

# *Filosofía Aplicada*

*La auténtica razón de ser.....*

*La reconexión con el Ser*

*Por: Daniel G. Pesante, PhD*

*“Quien conoce a los demás es inteligente,  
quien se conoce a sí mismo es sabio”*

*Lao Tzu*

*Observa tus Pensamientos porque se volverán Palabras.  
Observa tus Palabras porque se volverán Actos.  
Observa tus Actos porque se harán Costumbre.  
Observa tus Costumbres porque forjarán tu Carácter.  
Observa tu Carácter porque formará tu Destino.  
Y tu Destino será tu Vida...*

*Mahatma Gandhi*

## **Introducción**

*Como parte de la naturaleza curiosa de la mente llega un momento en el que surge inquietud sobre las interrogantes; ¿Quién soy? y ¿Cuál es mi razón de ser? Si se está atento a este efímero destello de inquietud y se atiende a consciencia, se gozará de los beneficios que se obtienen de invertir tiempo y energía en conocerse a sí-mismo, en experimentar y acceder a la verdad que lleva a la reconexión con su verdadero Ser. Esa re-conexión lleva a realizar que ser*

***es más importante que hacer. Que aprender a dar espacio a ser es primario. Que hacer es de la mente y por lo tanto secundario y sólo de este plano fenoménico. Ser trasciende todo.***

***Un componente integral de esa re-conexión gira alrededor de familiarizarse con el concepto, y mediante la práctica, aprender a desarrollar el estado de discernimiento de “presencia consciente” para residir en esa conexión con la verdad. A la misma vez, hay que destacar la importancia primaria de informarse sobre aspectos del funcionamiento de la mente y del papel clave que ésta juega en esa re-conexión. También nos favorecemos de comprender la diferencia conceptual y funcional entre información y conocimiento-sabiduría.***

***Se debe tener claro que la información, por más valiosa que sea, sólo apunta en una dirección, “tener” o poder “repetir” información, por mejor que se haga, no es sinónimo de conocimiento y sabiduría. Leerla y comentarla genera bienestar, pero es una sensación meramente temporera. Su verdadera efectividad se hace manifiesto cuando genera motivación, deseo de cambio, cuando lleva a hacer el esfuerzo y sobre todo a hacer el trabajo, ineludiblemente en presencia consciente, y en forma consistente, para a través de las experiencias que naturalmente salen al paso, momento a momento, convertirla en conocimiento que le re-conecte con su verdadero Ser.***

***Ser es un estado en y desde el cual se percibe la verdadera naturaleza de las cosas y por lo tanto permite sentir y ver si el individuo o sea la mente inconsciente, dormida, está siendo fuente de lastre y sufrimiento, y automáticamente hacer algo al respecto. Estar conectado con tu verdadero Ser o sea obrar desde Ser permite que las cosas fluyan según su verdadera intención. Los eventos desdoblán en forma armónica y generaran auspiciosa felicidad, pues se es uno con lo que Es.***

### ***La re-conexión con Ser***

***Se debe habitar en la realidad, que la vida como la filosofía verdadera no tiene un manual de instrucciones. Fluye, es totalmente libre y amplia en posibilidades, de ahí lo saludable de atender las premisas equivocadas, miedos, sombras y obscuraciones. Actitudes y comportamientos aprendidos, ampliamente afincados por la repetición, que llevan; a coartar esa libertad y amplitud, a evadir incursionar en nuevas experiencias, a permanecer en la falsa seguridad de lo ya conocido, a que nos sintamos cómodos dentro de la***

