvenida a tu hogar, a tu espacio de descanso. Es la misma consciencia abriendo el umbral de evolución personal mediante rescoldos de experiencias olvidadas en la psique ¿Acaso el planeta rechaza un día de sol o de nieve? ¿Acaso el mar se opone a las inclementes tormentas que de vez en cuando ocurren en sus océanos? Creemos que el «miedo es malo» y que no es parte de la vida, al contrario, es una energía experimentada en forma de sensación. ¿Qué ocurriría si al «miedo» lo dejas de denominar «miedo» y le dices «energía»? Medítalo un momento, por favor....

De esto trata el ejercicio que día a día debes practicar las primeras tres semanas. Es comenzar a despertar tu consciencia de unidad al observar lo que ocurre frente a tus ojos y reflexionar como el pensamiento repetitivo te separaba de lo que es.

Si aprendiéramos a escuchar,

Seguramente la vida sería un paraíso,

O lo más próximo al Edén.

Escuchar es humildad,

Es la paz que has estado buscando durante vidas,

Es un acto de contundencia, empatía y sinceridad,

No solo contigo y tus cercanos,

Sino con la vida misma.

Escucha en profundidad a tus niños,

Entra en su nivel, inocencia, temores,

Entra en su dicha angelical, donde solo hay anhelo de expresión.

Escucha en profundidad a tu pareja,

Sin cuestionamientos ni desdichas, sino desde tu presencia amorosa.

Escucha en profundidad a tu ser interior,

Desde el misterio de la contemplación.

Si hay enojos y rencores,

También permíteles la entrada respetuosa.

Sin exaltarte ¡Tú sabes que no es necesario!

¡Escucha, por favor escucha! Siempre aprenderás algo nuevo...

En su segunda parte (semana 4 a 6), nos daremos el tiempo para cerrar los ojos y «mirar hacia adentro», aquel lugar sombrío que está en nuestro interior. No hay nada salvo oscuridad o pequeños destellos de luz que de vez en cuando aparecen. ¿Qué es ese espacio que está dentro de mí? ¿Soy «Yo»? ¿Es mi «espíritu»? ¿Es lo que comparto con el resto de la humanidad? ¿Ese «Yo» es lo que me permite ser consciente?

Recuerdo la siguiente cita bíblica que ejemplifica, a mi parecer, muy claramente la perspectiva que se apunta en este sentido.

Así que no son ya dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre.

Mateo 19:6

La idea es ir tranquilizando al «buscador», aquella creencia interior o flujo de energía pensamiento, que nos empuja «afuera» generándonos constantemente ansiedad, angustia o pánico. Es una contemplación o meditación, en lo profundo, un «acto compasivo de escucha de uno mismo». Hacernos «uno» es esencial, por ello, comenzar a sentirnos cómodos en el cuerpo y calmar el pensamiento amenazante, es un gran paso para recuperar nuestro sentido de unidad. La mente, en rigor, no sabe nada respecto a nada, solo ha sido condicionada culturalmente con una sumatoria de conceptos generando la dualidad.

La fuerte influencia de la racionalidad nos ha provocado una profunda separación con respecto a la vida, nos hemos atrapado en el pensamiento como la única y principal verdad, olvidando que es una herramienta a nuestro servicio y no la gobernadora de tu ser.

Notarás con los días, una sutil distancia respecto al cuerpo y pensamiento, así también, como ciertas fijaciones corporales constan de una fuerte presión detrás de ella. Es preferible no involucrarse con estas «fijaciones corporales» o ser cómplices de ellas. En efecto, este proceso despierta toda una ola de racionalidad que intenta explicar lo que sientes. El «involucrarse» tiene directa asociación con el nacimiento del «buscador».

Como hemos comentado, hay que ser conscientes de ellas, dejarlas estar, observarlas con desapasionamiento, con ello, paulatinamente todo el mecanismo psicossomático de respuesta conductual — en términos de aversiones y evasiones — comienza a disiparse. Dejarlas estar es sinónimo de aceptación, un abrazo fraterno con quien eres en realidad...la vida misma...un latido fulguroso del corazón.

Intenta no caer en ensoñaciones o imaginaciones que distraigan tu atención hacia el futuro o pasado, sé atento a tu interior, observa el amplio espacio cósmico absolutamente oscuro que está adentro. Cada percepción y sensación aparece y desaparece en ese amplio espacio. Es totalmente immaculado, sagrado y, a la vez, enigmático y misterioso. En lo concreto, nada puedes decir de «eso», pese a ello, lo abarca todo, cada gota de existencia aparece en su terciopelo, cada inhalación toma forma en su universalidad, todo amor nace de su dulce silencio.

