

MICHAEL BROWN

4.ª edición

EL PROCESO DE LA
PRESENCIA

El Poder del Ahora y la Conciencia del Instante Presente

EDICIONES OBELISCO

MICHAEL BROWN

EL PROCESO DE LA PRESENCIA

El Poder del Ahora y la Conciencia del Instante Presente

*Versión digital EPUB revisada el día 18 de diciembre de 2019
(v.2019.12.18)*

El flujo lúcido de este texto nos lleva suave y magnéticamente a una experiencia transformadora, que nos conecta con el vivo resplandor de la Conciencia del Instante Presente, donde encontramos la liberación, la salud y nuestra innata sabiduría. Leyendo simplemente este libro, sus percepciones se purificarán. Participando directamente en el Proceso de la Presencia, recobrará la salud de su experiencia vital. Lo que en otro tiempo fue difícil de explicar ha quedado ahora plasmado por escrito. Lo que en otro tiempo se consideraba un territorio de paz al que sólo podían acceder los «adeptos espirituales» está ahora al alcance de todo el mundo. Este libro nos enseña cómo ir más allá de nuestras aflicciones y adicciones físicas, mentales y emocionales, y nos adentra audazmente en un nuevo paradigma de la salud.

Michael Brown, de origen sudafricano, estuvo, hasta 1989, viviendo lo que él define como una vida dichosamente inconsciente como periodista musical. Posteriormente contraería una enfermedad neurológica muy dolorosa, para la cual la medicina convencional no disponía de cura ni de alivio. Esto le haría ponerse en camino para lo que sería una odisea de autocuración que se prolongaría durante nueve años. Su búsqueda le llevó a explorar numerosas terapias de medicina alternativa, y el resultado de este empeño es un nuevo sistema de sanación evolutivo denominado «el Proceso de la Presencia». Actualmente vive en Sudáfrica, donde se dedica a compartir el Proceso de la Presencia a través de la enseñanza personal.

A MI FAMILIA

Joan Tinker
Anthony Brown
Fiona Austin
Amanda Tinker
Sharon Pellegrini
Alan Austin
Franco Pellegrini
Mathilda Engelbrecht
Derek Brown
Jessica Austin

Gracias por vuestro amor y por vuestro apoyo incondicional

A TODO AQUEL QUE LEA ESTE LIBRO

Gracias por entrar en nuestro floreciente jardín de la conciencia del instante presente

AGRADECIMIENTOS

A Chris Chapman, por enseñarme a usar la cabeza para plasmar por escrito lo que siento en el corazón. Al difunto doctor Robert Prall, por ayudarme a dar el primer salto. A Sarah Darden Prall, por tomarme de la mano e introducirme amablemente en estos mundos. A William Rebold, por ser un humilde ejemplo de cómo ser un maestro eficaz. A Indio Maldonado, por darme la oportunidad de despertar de forma natural a la conciencia del instante presente. A Jo Dunning, por introducirme en la fuerza y en las posibilidades de la limpieza emocional y en la diversión del lenguaje fonético. A Eliav Medina, por permanecer a mi lado en medio de la tormenta. A Leonardo Mercado, por «la medicina», el tambor, el círculo y los cantos. A Raven Mercado, por su amistad y por «la comida Raven». A Moses Mercado, por recordarme cómo se juega. Al difunto Nelson Fernández, por advertirme de la necesidad de la disciplina. A Kevin Costello, por las risas y por recordarme cómo se respira. Al fallecido Jonathon Bailey, por estar siempre al ciento por ciento presente conmigo. A Pete Pietrie, por mantener la visión de que un libro como éste era posible, y por recorrer conmigo todo el camino hasta este instante. Al difunto Colín Kingsfisher, por enseñarme a prestar atención. A David y Chen Eagleheart, por dejarme cuidar del fuego. A Graywolf y Devaki, por ofrecerme un lugar donde estar cuando yo no sabía qué hacer. A Charles Ganzon, por salvarme la vida y por enseñarme lo que significa realmente la palabra incondicional. A Marybeth James, por cuidar de mí mientras me estaba curando. A Erika Cárdenas Arroyo, por mostrarme el camino a casa y por prepararme para hacer el viaje. A Dot Johnson, por apoyar esta visión con su cuerpo, su mente y su corazón. A Connie Kellough, por su inalterable fe, su impecable guía, sus «dulces» y sabias contribuciones, y por saturar cada palabra de este libro con la presencia de su amorosa atención. A todos los que han venido hasta mí para que les enseñara el Proceso de la Presencia, gracias por dar ejemplo.