**también falsa protección de márgenes definidos y generados por otros - aunque irrevocablemente lleve al estancamiento y al sufrimiento. Sufrimiento en esta acepción se refiere a la carga que se le añade mentalmente al dolor inherente a un evento particular. Hay sucesos dolorosos que surgen como parte natural de las situaciones de vida, pero que (con la mente) se sacan fuera de contexto al añadirse drama mental, lo que les hace no-saludable y por lo tanto fuente de dolor añadido o sea, sufrimiento. Mientras más emocional y fuerte sea la reacción, más se está aferrado a lo distorsionado de lo que realmente ha ocurrido, y más se aleja de la verdad y de lo saludable (pues de eso es que se alimenta el ego). No obstante, si se está atento y se experimenta la sensación que evoca la reacción; se puede utilizar ésta como “bandera de alerta” que apunta a lo que se debe atender, e invertir tiempo y energías en permitir que cambie la forma de verlo. Una forma saludable y efectiva de atender un evento detrayente es conscientemente eliminando el diálogo mental, para dar paso al silencio que a su vez crea el espacio para que surja y se pueda ver la realidad. En el silencio no hay distorsión, la estática del ruido mental está aplacada o ausente, lo que ineludiblemente permite que los sucesos se perciban por lo que son. Transformación que ocurre naturalmente cuando se “ve” y se “siente” la naturaleza incongruente y disruptiva de la energía del conflicto, lo que da paso, en ocasiones instantáneamente, a la disolución del conflicto. Una vez en silencio mental, se está atento a la sensación que evoca el evento en particular siendo observado en presencia consciente. De lo contrario se continuará re-visitando eventos del pasado a los que se les añade drama, con la intención inconsciente de permanecer en ellos, pues es lo que se conoce e irónicamente se llega a sentir comodidad con ello y con el dolor que les acompaña. Con frecuencia se invierten grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en permanecer en ese sufrimiento, pues es lo que se conoce y se desarrolla sensación de comodidad, aunque sea dolor. Precisamente ahí, a la sensación que evoca esa incongruencia, es a lo que se debe estar atento, para mediante el estado de presencia consciente, ver las incoherencias (de la mente, del ego) con relación a ese evento en particular y llevar a crear el espacio que disuelva esa obscuración, de no saludable, a saludable. Hay que estar atento a lo que propicia que nos alejemos y nos mantengamos alejados de la verdadera naturaleza que reside en cada uno de nosotros. Que quede meridianamente claro que se puede (conscientemente) escoger reconectar con ese centro de autenticidad desde donde se puede ver y sentir las cosas y situaciones por lo que realmente son, que al fluir, atraen y generan abundancia gozosa y saludable.**

***¡Tenga claro que, no somos responsables de lo que heredamos, pero si de lo que hacemos con ello! A tales efectos, se debe optar por saludable y responsablemente lanzarse a vivir la vida en pleno conocimiento de que no hay nada seguro, otro que el cambio, la incertidumbre, la impermanencia. Intencionalmente se utilizan las palabras “lanzarse a vivir la vida”, ya que la mente ha llevado a que pensemos y sintamos que nos hemos apartado o separado del flujo de la vida, que estamos “afuera” de la vida. La realidad es que somos parte integral de la Vida y de que ésta acontece a través nuestro, que es un imposible estar separado de Ella. Que la única forma de habernos separados de ésta es mediante imágenes mentales falsas a las cuales hemos dado validez dando paso a una falsa-realidad. Al mirar hacia adentro, al profundizar y sintonizarse con la verdadera naturaleza de esa incertidumbre, nos percatamos que en vez de simbolizar miedo y ansiedad (en su plano superficial), en realidad (en su médula y esencia verdadera) representa un yacimiento de posibilidades, de oportunidades, de experiencias a ser vividas, que representan nuevos caminos o nuevas formas de ver el camino.***

***El concepto “dejar que la verdadera naturaleza de las cosas fluya a través nuestro”, puede crear la falsa imagen que las situaciones de vida están pre-determinadas. Nada más lejos de la verdad. En realidad el ser humano es co-creador, éste dirige y orienta lo que hace en este plano; sin embargo, no lo origina. Como dice Albert Einstein cuando cita a Schopenhauer, “Un ser humano puede hacer lo que quiera, pero no querer lo que quiera”. Imagen muy bien ilustrada también por Mónica Cavallé cuando trae el siguiente ejemplo: “Un surfista se mueve gracias al impulso del mar a su favor; la energía que le moviliza no es suya, sino de la ola que éste “cabalga”. Pero no por ello es pasivo; todo lo contrario, “se deja llevar” en la misma medida en que se mantiene máximamente lúcido, en un estado de vigilancia o atención plena. Sólo el respeto activo – consciente, atento al flujo “inteligente” de la ola, le hace posible cabalgarla. Un respeto pasivo no sería respeto, sino resistencia. El surfista pasivo no es el más dócil, pues se resiste a dejarse llevar. Análogamente, el yo particular es un colaborador, por ser auto-consciente, pero no un hacedor. Es un cauce, pero no un origen. Es un co-creador, pero no un creador. En la medida en que el individuo no crea, es pasivo; en la medida en que esa creación sólo puede expresarse plenamente a través de él si se mantiene vigilante, es máximamente activo.***