Con el avanzar de los días, la aceptación o su «concepto» se convertirá en un observar y reflexionar respecto a lo que está pasando en tu vida, a lo que se presenta sin previo aviso, contingencias inesperadas, noticias tan anheladas, días sin mayor movimiento, momentos de pleno remordimiento, minutos de total sacudimiento...así es la vida que se despliega en cada segundo. A la larga, la aceptación se transforma en lo que es, en rigor, no queda mucho que aceptar sino — a mi experiencia — en un afinamiento de «toma de consciencia» entre tu elección y aparente destino, entre lo que «quieres hacer» y la pureza de las intenciones. La aceptación es el momento en sí, la aceptación es un nombre para denominar la «atención» sobre el momento presente. Hay que transitarlo. El «Misterio sagrado suavemente nos va guiando por los diferentes umbrales de integración, a nuestro debido tiempo, aunque nos parezca — en apariencia — lento y tedioso. Siéntete alegre por ser consciente de existir, de estar leyendo estas palabras, escuchando sonidos, percibiendo tu canal hacia la divinidad (cuerpo). La alegría es el mejor antídoto para caminar por el umbral del aburrimiento existencial.

¡Tranquilo!

¡Estás respirando! ¡Estás viviendo!

¿Quién piensa que tu vida es incompleta?

¿Quién? ¡Por favor, respóndete!

¿Quién es ese “Yo” que deambula en pensamientos?

Contrayéndose, Expandiéndose...

Multipliándose en actividades...

Dividiéndose en preocupaciones...

¿De dónde surge esa disposición a dañarte?

¿De dónde surge el estímulo de mirar hacia atrás?

¿Con que ojos miras la vida?

Una elección, es sencillamente una energía...

A veces, repetida una y otra vez, incesantemente...

Con plena inconsciencia....

¡Tranquilo! ¡Respira!

Estás junto a Dios, Perseo e Ishtar,

Elige el nombre...

Al parecer, también es una energía...

Por tanto, Tu elección....

Por tanto, Tu identidad...

En la tercera etapa de este procedimiento, relajaremos la atención, aquella facultad que por condicionamiento estaba orientada «afuera». Esto nos permitirá estar más atentos a una postura de «escucha» tanto del cuerpo, mente y del entorno cercano. En un acto de misericordia con uno mismo, la «atención» que antes se embelesaba con los objetos y situaciones, día a día comienza a convivir con la fuente, lugar de una enorme intimidad. Esto requiere voluntad de practicar con curiosidad e intención, lo cual, facilitará nuestra capacidad de escucharnos, evento clave para la entrada en la magia del momento presente.

Resumiendo, durante las primeras tres semanas solo seremos testigos de la experiencia de vivir, aceptamos cada pensamiento, percepción, sentimiento que aparecía en la consciencia sin emitir juicio respecto a lo que observamos. Aún más, si nos identificábamos con una crítica o un pensamiento de separación, lo dejamos estar. No nos criticamos por estar criticando, esa es la común trampa del denominado «Ego humano», esto es, autocriticarnos o castigarnos por lo que creemos o pensamos.

En la segunda parte de este ejercicio de reconocimiento interior, enfocamos la atención desde «afuera» hacia el amplio campo oscuro que se encuentra en el interior. Resulta fácil darse cuenta de que no existe un objeto sobre el cual enfocar la atención, salvo una sensación corporal o la observación del pensamiento. Esta práctica puede llevarnos a un interesante descubrimiento que complementará el ejercicio de contención explicado en el capítulo 7, esto es, ser conscientes del cúmulo de sensaciones corporales (tensiones) que hace muchísimo tiempo habitaban el cuerpo y que pensábamos eran parte común de nuestro ser. Estas tensiones o «huellas del tiempo» en nuestro organismo mantenían una rígida estructura de pensamiento en la consciencia. Esto lo podríamos denominar «sistema de creencias ocultas en el cuerpo» acumulada capa tras capa en función de las experiencias reprimidas o suprimidas. De una manera inexplicable para la mente, comenzarán a emerger desde las profundidades de la psique con toda la presión emocional/vivencial que es necesario soltar para retomar nuestra evidente inocencia interior.

