

Conciencia y Atención

Concédete alterar el ritmo en el que avanzas.

Toma una respiración profunda, despiértate; despierta tus sentidos unos segundos y comprueba cómo varía considerablemente tu percepción.

Agradecer, aceptar activamente tu realidad, te permite ver su riqueza y tu propio poder para entrar en ella y seguir adelante con nuevas realidades. Nadie vive situaciones que no pueda manejar y ninguna de ellas se fija si la mente no lo hace. Así, el movimiento más veloz se vive con la conciencia y la atención despiertas.

La paz que deseas, independientemente de cualquier circunstancia, depende de ti, de tu aceptación y apertura sin juicios para vivir el momento presente con todos sus regalos; la Paz está dentro de ti. Comprendiendo que toda circunstancia puede ser perfecta para el crecimiento del ser, la disposición para vivir cambia radicalmente de un estado de miedo y preocupación a otro más armónico y pleno de amor. Es allí a donde se te llama a estar.

LA VIDA

La vida se hace sorbo a sorbo, paso a paso y día a día.

Se hace saboreando a Dios, caminándolo a lo ancho y a lo hondo, mirándolo a través de sus colores, oyéndolo a través de sus sonidos, palpándole la perfección y desentrañándole la luz.

La vida se hace como trabajadora de su siembra, como obrera de su palabra, como jardinera de sus flores, como cantadora de sus prodigios...

como Él te mandó hacerla.

La vida se hace agitando el mundo que llevamos dentro y descubriendo el mundo que llevan los demás.

Se hace respirando a Dios con la fuerza de la naturaleza, con la sabiduría de su gracia y con el impulso de Sus pisadas, que van tras nosotros para que no perdamos el camino ni se nos distraiga la luz.

La vida se hace sufriendo, pero sin apagar nunca la velita encendida de la fe.

La vida se hace amando, porque el amor tiene tanto que hacer en el mundo, que no da tiempo para odios ni rencores.

La vida se hace en el espacio de lo cotidiano, en pequeños trozos de cada día, en ratitos,

en ratitos que encendemos de pasión, en vuelos que se emprenden con besos y son sueños.

Velar y dormir, soñar y despertar, llorar y reír, creer y dudar, caer y levantarse: eso es hacer la vida.

La vida no se hace para lucir, para exhibirse, para mostrarnos en un escaparate de vanidad y focos de colores.

La vida se hace en el recinto íntimo, en ese taller de abeja trabajadora que llevamos dentro, en ese aguijón que extrae y regala, que profundiza y endulza.

La vida se hace en el centro de trabajo de uno mismo, con su esfuerzo silencioso, efectivo, constante, devoto y masivo.

Un esfuerzo que abre surco y un surco hecho para que no deje de producir.

Hacer la vida no es diseñarla a nuestro antojo, ni coserla a nuestro capricho: es estar siempre en las puntadas de su tela y en el estambre de su tejido.

Hay que caminar la vida, porque es la única manera de llegar.

Irla resolviendo con la lógica, pero emocionándola con el espíritu y calentándola con el corazón.

La vida se hace cuando das la mano y transmites una corriente, cuando das una sonrisa y cuelas la luz, das un beso y cierras los ojos, te das a ti mismo. ¡Y parece que concentras el universo en tu corazón!

La vida se hace en el espacio de tu mundo y en donde se libran las batallas de los demás.

Se hace en el horizonte de ti mismo y en donde vuelan los sueños de los otros,

en la siembra frondosa de tu tierra y en la raíz raquíutica del huerto ajeno.

La vida se hace de regalo, sin seleccionar, ni preguntar, ni escoger.

Cumple tu misión de dar.

Déjale a Dios el balance de lo que debes recibir.

Porque en ese libro de la generosidad, esfuerzo y de la entrega, íse hace la vida!

MENTE

Más vale alcanzar una buena disposición a tomar la responsabilidad de la creación de tu propia miseria, alegría, negatividad, positividad, cielo o infierno. Cuando esta responsabilidad es comprendida y aceptada, las cosas empiezan a cambiar. Ábrete a una nueva posibilidad.

He aquí una parábola famosa.

