

## El poder del ahora, ideas clave

1. Tenemos todo lo que necesitamos para una vida perfectamente plena y satisfactoria, simplemente ahora no puedes sentirlo porque en tu mente hay demasiado ruido.

2. La mente siempre está intentando comparar y categorizar. No te apegues a las palabras, son puntos de apoyo para cojer el impulso necesario. Tienes que aprender a dejarlas atrás.

3. Ser incapaz de dejar de pensar es una enfermedad terrible, pero no nos damos cuenta porque todo el mundo lo sufre y se considera algo normal. Somos pensadores compulsivos desde el famoso aforismo "Pienso, luego existo" de Descartes.

4. Una creencia o vivencia puede ser reconfortante, pero sólo experimentandola es liberadora de verdad. La espiritualidad para ser eficaz y transformadora se tiene que experimentar

5. A menudo la mente nos utiliza más a nosotros que nosotros a ella, se ha apoderado del timón. Monólogos o diálogos internos, pon atención a los patrones de pensamiento repetitivos. No juzgues tus pensamientos, lo único que haces es hechar más leña al fuego, se imparcial.

6. Dirigir el FOCO de ATENCIÓN al ahora, manteniendo una presencia continuada sin huidas al pasado o al futuro para evitar la solución de problemas reales del aquí y el ahora.

7. A mayor paz general en tu cuerpo y tu mente más cerca estás del objetivo. Un elevadísimo tanto por cierto de pensamientos en las personas es inútil y repetitivo, por no decir dañino para un buen desarrollo de nuestro devenir fluido y natural.

8. El ego, es nuestra identificación con aquello que pensamos. Estamos tan íntimamente relacionados que creemos que si dejamos de pensar, dejaremos de ser, cuando en realidad es bien lo contrario. Al ego no le gusta vivir el presente, lo hemos educado a mantener el pasado vivo y proyectar los miedos y anhelos del pasado.

9. Aquello que nos hace bien y nos ayuda a evolucionar, por lo general, no suele venir del ruido mental. Surge de una quietud interna y serena, de la cual salen todas las manifestaciones artísticas y científicas de la humanidad.

10. Las emociones también entran en escena cuando cuerpo y pensamiento se encuentran. Es valioso también hacer el enorme esfuerzo de observarlas. Las emociones són más fácilmente identificables que los pensamientos porque tienen una reacción corporal, por sutil que sea.

11. Lo más valioso que puedes hacer por tu bienestar es hacerte preguntas. Ese es el mejor hábito para incorporarse. Hay un arte de hacerse preguntas para identificar que sucede en todo momento sin que la mente tenga el control siempre, es verse desde fuera. Donde estoy? Con quien estoy? Porque estoy aquí con tal o cual? Todas aquellas preguntas que no sepas contestar de manera sincera y honesta són las únicas que te harán evolucionar en el momento de contestartelas.

12. La gran trampa de la mente descontrolada es que quiere luchar contra la angustia y el dolor pero nunca encuentra una solución porque ella es parte intrínseca del problema.

13. Los llamados momentos felices són a menudo cuando la mente se queda "sin habla", aunque esos momentos como sabemos són muy fugaces porque no tarda mucho en retomar su ruidosa actividad, el "pensar".

14. El placer surge de fuera de ti, la alegría en cambio sale de uno. La mente es especialista en hacernos creer en la ilusión, en que todo es sueño y los sueños sueños son. Localizar y utilizar óptimamente la mente es despertar de ese sueño de Calderón.

15. La mayor parte del dolor humano es innecesario y surge de una falta de aceptación. El sufrimiento es proporcional al grado de identificación con tu mente y tus pensamientos.

16. Para cualquier ser vivo no existe otro tiempo posible que el ahora, no les importa la hora, el día o el año, cada momento es la única realidad posible. Di sí a la vida para hacerla funcionar a favor tuyo no en tu contra.

17. Busca las señales de infelicidad en ti: irritación, impaciencia, ira, envidia, hipersensibilidad, dramatización. Lo primero que tienes que hacer para superarlo es identificarlo, sin juzgarlo.

18. El CUERPO-DOLOR es un monstruo imaginario, fantasma insubstancial que desaparece cuando afrontas los retos presentes, a menudo fuera del confort al que estamos acostumbrados, en nuestra profunda y sabia presencia plena. Es luchar contra la oscuridad, sólo consigues salir de ella aportando luz. La inconsciencia es la ausencia total del observador.

19.El significado esotérico del antiguo arte de la alquimia es la transmutación de metales en oro, o también del sufrimiento es valiosa consciencia. Se el testigo silencioso que observa.