Finalmente, relajaremos la atención mental ejercitándonos durante 15 a 20 minutos diarios, es decir, sencillamente estar y escuchar como la vida transcurre por nuestro ser. Es un rendirte a la vida tal y cual es, confiando en ella como un compañero y no como el eterno enemigo que nos habían contado en antaño. Este espacio es similar al descubrimiento del

amplio cielo azul que siempre estuvo presente detrás de las nubes. Esta relajación nos permite sentir con mayor profundidad, des-identificarnos del pensamiento repetitivo y reubicarnos en la calma y tranquilidad que es la esencia de nuestro ser, también denominado «estado de amor» o como lo hemos llamado en este libro «felicidad».

Es interesante considerar la íntima relación entre el inicio del ejercicio y su término. En rigor, la principal diferencia es la constatación, «darse cuenta» o la identificación de tu ser en un nivel más profundo que la etiqueta de «pensador», ciclo que nos mantenía atado al «samsara» pasado / futuro o angustia-culpa/esperanza-realización. Eres atención pura, eres lo que experimentas «ahora» y lo que está ocurriendo «por uno u otro motivo» es perfectamente imperfecto.

Nos daremos cuenta como el «Método de acceso a la presencia» fue la herramienta necesaria para aprender a sentir desde la observación del ambiente exterior a la testificación interior (contemplación de pensamientos y sensaciones corporales).

Hay una serie de realizaciones que pueden aparecer en forma de pensamiento (intuiciones) que nos van ubicando en el «sendero del medio» o en un punto de vista donde podemos ser testigos de la dualidad de la vida — sin ser fuertemente impactada por ella — debido a que la aceptación de lo que es se va asentando como un lugar sagrado de la existencia. La aceptación no es inactividad o quietud, sino un lugar de poder, aquel estado plasmado de instante presente donde la toma de decisiones tiene por función influenciar positivamente el entorno. «Dar es recibir» es la función primordial cuyo principal componente es el empoderamiento de tu propio libre albedrío.

Como corolario, toda discusión sobre «libre albedrío» imbuje el gran descubrimiento de lo que psicológicamente significa «ser humano». En mi experiencia personal, cada vez que decidimos conscientemente sobre algo, estamos plenos de «libre albedrío». Cuando estas decisiones están basadas en creencias no testificadas en nuestro interior, el «libre albedrío» se nos escabulle entre las manos. Cuando hemos cultivado amor, aceptación, compromiso, dedicación, entrega, fe, humildad o, sencillamente, gratitud y un propósito de existir, el timón es más fácil de manejar, ya que entendemos sutilmente la intrínseca responsabilidad de lo que es «ser humano», con sus aciertos e imperfecciones, con sus convicciones e inse-

guridades, con sus días colmados de claridad y sus «tormentas» de compleja asimilación. Ser humano y comprender la consustancial colectividad engloba todo lo referente a aceptación, a la entrada al filo del momento presente.

Sabemos que si es voluntad de Dios,

Cada mañana despertarás con un cúmulo de actividades que hacer,

Bailando entre alegrías, ansiedades, oportunidades y penas,

Así es la dualidad de la existencia y así siempre será...

Pero esto es distinto,

Estás despertando a algo que no puedes detallar con claridad,

No hay un concepto, forma o identidad que pueda definirte,

Sino el transitar del propio momento que estás viviendo.

Las viejas formas y promesas ya no causan estrago en tu interior,

Porque reconoces la ilusión de la competencia y separación.

Estás despertando y entiendes que estás colaborando y cooperando con algo mayor,

Donde tu importancia personal se funde con la intención colectiva.

Sientes la vida con profundidad,

Hay momentos de alegría divina,

Y terrores del inframundo que duelen hasta el alma.

No puedes escapar de ello, ya que eres parte del todo,

Donde miedo y felicidad son aceptados con total libertad.

Amas con ternura,

Y entregas la vergüenza de no aceptarte tal cual eres.

No vives de supersticiones,

Ya que apreciaste el velo de la ilusión.

*Habitas detrás de cada pensamiento que transcurre,
Amplio, omnipotente y silencioso que te invita a reposar,
A darte cuenta de que la preocupación,
Es solo causada por el miedo y temor ancestral.
Lo único que muere es el miedo,
Mi querido viajero,
Ya que tú eres eterno,
Pura consciencia, expresión creativa, intuitiva y sagrada.
Ten fe, explora en ello, por favor...
Trasciende las creencias lineales,
Para adentrarte en el misterio de la fe,
Aquello que te regalo vida,
Alimento, amigos, un planeta y existencia.
Abraza el momento,
Que es lo único que tienes,
Abraza a los tuyos,
Tus niños, tu esposa(o) y toda la existencia.
A quienes están en este camino de reconocimiento,
La mejor de las bienaventuranzas y que la divinidad los acompañe.*