GRACIAS A TODOS Y CADA UNO

INTRODUCCIÓN

REDESCUBRIR LA CONCIENCIA DEL INSTANTE PRESENTE

Me proporciona una gran alegría y una enorme satisfacción saber que tiene usted en sus manos *El Proceso de la Presencia*. Este procedimiento se ha diseñado para que se adecue a cualquier persona que sea consciente de lo importante que es reconectar con el poder de su presencia interior. El Proceso de la Presencia es un viaje guiado en el que podrá encontrar todas las técnicas prácticas, las herramientas perceptivas y los conocimientos necesarios para retirar conscientemente su atención de las ilusiones y los engaños del tiempo, con el fin de que pueda regresar al instante presente de la vida. Resulta una experiencia agradable y sin peligros que, además, es sumamente fácil de seguir. Sus beneficios son reales y, por tanto, duraderos.

El Proceso de la Presencia es el resultado de una búsqueda que, conscientemente, comenzó en el desierto de Arizona en 1996. Fue allí donde tuve mis tres primeras experiencias reales de lo que ahora llamo *la conciencia del instante presente*. Con anterioridad a estos encuentros, había pasado casi diez años obsesionado por curarme de una enfermedad intensamente dolorosa denominada *síndrome de Horton*. La enfermedad se me declaró en 1987, y se manifestaba con ataques diarios de un dolor indescriptible. No quiero entrar en detalles sobre los síntomas de esta enfermedad, pero comentaré que uno de los neurocirujanos más importantes de Sudáfrica me dijo que mi dolencia no tenía causa conocida ni cura. También me advirtió de que, dada la intensidad de mis síntomas, era un candidato potencial a sufrir una grave adicción a la heroína o a la morfina, e incluso al suicidio.

Intentando encontrar alivio, lo probé literalmente todo, desde ir a ver a un *sangome xhosa*^[1] e inyectarme cortisona en el rostro, hasta sacarme las muelas del juicio e ir a diversos sanadores espirituales para que me impusieran las manos o me pusieran cristales sobre el cuerpo. Seguí todos los tratamientos alopáticos farmacológicos que me recomendaron y, al borde de la desesperación, intenté también con todo tipo de soluciones alternativas que me sugirieron. Pero no había nada que curara mi mal ni que me proporcionara un poco de alivio.

En 1994, casi un año después de mudarme de Sudáfrica a San Francisco, acepté finalmente que nada ni nadie «ahí afuera» iba a poder ayudarme, de modo que me embarqué en una búsqueda para curarme por mí mismo. Comencé estudiando masaje sueco, y luego obtuve la calificación de maestro de reiki. Como consecuencia de experimentar conmigo mismo con diferentes tratamientos físicos, mentales y emocionales, descubrí que, si mantenía lo que yo entonces llamaba «una alta frecuencia de energía personal», podía reducir sustancialmente el nivel de dolor de los ataques que había estado padeciendo. Este descubrimiento fue el primer atisbo de lo que ahora conozco como mi nivel de conciencia del instante presente.

Mi primera experiencia potente de la conciencia del instante presente se inició en 1996, en una cabaña de sudar de los nativos americanos, en Tucson, Arizona, de la mano de un hombre medicina yaqui. No creo que olvide jamás los ecos de aquellos primeros instantes, cuando salí de

la cabaña de sudar, tras mis primeras dos horas de viaje en medio del calor, del vapor, del sonido del tambor, de los cantos y las oraciones. Por vez primera en mi vida me sentí como si cada átomo de mi ser estuviera pleno de vida. Me sentí como si hubiera vuelto a nacer. De hecho, me sentía como si acabara de nacer. Ese momento en particular fue mi primer contacto con lo que significa «emerger a la vida», a mi vida. Me di cuenta de que, hasta aquel instante, yo no había estado viviendo mi vida, sino que mi vida había estado viviéndome a mí. Hasta entonces, yo no había comprendido el significado pleno de esa experiencia. Lo único que sabía era que, por vez primera en mi existencia, podía sentir la sangre corriendo por mis venas, el aire inundando mis pulmones, el latido de mi propio corazón y la presencia de mi propio ser interior danzando de gozo y gratitud.

