



*Llevando una vida mas consciente*



## *algunos tips para aprovechar al maximo este libro*

1. Imprímelo para que lo tengas siempre contigo, resalta las frases que te inspiran y subraya las ideas que resuenen en ti.
2. Comienza a practicar los ejercicios que encuentras acá, lo antes posible. Recuerda, la disciplina es una gran virtud, comienza a crearla como hábito.
3. No te fuerces, no te presiones, cada persona tiene su propio tiempo y su propio ritmo, disfruta del libro, así como de la vida.
4. Vuélvelo a leer cada cierto tiempo, notarás que encontrarás cosas nuevas que adaptarás al momento en el que te encuentres en tu vida.

## Comencemos

Dicen que cuando uno nace, olvida. Olvida de donde viene y para qué viene. Es parte del juego, de reconocernos a nosotros mismos...

Y hasta cierto punto, si lo piensas bien, puede llegar a ser divertido, incluso hasta emocionante; ya que eso supone que debes aprender algo que no recuerdas y que de lo cual tú mismo, ¡sí! ¡Tú mismo!, te has puesto como meta o como aprendizaje...

Entonces, ¿qué tal si comienzas a volverte el actor o la actriz de tu propia obra y tomas las riendas de tu vida? La vida, es un viaje muy emocionante y vibrante, sólo tienes que saber cómo vivirla y sí, hay algunas leyes, como en todo y son leyes básicas que estoy segura que las has escuchado, pero aquí trataré de explicarlas de una forma más sencilla, porque siempre es bueno volver a recordarlas.

*“El mundo es un gran teatro y todos los hombres y mujeres no son sino personajes. Tienen sus entradas y salidas de escenas y cada uno de ellos interpreta diversos papeles en la vida”*

*William Shakespeare*

Sabes, es tan sutil el identificarnos en nuestros pensamientos, el caer en este mundo de sufrimiento, el mundo dual, el gran teatro. El volcar nuestra atención y mirada hacia afuera (el Samsara, como lo llaman los Budistas), ese es el gran mal que nos aqueja actualmente. Si te detienes a observar a las personas, las verás en un estado “zombie” totalmente absortos por sus pensamientos, tanto que no se dan cuenta ni por donde caminan ni quien se les cruza... se pierden toda la magia y belleza del momento presente. Y si a ello le sumamos los grandes distractores de nuestra atención, como la televisión y los celulares, los cuales a su vez nos invitan a distraernos aún más, por medio del consumismo al que nos exponen... podemos realmente comprender mejor cómo nos ha sido tan fácil el haber podido perder el rumbo de nuestra vida y sumergirnos en ese estado de confusión en el que solemos parar.

Si habrás podido notar, todas las corrientes espirituales ancestrales, nos dicen lo mismo:

**La verdadera paz y felicidad, se encuentra en nuestro interior.**

Pero para encontrarla, debemos invitarnos a regresar nuestra atención hacia adentro y evitar que estímulos externos nos distraigan. ¿Quiere decir eso? ¿que está mal mirar televisión o distraerse en el teléfono?... ¡por supuesto que no!, es también justo y necesario hacerlo, pero al ser conscientes que la verdadera felicidad, que esa llave a la iluminación, se encuentra solo dentro nuestro, podremos ejercer mejor nuestro tiempo hacia las distracciones del mundo externo y estaremos lo suficientemente despiertos para darles el tiempo necesario.

Sabiendo esto, ¿qué puedes hacer?, primero tomarte a diario un tiempo para ti, un tiempo para detenerte y observarte por dentro y para ello puedes ayudarte mucho de tus sentidos: ¿qué estoy escuchando? ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy oliendo? ¿Qué estoy viendo?

Eso es atención plena, eso es llevar el pensamiento hacia ti el mayor tiempo posible. ¿En qué te beneficia el hacerlo?, en que estarás disminuyendo el poder a tus pensamientos, especialmente cuando tienes ellos que te angustian o te ponen nerviosa.