20.Observa el peculiar placer que proporciona ser infeliz, como es más fácil seguir con las inercias de tu desdicha que desprenderte del monstruo que te habita.

21.Lo único que puedes afrontar es el momento presente, es imposible afrontar el futuro si aún no es una realidad tangible. Actúa en el presente para cambiar el futuro y recordar el esfuerzo del pasado.

22.Otro de los mecanismos del ego es una profunda sensación de carencia y falta de totalidad, de estar incompleto. El ego no siempre quiere llenar el agujero que siente dentro, basada en comparativas con otras vidas ajenas. Perseguirá reconocimiento, placer, éxito, poder, sexo, y se dará cuenta que ese agujero no tiene fondo y cada vez será más difícil saciarlo.

23.Las identificaciones más habituales con el ego guardan relación con el trabajo, las posesiones, la apariencia, la religión, la nación... y ninguna de estas identificaciones eres tú.

24." La muerte te desnuda de todo lo que no eres tú. El secreto de la vida es morir antes de morir y descubrir que no hay muerte."

**25.El ego se siente amenazado y vulnerable, vive del miedo y la necesidad.El pasado te da identidad( yo idea) y el futuro una promesa de salvación (yo ideal). Ambas son ilusiones.**

26.El ahora es el único momento posible, el único punto desde el que acceder a todo aquello que te propongas. Nada ocurrió en el pasado ni el futuro, todo ocurre en el ahora.

27.Abandona el tiempo psicológico usa el tiempo práctico del reloj. El tiempo de reloj es el que ayuda a aprender del pasado para no repetir errores o establecer objetivos en el futuro para avanzar desde el presente hacia él. Ejemplo: si cometiste un error en el pasado y aprendes de él ahora estas usando tiempo de reloj. Si centras mentalmente el error en tu vida presente estás utilizando tiempo psicológico. La calidad de tu consciencia es el grado de presencia que tengas.

28.No podemos hablar de vida cuando en realidad nos estamos refiriendo a SITUACIÓN DE VIDA. La situación de vida es un asunto mental, tu vida es real. ¿Que problema tienes ahora? Si estuvieras en el paraíso tu mente no tardaría en decir -"Si, pero...". La idea es darse cuenta que no hay problemas, solo situaciones en las que hay que decidir cambiar o dejar como están. Los problemas sobreviven al tiempo, nunca en el ahora.

29.Creamos problemas porque los demás nos dejan bien claro que también los tienen. La identificación con ellos nos dan nuestra identidad. Todos hemos invertido mucho en un falso yo que hemos ido construyendo en base a nuestros sufrimientos. El gran problema que surge en el crecimiento personal es **¿Quién soy yo sin mis problemas?**

30."EL CÓMO SIEMPRE ES MÁS IMPORTANTE QUE EL QUÉ".

31.Utilizar el Karma Yoga, hacer cualquier cosa desaparegándote de los resultados.

32.La gran pregunta es "QUE BUSCAS?" Buda enseñó que la raíz del sufrimiento se halla en la constante de desear y anhelar..... De vez en cuando pregúntate, ¿como estoy en este momento?

33.Mira detenidamente en tu interior: ¿ Existe rastro de resentimiento o mala disposición? ¿ Que pensamientos surgen exactamente?

34.La infelicidad y negatividad són más contagiosas que cualquier otra enfermedad física porque a menudo como sociedad, nos hemos entrenado en esa dirección para conectar con ella desde la inconsciencia. La negatividad sólo se suelta soltándola! Reconociendo que no tienes más ganas de seguir llevando esa carga.

35.Para cualquier situación sólo hay 3 opciones:

1. Retirarte de la situación
2. Intentar cambiarla
3. Aceptarla

36.Es muy común que la gente se pase toda la vida esperando para empezar a vivir. Nunca puedes mejorar tu vida, ya que es inmejorable. Lo único que puedes hacer es enfocarte en mejorar tu situación de vida. Si te enfocas en los objetivos y olvidas donde estás ahora es como un arquitecto que basa su trabajo en la cubierta y olvida por completo los cimientos. RENUNCIA A LA ESPERA COMO ESTADO MENTAL. Simplemente sé y disfruta siendo.

37.Tu camino externo puede tener un millón de pasos, el interno sólo uno, el que estás dando ahora mismo.

38. Consciencia corporal, sentir más el cuerpo para anclarlo en el presente y sentirlo. Vivir, habitar el cuerpo y las sensaciones que se desprenden de él, es la única manera de llegar a una verdadera transformación. Cuando habitas tu cuerpo es más difícil que entren intrusos. Estás alerta y no dejas la puerta abierta a cualquier agente externo o interno.