***En vez de huir de su falsa representación (miedo no-saludable), la incertidumbre se debe abrazar con entrega y abandono para dejar que cada experiencia acontezca a cabalidad, para verla y sentirla por lo***

**que es. Nada “malo” ocurrirá al “exponerse” a esa sensación. De hecho es la forma de atenderla, reconozca la sensación sin ponerle etiqueta alguna, acepte que siente eso, entréguese a esa sensación, pero desde la certeza y convicción de que usted no es eso. Así, poco a poco se va disolviendo la incongruencia; primero, al conscientemente depositar energía sobre la incongruencia; segundo, al llegar a contemplar un número mayor de opciones en vez de la primera que le surja a la mente; y tercero, al llegar a sentir y dejar que fluya la opción que mejor permita que la situación de vida realmente acontezca. El miedo saludable es aquel que previene y le lleva a no acercarse o a acercarse con cautela a un precipicio. El miedo no-saludable es aquel que le paraliza de vivir, de hacer algo que le permita crecer, y de ahí la importancia de atenderlo y de aprovechar ese momento y sensación para conscientemente aprender a manejar esa energía y transmutarla.**

**Vivir pensando en el pasado no es vivir plenamente, es arrastrar, desde y con la mente, el lastre inútil del drama vivido; mientras que, vivir pensando en el futuro es añorar algo que nunca llegará. Ambas, actitudes de la mente, llevan meramente a sobrevivir y a hacerlo en la periferia de este plano fenoménico, a desperdiciar cantidad de tiempo y energía, intentos fallidos de buscar comodidad donde no existe; uno y otro, elementos detrayentes para la evolución del ser, sólo promueven conflicto y sufrimiento. El único tiempo y espacio real y verdadero que hay para vivir plenamente, con profundidad y significado, sin añadir sufrimiento, atendiendo los eventos por lo que son, es ubicarse y mantenerse en el presente, en el aquí y ahora, y la forma de lograrlo es desarrollar la capacidad de permanecer en "presencia consciente".**

**Residir en presencia consciente, según sugieren las palabras, es estar consciente del presente y hacerlo con todo el ser, conscientemente silenciando el diálogo furtivo y lleno de drama, para atender a plenitud el ahora. Esto lleva a desarrollar una forma y estado de percepción diferente. En éste, se es testigo, en términos de que conscientemente uno mismo "se remueve" de la situación mientras está pasando por ella, “se observa desde afuera” al hacer las cosas, así como las dinámicas de las situaciones que se desarrollan en el entorno. Equivale a “removerse de la película” y “ser espectador” de la misma, mientras en forma concurrente se observa actuar en ella. Esta forma de ver las cosas abre puertas a nuevas formas de interpretar, más claras y objetivas, o sea a discernir lo que verdaderamente ocurre en y con usted.**

***Mientras se es testigo, o sea observador, se debe (conscientemente) abstener de hacer comentarios mentales, sencillamente se está atento, plenamente, a lo que se observa y sobre todo a la energía que acompaña lo que se siente en ese momento con relación a lo que se observa. De brotar algún pensamiento, se reconoce que éste surgió y se deja pasar, para retornar lo más fluidamente posible a depositar la energía de atención en el objetivo siendo considerado. Esto puede ser, vaciar la mente de todo pensamiento para recibir el beneficio de la vacuidad. En las primeras etapas de evolución para re-conectarse con el Ser, típicamente se lleva a cabo durante la primera parte de una meditación para vaciar la mente de pensamientos que distraen o sea que surgen aleatoriamente y sin control. Eventualmente se llega a hacer en forma fluida y automática o sea, Siendo. También es efectivo para, ya habiendo excluido pensamientos furtivos, depositar energía de atención en un asunto en particular (meditación contemplativa) para auscultar el mayor número de ángulos posibles y ver la verdadera naturaleza de un asunto. También se hacen meditaciones en las cuales sólo se pone la atención en vaciar y mantener la mente libre de pensamientos (meditación de punto), como ejercicio o forma para desarrollar aún más disciplina al manejo de a dónde se deposita la energía de atención; además de obtenerse el beneficio de dar espacio a la vacuidad. Esto se hace tantas veces sea necesario, sin juzgar si fueron muchas las interrupciones o cuánto tiempo se estuvo o no en presencia consciente. Lo importante es reconocer que la verdad está íntimamente ligada a y surge de la energía de ese silencio, libre del ruido del comentario mental, y no del ruido de la estática generada por la mente. Según nos hemos ido acostumbrando inconscientemente a generar ese murmullo mental que falsamente identificamos como compañero fiel; así mismo, pero ahora conscientemente, nos instruimos a los efectos de que esa estática mental detrae de poder ver la verdad. Siendo el elemento neurálgico de la estática, ni las palabras e imágenes como tal, ni las etiquetas que le podemos poner con la mente, sino la energía negativa que le acompaña, que hemos incorporado a la rutina del diálogo mental y que por lo tanto también hemos incorporado a nuestro repertorio de respuestas, pues es a lo que nos hemos acostumbrado y hemos llegado a considerar nuestras y lo más dañino, a identificarnos con éstas. Cada vez que se ve y se siente la verdad, se valida y se entrega más a la sensación y certeza de los efectos beneficiosos de aquietar la mente para producir espacio, silencio, para que fluya la verdad. Esa contemplación serena propicia el que se trasmute la reactividad; no obstante, esa reactividad es la señal o bandera roja de ese “algo”, esa sombra, esa obscuración, que interrumpe el verdadero flujo de las cosas. Reciba con beneplácito esa reactividad, pues es indicación de***