Entonces, repasemos el ejercicio, pero primero relájate... Cierra los ojos, siéntate cómodamente y derecha; y respira:

*\* La respiración cuadrada, Es una técnica sencilla y poderosa para equilibrar y calmar la mente, así como para oxigenar el cuerpo y potenciar la musculatura respiratoria.*

### **Respiración Cuadrada: 4-4-4-4**

- Respiramos por la nariz contando 4 segundos
- Retenemos el aire 4 segundos
- Exhalamos por la nariz contando 4 segundos
- Retenemos el aire fuera de los pulmones por otros 4 segundos
- Repetir 4 veces.

### **Cuento de sabiduría ancestral: “La llave de la felicidad”**

“Hace mucho tiempo, Dios se sentía solo y quería tener compañía. Entonces, decidió crear a unos seres que pudieran hacerle compañía. Pero cierto día, estos seres encontraron la llave de la felicidad, siguieron el camino hacia Dios y se reabsorbieron con Él.

Así Dios se quedó nuevamente solo, reflexionó y llegó a la conclusión de que había llegado el momento de crear al ser humano, pero asegurándose esta vez de que éste no pudiera descubrir la llave de la felicidad, para evitar que encontrara el camino hacia Él y quedarse nuevamente solo.

Siguió reflexionando y se preguntó dónde podía ocultar la llave de la felicidad, para que el ser humano no la encontrara tan fácilmente. Tenía que esconderla en un lugar recóndito, donde fuese muy difícil hallarla.

Primero pensó en ocultarla en el fondo del mar, pero estaba seguro que el ser humano evolucionaría y que utilizaría su inteligencia y tecnología para encontrar la manera de descender a lo más abismal de los océanos. Luego pensó en ocultarlo en una caverna situada en lo más alto de los Himalayas, pero sabía que el humano, antes o después, terminaría por escalar y descubrir las cumbres más elevadas del planeta. Después pensó en ocultarla en un remotísimo confín del espacio sideral, pero enseguida se dio cuenta de que el humano no tardaría en explorar todo el universo.

Pasó toda la noche en vela, preguntándose cuál sería el lugar seguro para ocultar tan preciada llave.

Y cuando el sol comenzaba a disipar la bruma matutina, a Dios se le ocurrió, de súbito, el único lugar en el que el hombre jamás se plantearía buscarla:

### **¡Dentro de sí mismo!**

Así, Dios creó al ser humano y colocó la llave de la felicidad, en el centro de su corazón.”

#### **Ejercicio:**

Repite al menos 3 veces al día, para ello puedes ayudarte de un recordatorio en el celular: 9am- 1:00pm – 6:00pm mentalmente en el lugar en donde estés (así estés manejando o delante del computador) las siguientes preguntas:

- 3 cosas que estoy observando en estos momentos (puede ser el color de la pared, el auto del frente, etc.)
- 3 sonidos que estoy escuchando (el sonido de los pájaros, el que una persona cercana a mí esté hablando, etc.)
- 3 sensaciones de mi cuerpo (siento alguna tensión, dolor en los hombros, etc.)

## disfrutando el viaje

En este viaje, llamado vida, no tomes nada tan en serio, no te tomes tan en serio, no tomes a nadie tan en serio, ni lo que te digan tan en serio. Has venido a este mundo, para reconocerte, sí, reconocerte como luz y para eso, necesitas conocer todos los aspectos de la oscuridad...

Tú creas constantemente tu realidad, por medio de tus pensamientos y creencias hacia ellos. Si observas, cada cosa que ven tus ojos o cada cosa que te cuenta alguien, tu mente la etiqueta automáticamente de "buena", "mala", "aceptable", etc. Y es que así es como funciona nuestra mente y es de esa manera que vamos, sin darnos cuenta, **sin ser conscientes**, creando nuestra propia realidad.

La conciencia te lleva a: **darte cuenta**. En este caso, a darte cuenta que estás etiquetando una situación, un evento o una persona. Cuando en realidad y a medida que vas volviéndote más consciente, te darás cuenta que nada es "bueno" o "malo", todo simplemente **ES**.

Fíjate, lo que puede ser visto como bueno o aceptable en nuestra sociedad, en otra puede ser visto como de muy mala educación... todo es tan relativo...