Un hombre estaba viajando y un buen día entró accidentalmente al paraíso. Ahora bien, en la concepción hindú de paraíso, existen árboles que te conceden tus deseos. Te sientas debajo de ellos, deseas algo y te es inmediatamente concedido: no hay lapso entre el deseo y el cumplimiento.

El hombre estaba cansado, así que se durmió debajo del árbol del deseo. Cuando despertó, sintió mucha hambre y se dijo: “Estoy sintiendo tanta hambre. Quisiera que me llegara algo de comida de alguna parte”. Inmediatamente apareció la comida, no venía de ninguna parte, solo flotaba en el aire, una comida deliciosa.

Él tenía tanta hambre que no puso mucha atención de dónde venía —cuando el hambre impera, nadie se pone filosófico. Inmediatamente empezó a comer y la comida era tan deliciosa... luego, al ya no tener hambre, miró a su alrededor. Ahora se sentía satisfecho.

Le surgió otro pensamiento: “Si yo sólo tuviese algo para tomar...” y en el paraíso no hay prohibiciones; al instante apareció un exquisito vino.

Bebiendo el vino relajadamente en la brisa fresca del paraíso bajo la sombra del árbol, se preguntó: “¿Qué está pasando, qué está sucediendo? ¿He caído en un sueño o hay algún fantasma por aquí que está jugando conmigo?”.

Y los fantasmas aparecieron. Y eran feroces, horribles, nauseabundos. Y él comenzó a temblar y un pensamiento surgió: “¡Ahora estoy seguro que me van a matar!”.

Y lo mataron.

Esta es una parábola muy antigua, de inmenso significado. Tu mente es el árbol que cumple los deseos; cualquier cosa que tú pienses, más tarde o más temprano, se cumple. A veces el lapso es tal que tú has olvidado completamente lo que tú habías deseado, así que no lo puedes conectar con la fuente. Pero si tú observas profundamente, te darás cuenta que todos tus pensamientos y tu vida han sido creados por ti.

CONCIENCIA: SINÓNIMO DE AMOR QUE SE EXPRESA

Ellos crean tu infierno, ellos crean tu cielo. Crean la miseria y crean la alegría de tu vida. Crean lo negativo, crean lo positivo...

Cada cual aquí es un mago. Y cada cual está hilando y tejiendo un mundo mágico a su alrededor... y luego es aprisionado. La araña se atrapa en su propia red.

No hay nadie que te torture excepto tú mismo. Y una vez que esto se comprende, las cosas empiezan a cambiar. Entonces, tú puedes dar vuelta a las cosas, puedes convertir tu infierno en cielo; es sólo cuestión de pintarlo con una visión diferente. Toda la responsabilidad es tuya.

Y luego, una nueva posibilidad surge, aparece: ¡Tú puedes parar la creación del mundo! No hay necesidad de crear el cielo o el infierno; no hay necesidad de crearlo todo. El creador puede relajarse, puede retirarse.

Y el retiro de la mente es meditación.

Ejercicios

La vida sólo puede encontrarse en el momento presente. Todo ejercicio que te devuelva al aquí y al ahora te dispone para encontrarte realmente con la vida. Por ejemplo:

1

Mientras caminas sé consciente de tu postura corporal y de la actividad de todos tus músculos y articulaciones trabajando en armonía... Respira.

2

Al inhalar siente que inhalas y te tranquilizas. Al exhalar siente que exhalas y sonríes. Si practicas esto con frecuencia notarás como tu disposición se hace más serena, receptiva y despierta.

No Hacer:

A veces el proceso de transformación parece paradójico porque hablamos de lucha y esfuerzo y también de permitir, aceptar y relajarse. La resolución de estos aparentes opuestos está en el concepto de «no hacer». Se trata de no hacer lo que siempre hacemos, es decir, no reaccionar según nuestros impulsos automáticos. Tampoco se trata de reprimirlos, sino más bien de observarlos y tomar conciencia de ellos para así comenzar a entender qué los hace surgir. No actuar según los impulsos crea aberturas a través de las cuales vislumbramos lo que queremos realmente; esos atisbos suelen ser nuestras lecciones más importantes. Una vez que entendamos el «no hacer» veremos que *el verdadero esfuerzo es relajarnos en una conciencia mayor, de modo que podamos ver las manifestaciones de nuestra personalidad.*

CONTACTOS:

Ana María Bermúdez Díaz

Gino Luque Cavallazzi

UNIMINUTO: 291 6528

fpv-uniminuto@universia.net.co



Al hablar de conciencia podemos estar refiriéndonos a la conciencia moral del bien y del mal, o a la social, que guarda relación con ésta. O también al consciente como uno de los estratos del ser (donde los otros dos son preconsciente e inconsciente) que, en términos sencillos, tiene que ver con los hechos fácilmente recordables.