Mi segunda experiencia de una profunda conciencia del instante presente me llegó pocos meses después, tras ingerir una infusión de un cactus, el peyote. Se cree que el peyote es una de las sustancias más alcalinas que existen en el planeta en estado natural. Los nativos americanos, que utilizan esta planta a modo de sacramento en las ceremonias de su Iglesia Nativa Americana, se refieren a ella también como «la medicina». Mi primera experiencia al ingerir esta «medicina», después de una hora sufriendo náuseas y de un malestar interior creciente, fue como si despertara de un sueño profundo y oscuro a lo que ahora sé que era una experiencia fugaz de un ciento por ciento de conciencia del instante presente. Me sentí completo. Me sentí un todo. Me sentía físicamente presente, mentalmente lúcido, emocionalmente equilibrado y espiritualmente conectado. El hecho de poder sentirme en comunión con mi propia presencia interior durante el transcurso de aquella experiencia era como si alguien me hubiera presentado a la parte más preciosa de mi ser, que, hasta aquel mismo momento, había estado oscurecida por las interminables distracciones de mi vida exterior.

Durante aquella experiencia fue como si atravesara metafóricamente un velo, al otro lado del cual pude ser testigo de cómo la vida está conectada por esa misma presencia íntima e inteligente. Me percaté de que la luminosa belleza del mundo natural de este planeta se nos oculta por causa de nuestra preocupación por el tiempo. Y en ese momento también tomé conciencia de que mi dolorosa enfermedad era el resultado de los esfuerzos de mi cuerpo por traerme de vuelta desde aquel lugar donde, inconscientemente, yo me había dispersado, fijando mi atención en la ilusoria red del tiempo. En aquel estado de consciencia, el dolor no se me presentaba como un enemigo, sino como un amigo y un instructor, que me pedía que volviera obedientemente al ahora de mi experiencia vital.

En consecuencia, constaté que el mayor de los viajes que podía emprender era el que me llevaría a alcanzar un estado del ciento por ciento de conciencia del instante presente en mi propia vida. Se me hizo evidente que, a menos que pudiera encontrar un camino para lograr esto por mí mismo, yo no podría ser de verdadero valor para los demás. También se me hizo patente que los mecanismos de este viaje tenían que ser naturales, que tenía que ser un sendero que cualquier persona del planeta pudiera seguir, con independencia de sus circunstancias vitales. Por tanto, tenía que ser una consecución basada en el trabajo interior, y no en las circunstancias, medicinas, instrumentos, ceremonias, ritos y rituales externos.

La primera pista sobre cómo poner en marcha esta empresa se me reveló aquel mismo año, cuando me enseñaron el procedimiento obvio, y sin embargo ignorado, de la respiración conectada conscientemente. Era el ejercicio de respirar conscientemente, sin cesar. Puede parecer simple, pero la práctica de respirar conscientemente conectado es un desafío físico, debido a los profundos efectos mentales y emocionales que desencadena. Tras las experiencias de la cabaña de sudar y del peyote, la respiración conectada conscientemente fue mi tercera introducción a la experiencia de la conciencia del instante presente. Después de las primeras sesiones en las que me enseñaron a respirar de este modo, me di cuenta de que el resultado de estas experiencias internas era también una sensación, drásticamente acrecentada, de conciencia del instante presente, y de que aquello producía automáticamente una disminución del dolor físico.

Estas sesiones de respiración activaron también explosivas inspiraciones. Una de ellas me hizo darme cuenta de que mi intención de curarme a mí mismo estaba completamente descaminada. Ése era el motivo por el cual no lo había logrado, a pesar de mis más sinceros esfuerzos. Al permitirme tener verdaderos momentos de desapego de mi experiencia vital externa, esta técnica de respiración natural me permitió vivenciar que había una diferencia clara entre mi yo y mi experiencia. Con anterioridad no había sido capaz de darme cuenta de esto. Siempre había estado tan embebido en mis experiencias externas que éstas se habían convertido, equivocadamente, en el principio y el final de lo que yo creía que era. Gracias a esta técnica de respiración, pude ver con claridad que lo que estaba profundamente desequilibrado y lo que necesitaba un ajuste urgente no era yo, sino mi experiencia vital.

Utilizando la *respiración conectada conscientemente* con el fin de estar cada vez más presente en mi vida, descubrí que comenzaba a tomar decisiones automáticamente, decisiones que me devolvían el bienestar emocional interior. Consecuentemente, mis experiencias externas se fueron haciendo, también automáticamente, más llevaderas y armoniosas, y mi dolorosa afección comenzó a remitir poco a poco. Tras muchos años de dolor, y de la consiguiente frustración, de la ansiedad, la ira, el pesar y la depresión que el dolor me provocaba, comenzó a hacerse evidente en mi interior que no existía mayor instrumento curativo a mi disposición que mi presencia interior. Hacia 1997 comencé a instruir a otras personas en esta técnica de respiración, observando atentamente las consecuencias que se derivaban en sus vidas.