Por ejemplo, en la India, la comida se huele, se saborea y también se toca. Si, allá está bien visto comer con la mano derecha (la izquierda se considera "impura" ya que es reservada para el aseo de las partes íntimas). En occidente en cambio, la comida debe ingerirse solo con los cubiertos ¡y tenemos tantos diferentes!, imagínense una cena en una corte real... cubiertos para la entrada, para el pescado, para la carne, para el postre...

Y a medida que dejes de etiquetar, sentirás una libertad maravillosa por dentro.

Y exacto a eso se refiere también cuando se dice que no debemos juzgar, relacionamos siempre el juzgar con algo negativo, pero también juzgamos algo cuando lo damos por bueno o positivo, vivimos constantemente juzgando, sin darnos realmente cuenta... ¿no es agotador?

Te invito a libertarte, a soltar, a no esperar nada... como un niño que recién descubre las cosas.

Un niño, cuando ve algo por primera vez, por ejemplo una rosa, una flor, no sabe qué es, por lo tanto, no la etiqueta, no la juzga... solo observa... no sabe si la flor le va a hablar, va a sacar dos piernas de adentro y va a correr, no sabe si lo va a morder o si debe comerla... simplemente, la ve sin juzgar, sin etiquetar. Es así como debemos de observar las cosas y situaciones y más aún, sentir las... más que etiquetar algo o sacar conclusiones, comienza a sentir más, qué te dice su energía, qué te dice su vibración...

Y te invito a observar también, sin juzgar, como el gran observador que somos y que mora dentro de nosotros diferentes situaciones, como la que te cuento a continuación:



Te ha pasado estar con la misma persona, en el mismo lugar, viendo exactamente lo mismo y darte cuenta, por sus propios comentarios, ¿que su percepción de lo que está observando es totalmente diferente al tuyo?

Cuando fui consciente de eso, para mí fue un gran descubrimiento, primero, sucedía de manera natural, era pequeña, estaba en el auto con Papá y Mamá y mientras a mi me llama la atención infinidad de cosas fuera de la ventana (y dentro del mismo auto), Papá o Mamá solían quejarse del tráfico, el semáforo, el tiempo, sumergidos en sus pensamientos y problemas; mientras que para mí, todo lo que sucedía afuera era una fiesta de color y sensación, y todo llamaba mi atención.

Eso me pasaba mucho y recuerdo que todo lo que observaba suceder fuera, era emocionante, me era difícil entender como ellos no lo notaban... falta de atención... distracción, el mal que más nos suele aquejar en estos tiempos.

Pero no noté conscientemente eso hasta una edad adulta, donde recién pude realmente notar, cómo es que podemos estar con alguien en el mismo lugar, al mismo momento y la otra persona ver lo que está afuera de una manera muy distinta a la nuestra, eso llamó mucho mi atención y me hizo pensar, ¿y si lo mismo sucede con todas las situaciones en nuestra vida?, ¿acaso eso quiere decir que nosotros mismos podemos escoger de qué manera mirar las cosas?



*“Los acontecimientos son neutros, nuestras reacciones nunca lo son. No vemos las cosas como son, sino como somos”*

*- El Talmud -*

## *vuelvete el gran observador de tu vida*

Lo que más me gusta de la meditación, es que te invita a conectarte con ese gran observador que realmente eres. Te ayuda a des identificarte con esa parte tuya llena de ego, para llevarte a ese espacio de sabiduría y conexión infinita con la Divinidad.

Aprendiendo a observar tus pensamientos, ojo, no dejar de pensar o poner la mente en blanco... simplemente observarlos, éstos comienzan a perder poder y sobre todo, control sobre ti.

Sabes, las emociones siempre parten primero, de un pensamiento y este pensamiento se genera en función de tu propio ego... obsérvalo... sin juzgar... observándote a ti, o sea, a tu personaje aquí en la tierra, podrás entender mejor muchas actitudes tuyas, miedos, angustias, etc.

Recuerda: tú eres el gran observador, el que disfruta de este hermoso juego llamado vida.