III

Herramienta de Contención Emocional

Durante el proceso ocurrirán algunos momentos donde emocionalmente estaremos desbordados. Al bucear dentro de tu ser, estarás generando el espacio para «sacar a la luz» antiguas represiones o supresiones, tanto a nivel de pensamiento o vibración (sensación). Es un «no hacer» desde el punto de vista que no haremos algo para escapar de lo que sentimos, sino generaremos una apertura para sentir en profundidad cada sensación que aparezca. Es paulatino, por favor no apures el proceso, un par de meses puede generar un impacto positivo sobre tu ser. Puede ser un 10%, 20%, 30% o más, el cual puede verse incrementado al repetir el proceso o profundizar en una sección específica. Es un sentir sin entender, dejando pasar todo tipo de pensamientos que desvíen tu atención de las sensaciones del cuerpo.

En lo personal, agobiado por las fulminantes crisis de pánico y de manera intuitiva, sentí la invitación a sentir todo lo que estaba guardado. En un momento fue atroz, la cantidad de energía que salía de un lugar desconocido (en forma de tensiones psicósomáticas) era enorme y de difícil manejo. Sinceramente, el miedo se apoderó de mí. Con el «no hacer» aprendemos a contenernos a nosotros mismos, es decir, amarnos sabiamente.

Con el correr de las primeras 6 semanas, este sentir se irá transformando en un «soltar» automático, al ubicarte desde tu posición original de «plena consciencia», similar al que teníamos al ser infantes, esplendurosos de creatividad y espontaneidad. En lo profundo, es recomendable practicarlo conscientemente desde el capítulo 7 — donde se mencionará con mayor exactitud — ya habiendo «sumado millas» en el transitar de la presente exposición.

Lo más importante es que esta «Herramienta de contención» se irá fusionando con el «Método de acceso a la presencia», transformándose a la larga, en una sola práctica. He optado, inicialmente, por separar ambas metodologías dado que, para el general de las personas, sentir es complica-

do dado que la mente te «saca una y otra vez» de ese estado.

La práctica de acceso a la presencia nos lleva a sentir la «vida» y, aún más, ser cada día más conscientes de nosotros. Eso es la magia de este procedimiento, el que todos los caminos fluyen al mismo lugar, tu santuario interior. La «plena consciencia» es el estado de felicidad que hemos estado esperando por tanto tiempo. Un lugar de calma interior, pese a las circunstancias...un lugar de aceptación.

Finalmente, vale mencionar, que cada capítulo cuenta con un pequeño ejercicio adicional que, de una u otra forma, ayudará en este proceso de contención emocional. A ello, también podemos denominarle «Herramientas de limpieza emocional» producto del drenaje energético que comienza a liberarse ante cada escenario emocional/vivencial.

Estos ejercicios complementarios afinarán actitudes y valores que son congruentes con el equilibrio emocional y que implican agradecimiento, apreciación, benevolencia, comprensión, consciencia, dedicación, empatía, imaginación, entre otros....

Si bien el cuerpo está detenido,

Aparecen pensamiento, percepciones, sensaciones, sentimientos (entre otras cosas) que no logro distinguir.

De manera automática, tal obra de Dios, la respiración entra y sale tal como un apacible balancín.

Que regalo más bonito ¡Puedo respirar!

Agradeciendo, llorando, quejándome, temiendo o estando en paz; ¡Puedo respirar!

Puedo sentir ese regalo en mi interior,

Cuando parece que el mundo cae a pedazos, la respiración me sostiene con todo su amor,

Cuando aparecen los regalos más divinos de la vida, ahí está la respiración, acogiendo y ampliando mis perspectivas,

Cuando aparece el peor de los miedos, la respiración logra calmar esa tumultuosa tormenta,

Cuando espero con ansias la respuesta soñada, la respiración impulsa el entusiasmo del ser.

Lo más sagrado de apreciar en un bebe recién nacido,

Es verlo respirar, ampliando su abdomen de manera tan amorosa, natural y sencilla.

Quizás no necesito entender la ciencia de la respiración,

Salvo respirar y ser consciente de su juego.

Como que intentase llevarme a la infancia, al potencial creativo,

Al éxtasis de la existencia.

La mente intenta interferir, solo por un tema de hábito e identificación.

Porque la mente sin respiración no es nada, su esencia es respiración.

El Yoga Del Corazón

De todos los tipos de respiración, la respiración espontánea y profunda ¡Es conexión!

Es el derrumbe de la ilusión, tal como lo mencionó Buda,

Hipatyá, Lao Tse, Plotino, Zoroastro y muchos más...