**que la ve y siente, y por lo tanto la puede transmutar al ser observada y sentida mientras en presencia consciente. Atento, usted no es esa reactividad y si el ser que la observa. La vacuidad es la raíz y esencia base unificante que compartimos con todos y con Todo, desde el plano micro hasta el macro.**

**Conjuntamente, se aumenta distanciamiento con respecto al elemento discursivo mental y al elemento negativo-reactivo de un evento, cuando se percibe y se acoge la verdad de que no se es esa estática mental, sino el ser que la observa. Así se pone distancia de los movimientos pendulares de la mente, para verlos en su justa perspectiva..... movimientos de la mente. De esta forma se atiende el asunto de la mente desde varios ángulos. Por un lado, se debilita cada vez más el comentario mental y los escenarios que propician que surja el ruido mental; mientras que por otro, cada vez se hace más espacio para el silencio terapeuta y las condiciones que favorecen que se genere espacio para que surja el silencio sanador. Y desde otro ángulo, el más importante y que imparte gran ventaja energética; apreciar que se es aquello que observa la situación, y no el evento o situación. Sin embargo, todo esto ocurre a la misma vez que se lleva a cabo el evento. Por lo que se es observador de y participe en el evento al mismo tiempo.**

**Cuando un evento sacude a una persona o poniéndolo desde la perspectiva correcta, cuando una persona se deja sacudir por un evento, con frecuencia también se tambalea el sentido de seguridad. Esto ocurre cuando por falta de presencia, la persona equivocadamente se identifica con y obra desde la falsa interpretación de información con relación al evento, lo que invariablemente lleva a que se genere sufrimiento. Si se ha respondido de la misma forma por mucho tiempo, más alta la probabilidad de una respuesta automática. En ocasiones desde muy temprana edad se observa (mediante el ejemplo) y se aprende a responder de esta forma, sin que “nos demos cuenta” de sus efectos tan perjudiciales. De ahí que no seamos responsables de lo que los adultos y la sociedad nos enseñan cuando somos pequeños, pero si de qué hacemos con esa información cuando ya somos adultos. Por razones ahora obvias, debe ser de nuestro interés primario re-visitarse nuestro repertorio de información para determinar su salud, en el sentido de si cómo ésta se interpreta y usa genera dolor o no. Y la forma de hacer esto es observando, en presencia consciente, cómo respondemos a los eventos que nos surgen a cada momento. La belleza de aprender y mantenerse en presencia consciente es que permite re-examinar y, si necesario, modificar esa información que se ha venido recopilando y utilizando hasta el**

