

APRENDIENDO A DESPERTAR AL PRESENTE...

En qué momento de la vida de un ser humano surge la inquietud, necesidad, deseo o búsqueda interior de Despertar?
Y, por cierto, que es Despertar?

Y por lo contrario que es estar dormido/a, vivir dormida/o?

Voy a contaros mi propia experiencia en este proceso de Despertar. Lo escribo desde el deseo que os sirva, lectores y lectoras, de reflejo, de aporte de luz o entendimiento del propio proceso de cada uno de vosotras y vosotros.

Para que ello resulte nos tenemos que poner de acuerdo. Para evitar caer en el mundo a veces limitado de las palabras escritas, cuando hablamos de la Presencia. Las palabras constituyen una buena herramienta para la transmisión de la enseñanza, pero son solamente señales. Señales que indican: es por allí. Son como un mapa, que si no utilizas para ir o moverte hacia algún lugar, no tiene ningún valor.

Por tanto, decía, sería beneficioso que nos pusiéramos de acuerdo. Por mi parte me comprometo a intentar escribir desde el estado de Presencia, desde la Conciencia, desde el Ser, la Esencia, el Alma...de nuevo palabras. Cada uno que se quede con la que le sea más fácil entrar. Porqué de eso se trata, simplemente, de entrar en el momento presente.



Y eso es lo que os voy a proponer que hagáis, durante la lectura de este artículo: que entréis... Entrad en el momento presente, ahora. Para ello, poner atención a la postura del cuerpo. Estáis sentados? Atención a los puntos de apoyo del cuerpo, al peso de vuestro cuerpo, al volumen, al espacio que ocupáis. Dedicad unos breves segundos a ello...Podéis también percibir el movimiento de vuestra respiración en el interior del cuerpo? Sin modificar nada, dejando que sea cómo es, observándolo a la vez que leéis estas letras...Sin exigencias, cada uno como pueda...

Ya estáis Presentes, ya habéis entrado en el momento presente. Atentos! Es muy fácil perder el contacto!

Inicié mi trayectoria de auto-descubrimiento y crecimiento personal hace más de 16 años. Comenzó como una necesidad en forma de inquietud, que me llevaba a buscar. En los profundos cambios que ha habido en mi vida, siempre ha existido este previo en forma de intensa inquietud, nada fácil de vivir por su densidad, pero que a su vez me ha servido de resorte para ir hacia algo que me ha ayudado a Despertar, paulatinamente. . .

Durante la ruta, he ido encontrando y encuentro sin duda, las personas, libros y experiencias que he ido necesitando. Los mapas, las señales que me ofrecían ir ampliando mi Presencia. Así, hace ya más de 8 años, un buen amigo me regaló el libro de Eckhart Tolle, "el poder del ahora", diciéndome a su vez: si aprendes lo que dice en este libro, ya lo has aprendido todo en esta vida. Debía estar preparada para recibirlo, debía ser mi momento...porqué en seguida supe y sentí la profunda verdad que contenía aquél libro.

No siempre es así en todos los casos. . . A veces, llegan las señales de la mano de alguien, y la persona no está preparada todavía, su espacio de Presencia es escaso y la mente domina la situación, dándole un sinfín de

argumentos, juicios y contrariedades de lo que está leyendo o escuchando. Si esto ocurre, lo que yo sugiero es que lo olvide, por el momento. La pista es la lucha. Cualquier cosa que suene a lucha, conmigo misma/o o con el exterior, que tenga forma de dialéctica filosófica, de discusión, es lo de siempre, más de lo mismo.

La Enseñanza, venga de la fuente que venga, siempre es verdadera. Si estamos Presentes y Despiertos, lo sabemos, aunque desde otro lugar, desde otro tipo de saber. Es por ello que a la que detectemos que nos ponemos a discutir, interna o externamente, a la que escuchemos la música de “esto no es así, y es de otra forma y yo lo sé y tú no” o algo parecido, atentos, estamos en dónde siempre. Observad la música, la melodía de la discusión o de la queja...sea cuál sea el contenido, la melodía interna es siempre la misma...

Algo que he aprendido y considero muy importante transmitir, es que la vivencia de Despertar, de vivir desde la Presencia, es una experiencia totalmente desconocida por la mayoría de nosotros. No sabemos cómo es, no sabemos como evoluciona, ni tenemos ni idea de cómo se consigue transformar las heridas y las densidades internas y liberarnos. Es algo que sucede de una forma, insisto, que no conocemos. No se trata de una evolución como la mente proyecta o entiende que es una evolución. Es otra cosa. Y aunque es posible explicarlo, lo cierto es que lo único que sirve para comprenderlo verdaderamente es experimentarlo. Y se experimenta practicando. Practicando cada día de tu vida. Haciendo del Despertar el principal propósito de tu vida.



A menudo, durante el camino, aparecen conflictos en forma de ideas, preguntas que lo ponen todo en duda, enfados y agresividad en mayor o menor intensidad...si, a veces complican la práctica, pero forman parte del mismo proceso.

La mente, la maravillosa herramienta que es la mente, también necesita adaptarse a esta nueva forma de estar en el mundo, y requiere su propia adaptación. De nuevo el permiso, dejar de luchar, es la pauta más útil. La rendición. Rendición, como dice Marina Borruso, que no es nada más que reconocer que ahora, las cosas son como son. Ahora, en este mismo instante. Ello no quiere decir que sean siempre así, o que tenga que conformarme con una situación que me hace daño, no, no es eso. La energía de la rendición interna tiene un enorme poder. Y cuando te rindes, en un movimiento interno de dejarte estar a lo que es, solamente a lo que YA ES, entras en una vibración distinta, en la vibración de la Presencia. Y desde ahí, la acción surge de otra forma, desde otro lugar. Y la vida, como dice Eckhart, se presenta benevolente.