Estar atento a ella, es la mejor representación del presente.

Si bien posee movimiento tal como un pensamiento o sensación,

Todas ellas dependen de la respiración.

Su raíz es el chi, prana, qi o como quieras llamarle,

Si te gusta Dios o Unidad, también sirve,

Cuando la respiración se extingue... Somos solo consciencia,

Una gota del océano...El vino selecto de la Unidad.

IV

Recomendaciones Iniciales

A continuación, se enumeran algunos recursos que son importantes de considerar durante el proceso, a manera de guía referencial.

1. Es preferible avanzar semana tras semana. Conocemos nuestra impaciencia natural por querer conocer o incrementar el avance según las percepciones personales. Es recomendable ser paciente y disfrutar cada lectura y práctica. Recuerda que «el que está apurado es el que quiere conseguir», es decir, quien tiene puesta preferentemente su atención «afuera».

2. Disponer de un cuaderno con el fin de anotar conceptos o ideas relevantes que sientas necesarias. Así también, pueden aparecer ciertos vislumbres interesantes como «mensajes repetitivos» de personas o sueños que llamen profundamente la atención. La idea, es tener a mano coincidencias que pueden transformarse en significativas para ti.

3. La mente, además de almacenar y procesar información, tiene la sutil función de «resistirse». Por ello, es natural que durante el proceso aparezcan una serie de resistencias como dolores, incomodidades y molestias en el cuerpo físico. Recuerda que lo que está en el cuerpo también está en la mente, por tanto, sé consciente de ellas (desde el punto de vista de observador o testigo) y verás como su influencia comienza a reducirse paulatinamente. Aquí es necesario el amor, coraje y valentía, producto que gran parte de las represiones comienzan a desplegar su energía y, como veremos, es momento de ir sintiéndolas amorosamente.

4. La confusión es un excelente síntoma y muestra que el camino de reconexión entre el corazón y la mente está comenzando a limpiarse de ciertos rescoldos de represiones y supresiones acumuladas en la consciencia. No te sientas intimidado por ellas, date cuenta que es una reacción de la mente al «no saber» que está ocurriendo. Por naturaleza, la mente desconoce cómo opera los mecanismos del corazón. Estamos sumando coherencia y es parte del proceso.

5. El nivel de ansiedad y angustia personal puede incrementar su intensidad, debido a que queremos resultados rápidos. Puede generarse alta tensión respecto al procedimiento, al anhelar cambiar lo que estamos viviendo a la brevedad. Cuando esto aparezca, se recomienda practicar el «Método de acceso a la presencia» siendo muy conscientes de la respiración, permitiendo el despliegue de las sensaciones en el cuerpo u apreciando nuestro «ser interior».

6. Si estás en algún tipo de tratamiento, sea el que sea, sigue tal cual las instrucción del profesional a cargo. Es posible, que necesites dar dos vueltas al proceso para ir notando efectos, debido a que la química, en general, inhibe cierta capacidad para sentir. Así también, si consumes habitualmente alcohol y marihuana puede invalidar ciertos efectos sensoriales.

7. Es beneficioso el consumo de agua durante las 9 semanas, con el fin de cooperar con el proceso natural de eliminar impurezas. Estás en un proceso de reconocimiento y «soltar» viejas ideas de ti, por ende, el agua colabora con esto a nivel fisiológico.

8. Si sientes necesario profundizar el ejercicio de una semana otra adicional ¡Hazlo! Es buena señal y digna de felicitación por el grado de compromiso con respecto a lo que sientes. No te atrasas en ningún sentido. Fácilmente, podrías concluir que la duración ideal para ti es, por ejemplo, 12 semanas ¡Perfecto! Conocer y valorar tus decisiones son parte de la flexibilización del proceso.

9. Hay veces que es preferible comunicar a tu núcleo interno el proceso que estás viviendo, dado que es posible que ciertas «rabias» y «frustraciones» salgan a la luz para ser integradas. Claramente, podrían colaborar en la contención en caso de sentirte abrumado.

10. Puedes experimentar ciertas sensaciones de nostalgia y soledad, algo totalmente normal, producto que ciertas capas de energía comienzan a soltarse y paradójicamente ¡Las extrañamos! Eran nuestra silente compañía.

11. No tomes una posición de lucha con el «ego» intentando eliminarlo. Lo que trata el proceso es de reeducar el «ego» orientándonos a las actitudes y valores como la comprensión, compasión, empatía, etc.... Trata al «ego» como a un niño chico. Cuando afirmas «no tengo ego» el ego gana con facilidad... Ten precaución de ello.