***momento. Al re-visitar información en presencia consciente, se percibe, se siente, que nada se tiene que ver con la situación, en el sentido de que no se es la situación, sino el ser que la observa. Por lo tanto, como respuesta natural, la falsa interpretación que ha llevado a que se sienta identificación con el evento se deshace o disuelve. Sentir esa energía (siendo testigo de ella, observándola desde afuera) es de gran valor, pues poco a poco lleva a descifrar la falsedad de ésta y por lo tanto a que sea trasmutada. De forma tal que quién usted es, en realidad nada tiene que ver con la situación por la cual está pasando. A menos que se crea, que interprete (falsamente) que eso es así, lo que llevará a que se identifique con la situación y por lo tanto entrará o permanecerá en el ciclo de dolor y sufrimiento. La única forma de darle continuidad a un ciclo de dolor es si mediante el uso equivocado de la mente se aprende y se mantiene dicho ciclo de ignorancia, respondiendo automáticamente y de la misma forma, aunque sea falso y genere dolor. Es como si (por uso y costumbre) siempre se tomara el mismo atrecho para llegar a un lugar, aunque en realidad éste sea más difícil y peligroso (lo que de por si invalida tomar el atrecho, pero sólo nos percatamos de su inutilidad cuando lo observamos desde afuera y percibimos lo saludable de la otra ruta). Así que por difícil que sea una situación, por más que le sacuda y zarandee, nunca se identifique con ésta, mantenga la presencia consciente de que usted es quien la observa. Naturalmente la situación pasará, todo es impermanente, lo que será otra prueba más de que usted no es eso y si el ser que la observa (pasar). Poco a poco aumentará el tiempo y espacio en el que permanece en presencia consciente y por lo tanto, Siendo.***

***En ese estado de percepción de presencia consciente se deja de juzgar las cosas en base a premisas aprendidas, ajenas, muchas de ellas equivocadas y poco saludables, por lo tanto fuentes de conflicto y sufrimiento. El silencio que se produce al estar atento, al ser testigo-observador durante una situación, sobre todo las que nos sacuden, crea espacio afín con la vacuidad para que surja la visión y sensación de la verdadera realidad, que indiscutiblemente es sanadora. Al ver las cosas por lo que verdaderamente son, invariablemente se produce la transformación (iluminación), de lo detrayente, a lo saludable. Sensación indescriptiblemente grata y apacible, indicación clave de su conexión íntima con la Verdad y el Ser. Cada ejercicio de presencia consciente es acumulativo, lo que aumenta la capacidad y las destrezas para atender cada vez situaciones y condiciones más complejas y profundas.***

---

**La actividad mental tiene dos componentes; la parte consciente y la subconsciente. La parte consciente tiene que ver directamente con lo que está ocurriendo en ese momento. Esta tiene la capacidad de discernimiento, es de donde surge la voluntad y tiene la capacidad de afectar el subconsciente. La parte subconsciente tiene que ver con la energía, con la esencia vital que controla los procesos del cuerpo, que de no ser “intervenida” o sea, observada conscientemente, opera en automático. Lo único que puede discernir la calidad de la información es la mente consciente. El subconsciente, al no tener esa capacidad, acepta todo lo que recibe, no discrimina o pone etiquetas a nada, sencillamente acepta, almacena (memoria) y lo más importante, obra desde esa información. Mientras más veces se recibe la misma información (saludable o no), más se afinca esa energía, y más automática y fuerte es la respuesta. Información que, si en el momento no se está consciente de ella o sea de su contenido y de la calidad de éste, “entra” y se almacena, sea en su forma enunciada, leída u observada. Mientras más se repita la misma información, más hondo cala y se afinca. El mismo principio o Ley funciona para recibir y almacenar lo saludable que lo no saludable. De ahí que cuando la persona se enfrasca en comportamientos no saludables, que no se reconocen como tal, se llega a sentir relativa comodidad al repetirlos una y otra vez, ya que “es lo que se conoce”, y surgen automáticamente desde el subconsciente. De ahí también, que si se permanece en presencia consciente “se ve” y por lo tanto se podrá atender y transmutar esa des-información.**

**La energía base o energía prevalente de un ser, y por lo tanto la diferencia en calidad de la salud de la energía manifiesta entre individuos, va a depender de si en promedio esa información almacenada en el subconsciente es saludable o no, en términos de su capacidad de generar dolor. Definiendo verdadera felicidad como el estado que está más cerca de la ausencia de dolor, que de la sensación de euforia emotiva que nos han enseñado (equivocadamente) a tratar de ostentar. Esa euforia emotiva es en realidad un extremo del polo pendular y por lo tanto inherente a ella está deslizarse al otro extremo, al sufrimiento. Todas las obscuraciones, sombras, actitudes negativas y destructivas, si no son observadas conscientemente, obran automáticamente desde el repertorio de información almacenada y hecha propia, en y desde el subconsciente.**

**Estando en pleno conocimiento de la veracidad de esa información, de esa Ley, se puede, conscientemente, utilizar con auspicioso provecho. De ahí el valor de aprender a desarrollar la capacidad de permanecer en presencia consciente el mayor tiempo posible, de hecho llegar a**