¿Y qué le gusta al observador?

### **Experimentar**

A diferencia del jugador, del personaje, al que le encanta estar seguro, tranquilo y muy, muy cómodo. Al observador, a esa Alma maravillosa, le gusta experimentar y eso quiere decir, pasar por obstáculos y retos a lo largo de nuestra vida. Y eso sucede porque la mejor forma de reconocerse como esa preciosa luz que es, es justamente tocando la oscuridad.

Digamos que de donde provenimos, todo es luz, no habría entonces forma de reconocernos y a eso venimos a este mundo, a reconocernos por medio de las experiencias, sean éstas positivas o negativas, para la hermosa luz, para nuestra preciosa alma, nada es negativo, todo es un gran aprendizaje.

*algunas herramientas que nos ayudaran a llevar una vida mas feliz*

### 1. La aceptación

Sabes, cuando no aceptas algo o alguien, lo que haces es generar una resistencia hacia ello y eso hace que entres en un conflicto interno. Recuerda que nosotros creamos constantemente nuestra realidad, con nuestros pensamientos y sentimientos, ¿y qué sentimiento puede ser más fuerte que la no aceptación a algo? Entonces, lo que generas es aumentarlo aún más, digamos que el mensaje que le estás enviando al Universo, es que te envíe más de ese conflicto interno y comienzas a entrar en una espiral de pensamientos y emociones... entras en confusión y no sabes qué hacer.

Acepta, acepta que no sabes todo, que no tienes el control de las cosas, situaciones o personas y suelta, deja todo en manos del gran Universo... y déjate sorprender de su infinita bondad.

Recuerda  **Todo aquello a lo que te resistes, persiste.**

### 2. La gratitud

*“Dios te dio hoy 86,400 segundos, ¿haz usado alguno de ellos para decir GRACIAS?”*

- *William A. Ward* -

Sólo cambiando nuestra percepción de la vida, de la realidad, todo lo que nos rodea comienza a cambiar. Y una de las llaves maestras para lograrlo, es por medio de la gratitud.

Quizás has escuchado esta historia de la presentadora de televisión Americana Oprah Winfrey, ella cuenta que por 10 años, tenía un diario personal en el que sólo agradecía diariamente. Al finalizar su día, ella escribía en él **con mucha fe** 5 cosas por las cuales estaba agradecida. Cosas que le hicieron alegrar su día, que le hicieron sonreír, cosas que comió y encontró delicioso, cosas que eran tan hermosas que hicieron que su corazón cantara de felicidad. ¿Y qué sucedió? Su vida resultó siendo tan grande, tan llena, tan increíble, tan maravillosa, que apenas le quedaba tiempo para continuar con su diario.

Y si se habrán dado cuenta, resalto “con mucha Fe” y eso es porque es importante sentirlo, no es lo mismo recitar agradecimientos como si estuviese leyendo el periódico en voz alta, acá lo importante es conectarse y sentirlo.

#### **Ejercicio:**

En cualquier momento del día, si estás en el auto, en el trabajo, delante del computador o caminando, haz una pausa y pon tu atención en la respiración.

Inspira y recita “Gracias”

Exhalas y recita “Te amo”

Este sencillo ejercicio de conciencia, te llevará a conectarte con esa parte sabia tuya y lo que estarás haciendo es crear la costumbre de confiarle tu vida a esa Divinidad que se encuentra dentro de ti.

### **3. El perdón**

Al perdonar, lo que estamos haciendo es tomar la decisión de ser felices, aquí y ahora, a pesar de lo que nos haya ocurrido en el pasado. Sabes, el pasado

no se puede cambiar y por más de que sientas que es injusto y te produzca rabia, culpa, miedo, debes aceptar que fue así y sucedió tal y como tuvo que pasar.

Al perdonar te liberas y eliges ser feliz, esa, es una decisión completamente personal en la que en realidad, no interviene nadie más.