39. El TÚ que tiene un pasado y un futuro solemos darle el nombre de personalidad.

40. SATORI, es el EUREKA de Arquímedes en japonés. Momento de lucidez donde entiendes de repente algo.

41. Escuchar el silencio es un modo fácil y directo de estar presente. Darle más importancia al silencio y al espacio vacío para atraerlo hacia nosotros. Si nos enfocamos en los sonidos y los objetos pesantes y físicos, dentro de nosotros encontraremos de manera conceptual eso mismo.

42. Jesús afirmó que la verdad te hará libre de la ilusión (forma), pecado (incoscienza) y el miedo (tiempo).

43. Analiza donde pones tu atención en todo momento. LEY DEL FOCO.

44. El cuerpo interno es intemporal, está más allá del físico por ello no importa que seas débil o fuerte, joven o anciano, hombre o mujer.

45. No hablamos de felicidad, hablamos de paz. A nadie se le pide que esté feliz de morir, pero es muy aconsejable que en ese momento encontremos la paz suficiente. Debajo de la tristeza puede haber serenidad o inquietud.

**46. El Ego es el piloto que dirige la nave cuando nadie está al volante.**

47. Sólo hay crecimiento espiritual con fases ascendentes y descendentes. El éxito y el fracaso son la misma moneda. Para crecer y trascender tu ego prepárate a sufrir, pero sufre con consciencia, con dirección, alma de poeta y voluntad de vencer.

48. Toda la publicidad se acabaría si dejáramos de buscar nuestra identidad a través de las cosas.

49. Ninguna otra forma de vida conoce la negatividad, sólo los seres humanos. Has visto una flor infeliz o un roble estresado? Conecta con cualquier planta o animal y deja que te enseñe a rendirte al ahora. Deja que te enseñe a ser real, a vivir y a morir y no hacer un problema de la vida y de la muerte.

50. No seas un muro de resistencia, deja que todo te atraviese. El milagro de la RENDICIÓN es que no hay que buscar la paz. La paz llega cuando aceptas completamente tu falta de paz y la no-paz se transforma en paz. La RENDICIÓN implica ceder más que oponerse al flujo de la vida. Si has vivido bastante te habrás percatado que las cosas "van mal" con bastante frecuencia. Rendirte puede servir a veces para provocar un cambio positivo. En estado de rendición ves con claridad por donde empezar a actuar. TE CENTRAS EN UNA SOLA COSA CADA VEZ.

51. PREGUNTA: **"HAY ALGO QUE PUEDA HACER PARA CAMBIAR LA SITUACIÓN, MEJORARLA ADAPTARME A ELLA?** Si es así emprende tu decisión pero no te centres en las cien cosas que debes hacer en el futuro, sino en la única cosa que puedes hacer ahora. No planifiques ni proyectes películas mentales huyendo del ahora.

52. Aprender a decir NO de alta calidad, o lo que es lo mismo un no no reactivo, libre de toda negatividad.

53. Tu debilidad es tu poder. Jesús dijo: "bienaventurados los mansos", significa aquellos que no alimentan su EGO.

54. Aprovecha las crisis y enfermedades para aprender de ellas. Desidentificate, tu esencia no es la enfermedad, tu estas mucho más allá, no tiene nada que ver con su ser real.

55. El milagro de la rendición es que transmuta sufrimiento en paz profunda. Es la crucifixión, la antesala de la resurrección y posterior ascensión a la vida eterna. En nuestros tiempos sólo existe para muchas personas el camino de la cruz, que es el camino del sufrimiento para el desarrollo de la consciencia

56. La mente siempre se adhiere a lo conocido. Lo desconocido lo intuye peligroso porque no existe control previo.

57. La COMPASIÓN es tomar consciencia del profundo vínculo que te une a todas las criaturas.

58. Sólo los que van más allá de la ilusión de este mundo pueden crear un mundo mejor. Convertirse en un faro para eliminar la incoscienza personal al máximo y así colaborar en minimizar

el impacto de la incoscincia del mundo.

Conclusiones:

Buscar potenciadores del ahora, ayuda a intensificar los momentos para que no nos dejen otra opción posible a estar alerta, dando el máximo de nuestra atención plena.

Intentar trascender las palabras y utilizar aquellas que nos identifiquen y tengan una connotación positiva y bella para nosotros.

La pregunta es ¿ Que buskais? **La intranquilidad colectiva**

**EJERCICIO:**

Pequeño experimento: Cierra los ojos y di internamente: " Me pregunto cuál va ser mi próximo pensamiento". A continuación mantén muy alerta y espera a ver cual es. Se como un gato observando una ratonera. ¿ Que pensamiento va a salir de la ratonera?