

Estamos donde está nuestra mente

El ahora es lo único que está sucediendo.

Como hemos podido comprobar estos días, estamos donde está nuestra mente, nuestra atención. Es por ello que conforme vamos tomando consciencia de este concepto, es importante vernos a nosotros mismos en nuestros pensamientos y con que intensidad los estamos viviendo y proyectando.

Pero todo lleva un tiempo. No podemos entender todo en un instante y este es el trabajo conjunto en el que todos participamos, conscientemente o inconscientemente.

Estamos compartiendo estos espacios constantemente. Es por ello que os invito a que los observéis sin esfuerzo, relajadamente.

Os dejo este texto de un anónimo que es creo os puede ayudar en lo que se refiere a la atención en relación a la técnica.

Lo más importante para mi es la última frase. Estamos en el presente y todo aquello que sucede lo estamos viviendo ahora. No hay que ir a buscar nada en ningún lugar que no sea este mismo instante.

Saber lo que está sucediendo. . .

Cuando no puedas ver lo que está sucediendo, no te esfuerces en fijar la vista.

Relájate y mira suavemente con tu ojo interior.

Cuando no entiendas lo que una persona está diciendol no trates de aferrarte a cada palabra.

diciendo no trates de aferrarte a cada palabra.

Deja tus esfuerzos a un lado.

Haz silencio en tu interior y escucha con lo más profundo de tu ser.

Cuando estés confundido por lo que ves u oyes, no te afanes por comprenderlo.

Retrocede un momento y cálmate.

Cuando una persona está calmada, los acontecimientos complejos parecen simples.

Para saber qué es lo que sucede, empuja menos, ábrete y hazte consciente. Mira, sin fijar la mirada. Escucha con calma en vez de esforzarte por escuchar. Usa tu intuición y reflexión, antes de tratar de explicarte las cosas.

Mientras más puedas dejar de esforzarte y mientras más abierto y perceptivo te vuelvas, más fácilmente sabrás lo que está sucediendo.

Además, quédate en el presente. El presente está más disponible que las memorias del pasado o las fantasías del futuro.

Así es que atiende a lo que está pasando ahora.