Las potentes experiencias que supusieron mis tres primeras dosis de conciencia del instante presente se convirtieron en una pauta, con la cual pude medir todas mis exploraciones posteriores en las artes sanadoras. Si alguna de las cosas que exploraba me llevaba a un incremento de conciencia del instante presente, me abrazaba a ello como una experiencia real. Si no, no perdía más el tiempo con ello. La experiencia de la conciencia del instante presente era para mí un barómetro plenamente fiable, que me ayudaba a dejar a un lado todos los rituales y ceremonias carentes de poder, que no son más que fachada y que le dan ese falso glamur a las artes sanadoras.

Además de explorar la respiración conectada conscientemente, también exploré el paradigma chamánico. Durante cuatro años me prepararon como jefe del Fuego en la Iglesia Nativa

Americana del Peyote. Crucé incluso la frontera de Arizona para entrar en México, con el fin de participar en las ceremonias de los ancestros vivientes del «camino del peyote», los indios huicholes. Cada vez que se me presentaba la ocasión, utilizaba mi cuerpo, mi mente y mi corazón como laboratorios de mis experimentos de activación de la conciencia del instante presente, y hacía de mis posteriores experiencias vitales el escenario en el que podía observar las consecuencias. Trabajé con diversos maestros, de los que aprendí mucho, y puse a prueba cada técnica supuestamente «sanadora» con la que me tropecé.

Con el transcurso de los años terminé desarrollando una potente relación personal con lo que yo ahora llamo mi presencia interior. Me di cuenta de que la conciencia del instante presente no sólo es un estado del ser, sino que es un ser. La conciencia del instante presente es, de hecho, «una presencia». El ser y el estado de ser se me han revelado como una y la misma cosa. Entrando en ello, uno se convierte en ello. La conciencia del instante presente es, así pues, un estado del devenir, del llegar a ser. Es la conciencia que alcanza su potencial más pleno.

Visto desde la distancia, mi odisea personal puede parecer romántica, pero rara vez fue un proceso fácil y claro. En un principio, yo no disponía de un punto de referencia sobre lo que era la experiencia de la conciencia del instante presente. No disponía de un vocabulario con el cual explicar a los demás lo que estaba intentando conseguir. Estaba dando un paso detrás de otro, siguiendo un sendero que sólo parecía tener sentido para mí. Hubo numerosas ocasiones en que llegué a estar profundamente confuso y descorazonado. Hubo momentos en los que dudé incluso de mi propia cordura. Afortunadamente, siempre dispuse de un sendero que me permitía reconectar con mi empeño: conectaba mi respiración y volvía a entrar en la alentadora confirmación de mi presencia interior. Con ello, me recordaba a mí mismo que el empeño en el que me encontraba comprometido era muy sencillo. Por entonces no hubiera sido capaz de verbalizarlo exteriormente, pero ahora sí que puedo:

¿Cómo puedo hacerme cada vez más presente, de tal modo que deje tras de mí una senda para otras personas que quieran también resurgir en su experiencia vital?

En aquel entonces, yo no me daba cuenta de que yendo en pos de este empeño estaba trazando en definitiva un procedimiento específico de trabajo. Sin embargo, ahora puedo ver con claridad que, como consecuencia de mi intención, mi posterior experiencia vital me permitió descubrir, consciente e inconscientemente, las técnicas prácticas, las herramientas perceptivas y los conocimientos que actualmente conforman el Proceso de la Presencia. En esencia, lo que hice fue extraer de la esfera mental la idea de la consecución de la conciencia del instante presente, para después arraigarla en esta tierra en la forma de un procedimiento metodológico y práctico.

En el 2002, después de nueve años fuera de Sudáfrica, volví a mi casa sabiendo que había conseguido dar el primer paso de mi búsqueda; había acumulado el material en bruto de un potente procedimiento que permitiría a otras personas activar, mantener y seguir acumulando conciencia del instante presente. Posteriormente, quince años después de haberme desmoronado a un lado de un polvoriento camino del Transkei, cuando tuve el primer ataque del síndrome de Horton,

comenzaría a vivir conscientemente mi propósito, compartiendo el Proceso de la Presencia con los demás.

Ahora, poniendo a disposición de usted el Proceso de la Presencia en este libro, doy un nuevo paso en este apasionante viaje.