***estar y hacer todo en presencia consciente, ya que es la única forma de poder evaluar y voluntariamente dejar pasar al subconsciente la información saludable. E igual de importante, dejar pasar de largo, y en el caso de la que ya haya sido almacenada en el subconsciente, soltar y transmutar la información y energía no saludable. De esa forma se estará en sincronía con la verdadera naturaleza de las cosas y ésta fluirá a través del ser, según su verdadera intención.***

***Hay que reconocer y resaltar el efecto de la fuerza de la palabra, de la imagen y sobre todo de la repetición consciente en este proceso. Según obró de efectivo para inconscientemente afinar lo negativo, así de efectivo es (la Ley de la Atracción) para conscientemente solicitar e incorporar lo auspicioso. Estando en presencia consciente, se forja en la mente la imagen de lo que se interesa atender o lograr, teniendo en cuenta que su resultado será saludable o no, dependiendo de lo que se postule y cómo se postule, e inclusive de la energía subyacente prevalente al momento de solicitarse. Cada pensamiento es energía, por lo tanto tiene una frecuencia que vibra en sincronía con su calidad saludable o no-saludable. No es lo mismo, amar y solicitar justicia; que despreciar, odiar o sentirse víctima de la injusticia. Es el mismo tema, “ambos buscan la justicia”, pero se atiende desde dos energías y ángulos completamente diferentes. Sentir desprecio por las injusticias y estar motivado por esa sensación es igual de dañino que propiamente solicitar lo injusto para el injusto, y es lo que se atraerá al campo de energía. Sea testigo de las palabras que genera con la mente, formule las mismas deliberadamente y en un formato afirmativo, saludable, que no genere dolor.***

***Poco a poco, mediante la repetición y la consistencia se obtienen resultados que van a la par con la verdadera naturaleza de las cosas. Se debe tener claro que excepto en raras ocasiones, este proceso toma tiempo, en el sentido de que muchos elementos de comportamiento y de la mente, requieren que se esté atento a ellos en todo momento durante el día, día tras día, hasta que sean transmutados y la nueva rutina saludable sea lo que es familiar. Recuerde que incorporado a la memoria hay un elemento bio-químico asociado a los receptores de neuropéptidos, cuyo número sube o baja dependiendo del estímulo que prevalezca. Por lo que toma tiempo bajar el número de los receptores que predisponen a lo no-saludable y subir el número de los que propician lo saludable. Recuerde que inconscientemente estuvo mucho tiempo haciendo lo contrario.***

***Por otro lado, muchos de éstos elementos detrayentes, según se les ve y deposita energía de atención consciente, se disuelven en el momento.***

***Es importante estar totalmente convencido de que el hecho de que haya que trabajar con ahínco en un jardín, no quiere decir que el jardín sea problemático, sencillamente requiere de trabajo diario para mantenerle funcional y saludable, la mente no es diferente. Puesto desde otra perspectiva es como tener un programa antivirus (presencia consciente) que activamente corre mientras usted trabaja en su computadora y la mantiene libre de éstos. En otras palabras, resida en la verdad de que no hay nada malo con usted, sencillamente hay que trabajar con cómo se interpreta la información. Ver esto último de por sí modifica la energía de cómo se miran las cosas, y desde ese momento en adelante se ven más claras y más a tono con su verdadera naturaleza.***

***Con frecuencia se disfraza la negatividad hacia algo, en ocasiones durante años, pero en el momento que ésta se observa con atención en presencia consciente, se llega a ver y reconocer su antifaz y se podrá transmutar. Contenido en este disfraz están asuntos que deben ser atendidos ya que al la persona no estar consciente de lo que está pasando o sea de lo saludable o no del contenido de esa información, el “problema” manipula la mente para auto-alimentarse y perpetuarse, manteniéndole en dolor, que es lo que conoce y con lo que se siente familiar y cómodo (el ego). El mecanismo operante es siempre así de sencillo, pero nunca subestime su efectividad.***