Sin embargo, existe otra Conciencia, que va más allá de lo que dicte cualquier tipo de norma e involucra a todo el ser. Esta es la que se asemeja a la **Presencia**, es decir, a la posibilidad de estar completamente en un momento dado; es involucrarse con la vida poniendo en ello el corazón, el pensamiento y la acción de acuerdo con las circunstancias, sin juicios o prevenciones ni expectativa alguna y que también considera que solamente percibimos con todos nuestros sentidos máximo el 1% de lo que existe a nuestro alrededor, es decir, reconoce su propia ignorancia. Del mismo modo, se relaciona con la Atención y favorece que se pueda hacer lo mejor en cada momento. Es la conciencia de Vivir el Presente.

Este tipo de Conciencia es un arte, un trabajo que se va desarrollando con la práctica. Es algo que los más sabios y maestros muy probablemente no han alcanzado aunque cada momento ponen su esfuerzo en ello. Vivir el presente es un intento permanente para el que vale la pena destinar todo lo que se tenga a la mano con tal de alcanzarlo. El pasado suele pesar demasiado, al igual que el futuro, pero cuando el corazón habla, siempre quiere estar en el presente y disfrutar y aprender de la vida ahora que está sucediendo.

Conciencia y Amor son prácticamente lo mismo. Más allá del enamoramiento, el amor incondicional tiene el poder de despertar visiones más profundas ampliando el horizonte y el deseo de búsqueda y experimentación entre muchas otras cosas. Para amar se necesita “estar ahí”, pues el amor sólo se siente plenamente en el momento en que se expresa.

Cuando tu mente se enfoca hacia lo material, te pierdes de desarrollar muchas potencialidades que existen en tu interior y en el mundo en el que vivimos. La Conciencia permite el desarrollo del conocimiento, cuando alcanza a comprender verdades a las que grandes maestros también han llegado con sólo la observación atenta de la vida. Si hay un propósito que puede transformar tu vida, este es el de hacer que ahora sea el momento para amar; poco a poco te vas entrenando para que en cada “ahora” que haya en tu vida haya también amor.

Relájate, llénate de impulso para amar y dar lo mejor de ti; iexperimenta el poder de esta intención!

Mírame a los ojos
y descubre en ellos la verdad de este día sin sol y con lluvia
mírame a los ojos y yo miraré los tuyos
Mira los ojos de las plantas y los animales
por tus ojos sólo puede salir la verdad del estar vivo
tan desnudos son los ojos como las montañas y los ríos
Mira a los ojos de todo
hasta de la hierba y el polvo del camino
así llegarás a ver los ojos de la tierra y el espíritu
Mira unos ojos amados
y verás la infinitud de lo concreto
Mira los ojos del fuego, el agua, el aire
sólo verdades salen por tus ojos
Si la iluminación quieres
mira a los ojos las labores del día a día
Mira a los ojos al perro de la esquina
al pocillo que lavas
al desconocido en la calle
Mira a los ojos tu dolor y tu tristeza
y también mira a los ojos tu alegría y tu amor
Mira a los ojos el extravío de la guerra y el odio
Mira a los ojos el hambre y la ira
Mira a los ojos la bondad y la maldad
Cuando termines de mirar a los ojos
gira y mira a los ojos lo amado
Cuando tu mirada sienta la inocencia del mirar
sabrás que todo es perfecto
la luz y la sombra
entonces podrás cerrar los ojos con la fe de la vida
y ser libre
como lo es la tierra madre y el sol padre
de ser infinitos
aquí y ahora.

Yuri Magnolia Arias Montenegro

Visita nuestro sitio en Internet
<http://www.geocities.com/fppdv>