Por muchas que sean las personas a las que instruyo en el Proceso de la Presencia, no deja de sobrecogerme lo que este procedimiento puede ofrecerle a todo aquel que esté dispuesto a sumergirse en su propio abismo emocional. El Proceso de la Presencia es una extraña joya. Es un pórtico interior que nos ofrece todo un procedimiento metodológico para superar los obstáculos externos que nos impiden vivenciar eso que todos compartimos: nuestra presencia interior. Nos invita a adentrarnos por un sendero que nos libera automáticamente de la prisión invisible que supone una mente ensimismada e inconsciente. He podido presenciar cómo renacían a la vida todas aquellas personas que asumieron el compromiso de emprender y llevar a término este viaje. He visto cómo se convierten en embajadoras de la vida, y cómo se transforman en pacificadores dentro de su familia y de su sociedad.

Impartiéndome el proceso a mí mismo y compartiendo libremente todo el conocimiento acumulado en el arte de transmitirlo, se me hizo evidente que preparar a otras personas para que impartieran el Proceso de la Presencia no era una buena idea. Según mi opinión, instruir a otras personas para que impartieran el Proceso de la Presencia haría que éste se diluyera y se malinterpretara, que podría terminar siendo más una fuente de ingresos para estos instructores que un instrumento accesible para el despertar de cualquier persona. Sé por propia experiencia que sólo la vida puede dotarnos de la integridad necesaria como para instruir a otra persona, y que la vida logra este propósito cuando te invita a ser lo suficientemente íntegro como para impartirte tú mismo el procedimiento antes de pretender impartírselo a los demás. Toda la información del mundo jamás podrá reemplazar a la experiencia de la vida real. Por tanto, en vez de transformar el Proceso de la Presencia en un procedimiento que pudiera transmitirse por medio de instructores entrenados, he optado por ponerlo a su disposición directamente, a través de este libro.

De esta forma, usted siempre lo tendrá en su forma más pura. De ahí que el Proceso de la Presencia esté deliberadamente escrito y presentado de un modo que le permita a usted convertirse en instructor de su propio viaje a la conciencia del instante presente. Eso quiere decir que todo aquel que pretenda despertar del sueño inconsciente del tiempo puede tener acceso a este trabajo por el mero precio de un libro, sin tener que pagar honorarios a instructor alguno. Sin embargo, le animo a que seamos compañeros y a que nos apoyemos uno a otro del modo que más apropiado le parezca, mientras se embarca en este magnífico viaje.

Estaré eternamente agradecido a todos los maestros que pusieron sus experiencias vitales ante mí para que yo pudiera sacar a la luz este profundo procedimiento. En mi opinión, el Proceso de la Presencia permite a cualquier persona vivenciar el poder de su presencia interior, aunque sin tener que pasar por el largo y complicado sendero por el que yo tuve que pasar.

También se me hace evidente ahora que, aunque las medicinas de las plantas y las ceremonias pueden activar una experiencia o el recuerdo de la conciencia del instante presente, estos instrumentos externos lo único que hacen es indicar la dirección del viaje. Son como los letreros indicadores del camino, pero no son el camino. A lo largo de mi vida me he abrazado a todas estas herramientas, ceremonias y medicinas externas, así como a sus consagrados custodios, como si de unos poderosos aliados se tratara. Sé que a todos ellos se les puso deliberadamente en mi camino para ayudarme a recordar lo que es posible y lo que se ha olvidado con el paso del tiempo. Sin embargo, no creo que todo eso sea el camino por emprender, simplemente porque el camino está dentro de cada uno de nosotros. Aunque los rituales externos y las sustancias ingeridas sean capaces de desencadenar una experiencia de la conciencia del instante presente, sus efectos se diluyen casi por completo tras un breve período de tiempo, de ahí que aquellos que los utilizan para entrar en este estado del ser se vean obligados a usarlas una y otra vez, generándose así una dependencia de sustancias externas. Es cierto que estas sustancias proporcionan potentes inspiraciones, pero no la experiencia vital acompañante que se precisa para conservar de forma permanente esas inspiraciones en la conciencia. Así, pueden ser potencialmente tan útiles como engañosas. Según mi opinión, la experiencia real y duradera de la conciencia del instante presente se tiene que conseguir de forma natural dentro de uno, mediante un acceso consciente y sobrio, y mediante la acumulación y la aplicación de la propia voluntad interior y de la disciplina que la mantenga. La consecución de la conciencia del instante presente es una forma de vivir, no una dosis rápida que se tiene una vez. Es un viaje, no un destino.