***Esté plenamente consciente del contenido de cada pensamiento. Se debe estar atento y romper las rutinas que lleven a pensar y por lo tanto solicitar lo que no se quiere o lo que aqueja. Remueva el drama asociado a los inconvenientes o situaciones que se están experimentando (y por lo tanto creando), pues se les continuará atrayendo y perpetuando. Observe la energía subyacente cuando se esté pensando en algo y esté utilizando, sin que se de cuenta, el “formato o libreto de drama” o el “formato de miedo” o el “formato de culpa”, o el “formato de víctima” reconozca esa energía, observe el alto grado de energía de desorden, de ruido y sobre todo, de agitación, que contienen.***

***En ocasiones no nos movemos a actuar sobre una situación, hasta que se está a cierto nivel de agitación. Se ha venido asociando ese nivel de agitación, con el umbral para actuar, cuando en realidad es mucho más efectivo y saludable actuar desde el conocimiento consciente de la información saludable y efectiva siendo generada desde el interior y no desde la agitación que promueve el drama - exterior. En otras palabras, de la verdad neutra, en plena consciencia de permanecer en el momento y en presencia consciente, desde la tranquilidad de la***

***certeza que se está utilizando la información y la herramienta correcta y más efectiva. Si hay drama o algo de drama, sencillamente acepte que está allí y atiéndalo. ¿Cómo se atiende? Poniéndole energía de atención, obsérvelo conscientemente sin hacer comentario mental alguno. No trate de identificarlo poniéndole etiquetas, sencillamente obsérvelo. Si se observa en presencia consciente, poco a poco se irá transmutando y disipando. La forma más fácil de perder el control saludable de una situación y que lo tome la situación o la otra persona, es la reacción emotiva. Eso no quiere decir que no haya que ser enfático e inclusive categórico ante una situación o persona para poder interrumpir un flujo de energía perjudicial, pues ser consciente no es sinónimo de ser fantoche. De igual forma observe, reconozca y valide, también en presencia consciente, el nivel y la calidad de la energía sosegada, saludable, que aparece durante y prevalece luego de que se de cuenta, de ver con su ser y transmutar el contenido dramático de un evento. Tenga la profunda convicción de que en presencia consciente se disipará esa energía detrayente asociada al drama. Esa convicción y su sensación, aumenta la velocidad sanadora de la transmutación. Poco a poco con la experiencia y la repetición se mejorará la destreza de cómo y sobre qué ubicar la energía de atención, pero se debe tener fe en si mismo y en la verdad. Atención a las sensaciones que evoca cada experiencia, ese es el enlace y la vara de medir la conexión con lo saludable.***

***Imagine aquello que se siente y gira en torno a hacer una caminata o bicicletada de varios kilómetros o faena física similar que conlleve esfuerzo considerable y en cierto modo dolor. No obstante, se conocen y sobre todo se sienten, a posteriori, los beneficios directos e indirectos de ese tipo de ejercicio saludable y de cumplir a cabalidad y con entusiasmo con la encomienda. De la misma forma se debe atender las aparentes dificultades (obscuraciones) de la vida, no se debe identificar y sumir en el dolor del momento difícil que típicamente se magnifica con el sobresalto de lo desconocido; y si con los resultados que se obtienen de abrirse a y pasar por esa vivencia ubicando la energía de atención en observar como testigo neutro aquello que desdobla a cada momento. Si se compara la sensación que evoca en el ser cada una de esas dos estrategias de atender un evento, se percibirá claramente el efecto fluido y positivo de la última.***

***Sólo los cambios que se logren realizar conscientemente en y desde el interior serán de carácter permanente-positivo y se traducirán en resultados de la misma calidad en lo exterior. Lo que acontece en el exterior es un reflejo directo del estado de lo interior. Por lo tanto se debe prestar atención a modificar saludablemente el interior (el***

**contenido y la calidad del contenido de la información en el subconsciente). Los cambios medulares son siempre mucho más beneficiosos, efectivos y duraderos que los superficiales. Sienta en su ser la sensación que evoca cada imagen, pues ésta acelera el proceso de materializar lo solicitado. Los logros se irán realizando en la medida que se llegue a ser consistente de lo que se hace y siente, las mismas sensaciones le llevarán a identificarlo como lo acertado, saludable o auspicioso.**