¿Y por qué se nos hace tan difícil perdonar? El no perdonar también nos aporta algunos beneficios, como la necesidad de tener la razón, castigar de alguna manera a la otra persona, para controlar, para no sentirnos débiles, para recordarnos que no nos debe volver a pasar, etc. Mientras que el perdonar, nos libera, nos da paz, te devuelve las riendas de tu propia vida.

Pero quizás lo más difícil, es perdonarse a uno mismo, ya que eso conlleva a aceptar y a tomar responsabilidad por algo que hiciste o dijiste y que ahora sabes la conclusión que ésta produjo.

Piensa que cuando dijiste o hiciste lo que hace que te sientas tan culpable, fue en otro momento y en ese momento era lo que sentías debías hacer, no había forma que en ese momento supieras lo que iba a suceder después.

Y si, quizás fuiste irresponsable, si quizás no lo pensaste bien, pero ahora, gracias a ello, eres una persona con mayor sabiduría, con mayor experiencia.

## *escoge escuchar antes que hablar*

Personalmente creo que una de las cosas más lindas que uno puede hacer, por otra persona, es escucharla, pero escucharla con total presencia, con total atención. Sin dejar que nuestros pensamientos o ganas de juzgar lo que dice o la situación nos ganen, simplemente escucharla.

Sabes, no siempre la otra persona quiere escuchar un consejo... muchas veces, solo quiere que la escuchen, con amor, con presencia.

El no juzgar, el no aconsejar (a menos que me lo pidan) el simplemente **“no saber”**, es una invitación a la humildad y ésta es una maravillosa forma de practicarla.

Y siempre, mira a los ojos, sostén a la otra persona con tu mirada.

*“Yo solo sé que nada sé”*

*- Sócrates -*

## *el arte de comunicarse correctamente*

Pero así como es importante escuchar con presencia y atención plena, saber comunicarse asertiva y correctamente, también es todo un arte.

Uno de los cuatro acuerdos toltecas dice: “Sé impecable con tus palabras”

¿Qué difícil verdad?, pero no imposible, es un arte que hay que cultivar.

- Primero, es importante tener buenos pensamientos, ya que las palabras suelen venir de un pensamiento previo, si no aprendemos a observar y ser conscientes de lo que pensamos, tenderemos a hablar desmesuradamente y a meter la pata. ¿Has escuchado cuando las personas dicen: “debes pensar antes de hablar”?, bueno, es a eso a lo que se refieren.

- Segundo, cuando vayas a realizar alguna crítica constructiva o a decir algo que no te parece o no estás de acuerdo, comienza siempre diciéndole a la otra persona algunas cosas positivas acerca de ella, cosas que te agradan o te hacen sentir orgulloso.

Por ejemplo, si debo decirle a mi pareja algo de lo que no estoy de acuerdo, primero comienzo a decirle algunas cosas positivas, del tipo: quería que sepas que me siento muy orgullosa de como trabajas cada día y aun así te tomas el tiempo para preguntarme sobre mi día. También quería decirte que me gustó mucho cuando me llamaste ayer al medio día solo para saber cómo estoy. Ahora, hay algo también que te quería comentar, el otro día no me gustó mucho tu actitud ante tal situación y quería hablarlo.

Es muy diferente comenzar una conversación en donde se quiera conversar sobre algo que no estamos de acuerdo, de esta manera, encontrarás a la otra persona mucho más abierta y receptiva ante lo que le dices y no se pondrá a la defensiva como usualmente suele suceder.

- Tercero, observa tus gestos no verbales mientras hablas, hay estudios que indican que lo que decimos en realidad no tiene tanta importancia como los gestos y posturas que realizamos mientras hablamos, así que presta mucha atención a tus gestos, timbre de voz, movimiento de manos, mirada al hablar, etc.

*“Sé lo que he dicho, cuando oigo lo que el otro me responde”*

*- Laurence Lecrec -*

## *Las cuatro leyes de la espiritualidad*

En la India, existen cuatro leyes de la espiritualidad, las cuales nos muestran una realidad que muchas veces tendemos a olvidar.