En mi caso lo que ha ocurrido, es que a partir de cierto momento, la Presencia ha ido ampliando su espacio en mi vida de una forma natural y espontánea. Para mí, vivir presente es la mejor aportación a la humanidad, además de, claro, procurarme la mejor forma de vida que he conocido nunca. Se trata de estar, de apoyarte en un lugar interno sin juicio, donde hay un espacio de inmensa (nunca mejor dicho) paz. Un lugar donde pierden importancia todas aquellas ideas y pensamientos limitantes, destructivos, sufrientes. Una dimensión donde puedes relacionarte con la Vida y las personas de otra forma. Se trata también de recuperar una mirada limpia, que surge desde dentro y se percibe fuera. Como la mirada de un bebé, sin juicio, con alegría, Despierta.

Ahora también me doy cuenta de que las dificultades vividas durante el camino, son parte indivisible de este crecimiento. Las dificultades pueden presentarse en cualquier forma: desesperanza, desasosiego, dolor psicológico-emocional- físico (suelen ir en conjunto)...en cualquier forma. Lo que he llegado a comprender profundamente es que todas esas formas que aparecen nos ofrecen una oportunidad: la posibilidad de transmutarlas, de transformarlas en lo que en su esencia son; formas de vida.



Os contaba como este proceso de Despertar al Presente ha afectado a mi forma de vivir. También, claro está, ha influenciado en mi enfoque profesional. Como base “técnica” de mi trabajo, uso la Terapia Gestalt y las Flores de Bach. Trabajar también desde la Presencia con mis pacientes y participantes en los talleres, nos ha aportado a tod@s mayor profundidad y beneficios.

El camino, ha sido y es, complementar y unificar ambos enfoques. En ocasiones, también las dificultades han venido a visitarme, explicándome no sé cuantas patrañas en forma de incompatibilidades inexistentes.

La práctica de la presencia en las profesiones de ayuda, sea cual sea la “técnica” que utilices, constituye una hermosa y sorprendente experiencia en los procesos de transformación.

Es muy sanador poder relacionarse con el otro desde ese espacio tan amplio sin juicio. Se vivencian situaciones maravillosas, aunque no como la mente, vuestra mente o la mía, pueden imaginar. De nuevo recordaros que el camino de Despertar y los profundos cambios que experimentas, ocurren de forma muy distinta, sin tener nada que ver con lo que podemos proyectar o con lo que conocemos.

Marina Borruso, maestra de la que os he hablado antes, es quien me enseña a ir practicando estar en este lugar en la relación con el otro, sea personal o profesional.



Para terminar, explicaros el papel fundamental y las posibilidades que el contacto con la Naturaleza me ha aportado en esta andadura. Suelo decir que, si esta práctica tuviera un templo, éste sería la Naturaleza. La Naturaleza es pura Presencia. El árbol, la flor, el animal, la piedra, todos ellos son también formas de vida, de energía, que al no tener mente, están en ese espacio de forma continuada.

Recomiendo caminar o estar en la Naturaleza en silencio, observar cualquier pequeño o gran espacio que allí se nos ofrece en contacto con la respiración. Deteniéndote a

observar los pensamientos que continuamente aparecen en un continuo girar en la mente. Permitiéndolas ser, también, como formas de vida que son. Dejándolas pasar (lo hacen rápidamente) como si fueran nubes que van pasando arrastradas por el viento.

Percibe todo el movimiento que sucede en el interior del cuerpo mientras estás en la compañía de la Presencia de la Naturaleza.

También se trata de una ofrenda, de un intercambio que la misma Tierra, la misma Naturaleza, necesita y agradece. Tiene que ver con lo que físicos y científicos, afirman: el objeto observado se modifica y transforma según la calidad del observador.

Y a su vez devuelve al observador la misma calidad de relación, añadiría yo.

Probadlo, experimentadlo, si queréis. Observad a la Naturaleza, escucharla, sentirla, vivirla, en contacto con ese espacio interior. No hay nada más que hacer. Sólo estar. Y después, importante, apartarse cuando la Presencia aparezca.

La labor es también acceder a ese mismo lugar en medio de una ciudad, o en cualquier otra parte. Es posible y de hecho, es el trabajo que todos los seres humanos, sin excepción, hemos de hacer. Llevar la Conciencia, la Presencia, al mundo material, al mundo de la forma.

Termino aquí. Por cierto, estás todavía en contacto con el interior de tu cuerpo, después de leer este escrito? Has podido mantener una parte de tu atención dentro? No importa que sí o que no. Hazlo ahora. Vuelve ahí. Observa la respiración y especialmente el espacio que se da entre inspiración y expiración. Ya, vuelves a estar. Este el trabajo, nada más.

Gracias por leerme.

Begoña Castillo

www.rhumb.cat info@rhumb.cat

Bibliografía:

El poder del Ahora_ Eckhart Tolle _Ed.Gaia

Essere Nel Presente_ Marina Borruso _Ed.technice nuove

La psicología del Despertar: John Welwood _Ed.Kairós

Fotos de:

Judith Tello