**Con el tiempo y luego de llegar a repetidamente validar esta práctica con la experiencia, se llegará a pensar y sentir, que todo momento que no se está en presencia consciente, es un momento no realmente vivido..... y no se estará lejos de la verdad. La sensación que se experimenta cuando se está familiarizado y de lleno en el estado de presencia consciente, es verdaderamente una de gozo y dicha (neutra). Haga esta práctica a diario, tantas veces al día como sea posible y si se tiene la opción, durante todo el día. Con el tiempo verá como se disipará la información distorsionada (ignorancia), fuente de todo dolor, y será sustituida por información que traerá mucho más armonía y gozo saludable para usted y los demás seres que sienten. Esta es la forma más efectiva y saludable de atender, la ignorancia, y todas sus vertientes como los miedos, las “sombras” (Carl Jung), el humo entre usted y el espejo (Miguel Ruiz), los puntos ciegos, que todos hemos heredado o desarrollado en algún momento.**

**Esto es facilitado, por el desarrollo de la capacidad de mirar hacia adentro, para ver y conectarse directamente con la verdad que reside en la médula de genuidad en cada uno de nosotros, y no en lo fácilmente distorsionado de lo superficial. Capacidad cuyo desarrollo se facilita a través de la meditación, práctica que lleva a serenar la mente, a disminuir y eliminar el diálogo discursivo. Ausencia de ruido, de estática e interferencia mental, que provee el espacio, libre de distorsión, que permite ver las situaciones por lo que son. Una vez se percibe claramente todo lo que por ignorancia, equivocadamente se llegó falsamente a creer y por lo tanto a obrar desde esa falsedad - se formulan y estructuran los pensamientos enmarcados por palabras afirmativas y positivas que lleven a solicitar, atraer, recibir y materializar las cosas que saludable y gozosamente deben llegar, para que la verdadera naturaleza de las cosas fluya a través de su ser. ¡Preste mucha atención y tenga claro, que se concederá todo aquello en lo que se piense con ahínco y perseverancia! Cuán efectivo sea dependerá de cuán libre de obscuraciones está el pensamiento que se formula y la energía detrás del pensamiento y del pensador quien lo formula. Obviamente es un proceso evolutivo.**

---

***Una vez se atiende la ignorancia, las sombras, las obscuraciones que son obvias, conscientemente se dirige energía de atención a las que inicialmente pueden ser tenues y casi imperceptibles, con el tiempo se harán más visibles y se sentirán con más fuerza y claridad, hasta que sean transmutadas. Aun cuando la fuente de detracción no sea identificable, habrá una energía de incomodidad que le acompaña e identifica por lo que se le podrá dirigir y colocar energía de atención, con el tiempo se disolverá. Con la práctica esa energía “no identificable” se reconocerá con más facilidad y aunque no reconozca su “etiqueta” podrá transmutarla. En ocasiones eventos de gran significado aparecen ocultos bajo el velo de energía aparentemente imperceptible!***

***Desde otro ángulo, durante la noche, mientras no se está consciente de la mente, el ahora más educado subconsciente generará pensamientos más saludable que a su vez tendrán su efecto positivo en las actitudes, pensamientos y eventos del próximo día. Si mediante la práctica de presencia consciente, la generación de pensamientos saludables y afirmaciones se re-formula y modifica la información no saludable que ha sido almacenada en el subconsciente, mientras duerme gozará de una “programación” cada vez más saludable y auspiciosa! Lo que a su vez influirá las actitudes y lo que acontece durante el próximo día. De forma tal que lo único que puede resultar de esta práctica es, gozar cada día de más resultados saludables. Una vez este proceso se ve claramente en y con la mente en presencia consciente, y se experimentan los primeros resultados – Sencillamente no hay marcha atrás! – Este es el verdadero camino del medio! Aprenda a conocer cómo funciona la mente y cultívela para bien! Esa transformación, la de convertir un elemento detrayente, no saludable, una obscuración – (ignorancia); en un comportamiento saludable, una acción balanceada y neutra, que no evoca reactividad emotiva – (sabiduría - iluminación), ocurre espontáneamente mientras en presencia consciente y es la verdadera alquimia de la que hablan “Los Sabios” y “Magos”.***

### **Conclusión**

***Atrévase a vivir a plenitud saludable, deje a un lado la falsa seguridad que provee la comodidad de lo conocido y opte por ir en pos de la verdad y de la sabiduría inherente en ésta última, que sólo se revela, al vivirse a cabalidad la experiencia de la travesía del eterno presente. De esa forma vivirá, conforme a la verdadera naturaleza de las cosas y ésta fluirá a través de usted, según su verdadera***

***intención. ¡A través de la presencia consciente, aprenda a incorporar la información verdadera al ser del Sujeto que conoce al objeto siendo conocido, así ésta se transformará en conocimiento y sabiduría!***