1. La persona que llega, es la persona correcta. Es decir que nadie llega a nuestras vidas por casualidad. Todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación. En realidad, la mejor manera de crecer, aprender y experimentarnos, es justamente por medio de las relaciones con otras personas, recuérdalo siempre que pienses de manera negativa acerca de alguien que entró en tu vida y en vez de eso, observa que te vino a enseñar o a entregarte que antes te faltaba.
2. Lo que sucede, es la única cosa que podría haber sucedido. Nada de lo que nos sucede en nuestras vidas, podría haber sido diferente, ni el más pequeño detalle y tuvo que ser así para que hayamos aprendido la lección y sigamos adelante. En caso no la hayamos aprendido es muy

probable que se vuelva a repetir, así que si ves que en tu vida, hay ciertos patrones que se repiten, obsérvalos y busca aprender de ellos.

3. En cualquier momento que comience, es el momento correcto. Todo comienza cuando debe de comenzar, ni antes, ni después. Cuando estemos preparados, comenzará.
4. Cuando algo termina, termina. Quizás esta es una de las lecciones más difíciles, el aceptar que algo terminó en nuestras vidas, seguir adelante y comprender que todo cumplió un rol en ese momento y debemos sentirnos privilegiados y totalmente enriquecidos de la experiencia que tuvimos.

## *la nueva espiritualidad*

La espiritualidad por mucho tiempo, estuvo muy ligada a la religión. Apenas se escucha a alguien decir que es espiritual se la relaciona a una persona muy religiosa, cuando la verdad es que nosotros somos seres espirituales, por lo tanto, la espiritualidad es nuestra verdadera y real esencia.

¿Cómo expresas tú, tu espiritualidad?

¿Quizás expresando y entregando al mundo tus Dones? ¿Te gusta cantar y cuando lo haces, lo haces desde el corazón? ¿Te gusta escribir y cuando lo haces, abres y generas emociones hermosas en otras personas? ¿Cuándo bailas, sientes que te expandes? O quizás te gusta ayudar y realizas actividades que apoyen a otras personas, animales o cualquier ser con vida.

Eso es espiritualidad, encontrar la conexión contigo mismo para recién ahí poder conectar con las otras personas, ya que no funciona de otra manera.

¿Y debo creer en algo o alguien?, si así lo sientes y lo deseas si, la verdad que eso llega solo y llega porque lo sientes, sientes esa maravillosa energía que es puro amor y que está en ti. Puedes llamarla Luz, Universo, Tao, Dios, Divinidad, Fuente de energía... puedes llamarlo como tú quieras, ya que va más allá de cualquier nombre. El Todo, el Infinito, Él/Ella, Amor.

¿Y si te sientes muy espiritual y compartes una religión que te hace feliz y te llena? Pues bienvenida sea, lo más importante es que alimente tu alma y si sientes que resuena contigo y te hace ser una mejor persona, pues maravilloso.

Y alimenta a diario tu espíritu, sé una persona buena, gentil, compasiva, desarrolla esas cualidades constantemente. Agradece, medita, reflexiona y vive cada momento presente, deja el pasado atrás y no te preocupes o angusties por el futuro que aún es incierto.

Piensa bonito, vive bonito.

Mucha Luz y mucho amor,

*jenn.*

\* Si te gustó este libro, no dudes en compartirlo, sigamos creando conciencia y fomentando cosas positivas en nuestro mundo ☺ muchas gracias



**Copyright © Creciendo en Conciencia 2018. Todos los derechos reservados.**

*Este es un libro electrónico gratuito. Usted es libre de compartirlo a quien lo desee. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser modificada, reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso del autor.*

*La información proporcionada en este libro electrónico es sólo para fines informativos generales. Aunque tratamos de mantener la información actualizada y correcta, no hay representación ni garantía, expresa o implícita, acerca de la integridad, exactitud, fiabilidad, adecuación o disponibilidad con respecto a la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenido en este libro electrónico para cualquier propósito. Cualquier uso de esta información es a su propio riesgo.*

*Los métodos que se describen en este libro electrónico no están destinados a ser un conjunto definitivo de instrucciones. Usted puede descubrir que hay otros métodos y materiales para lograr el mismo resultado final.*