La belleza del Proceso de la Presencia estriba en que nos abre el camino de regreso a nuestro auténtico estado de alegría incondicional y de creatividad, pero lo hace de un modo que no precisa de instrumentos artificiales ni de actividades externas, ni ceremonias, ni rituales, ni dogmas ni sistemas de creencias. Sólo precisa del uso consciente y disciplinado de la atención y de la intención. La vivencia de este proceso activa automáticamente las herramientas internas que todos poseemos, permitiéndonos acumular lo que yo considero que es, justo en este momento, la joya más preciosa y rara de este planeta: la conciencia del instante presente. Por medio de este libro se puede alcanzar esta experiencia sin correr ningún riesgo, sin tener que salir de nuestra vida cotidiana, con independencia de dónde o de cómo estemos en este acelerado paradigma, puesto que en modo alguno exige que abandonemos el lugar en el que nos ha situado el destino.

El Proceso de la Presencia nos introduce también una idea que resulta ciertamente extraña para el mundo exterior de circunstancias cambiantes, que el poder de nuestra presencia interior no conoce límites. He visto con mis propios ojos cómo este proceso resolvía con éxito problemas de depresión, cáncer, fobias, adicciones a las drogas o al alcohol, pesar, ira, miedo, alergias, carencias y otros muchos indicadores externos de un desequilibrio interno. También acelera la recuperación de cualquier lesión física, potencia las capacidades deportivas y creativas, y estimula las actividades espirituales, desde el yoga a la meditación. El Proceso de la Presencia me ha demostrado una y otra vez que son nuestras emociones profundamente reprimidas las que nos distraen inconscientemente del instante presente de nuestra experiencia vital, y que los estados mentales que provoca esta distracción traen consigo las manifestaciones físicas de desequilibrio que constituyen los síntomas de las enfermedades. En definitiva, el Proceso de la Presencia es un

sendero que nos da la fuerza para liberarnos de estos bloqueos emocionales e integrarlos. Así pues, es éste un viaje de crecimiento espiritual. Es, literalmente, una manera de «crecer» conscientemente.

La acumulación de conciencia del instante presente es un viaje real y profundamente gratificante que da la impresión de no tener fin. Activa una manera de ser que nos permite responder a la vida, en lugar de reaccionar ante la vida. Nos lleva automáticamente a todo aquello que compartimos, en lugar de llevarnos a lo que nos separa. Pero, hasta que no iniciamos conscientemente nuestra propia conciencia del instante presente, ésta sigue siendo una realidad oculta tras los velos de las exigencias mundanales y las distracciones del mundo exterior. La conciencia de nuestra presencia interior es el más maravilloso tesoro, en un mundo que está consciente e inconscientemente esclavizado por el ilusorio paradigma mental que denominamos tiempo. En el mundo de hoy, la conciencia del instante presente es la frontera desconocida, al tiempo que el pórtico siempre abierto hacia la liberación personal. Y yo tengo tanta curiosidad como usted por explorar este ignoto continente interior.

La activación de la conciencia del instante presente en nuestra experiencia vital no es sólo el mayor regalo que podemos darnos a nosotros mismos, sino que es también la contribución más responsable que podemos hacer a la humanidad, pues, introduciéndonos en esta conciencia, nos convertimos en esta conciencia.

El *Proceso de la Presencia* es una invitación a activar conscientemente el poder de la presencia divina. Pero esta oportunidad no supone un fin; es un don que nos permite transformar por completo nuestra percepción de la vida. Por tanto, no conviene tener prisas. No conviene tratar esta experiencia como una tarea que tenemos que hacer para llegar a algún otro sitio. Todo cuanto hemos estado buscando nos ha encontrado ya, está esperando ya dentro de nosotros. El Proceso de la Presencia es una oportunidad que se nos brinda para que experimentemos la confirmación personal de esta verdad.

Y sí, resolví con éxito el problema emocional inconsciente que se manifestaba en aquella enfermedad tan dolorosa. Y lo logré entablando una relación íntima con mi presencia interior. Esa misma presencia omnipotente se encuentra también dentro de usted, esperando pacientemente para bendecir toda su experiencia vital.

Gracias por darse a sí mismo este maravilloso regalo.
Afectuosamente,
Michael



¿QUÉ ES LA CONCIENCIA DEL INSTANTE PRESENTE?

La conciencia del instante presente es un estado del ser, en contraposición a algo que hacemos; por tanto, es más fácil decir lo que no es que lo que es. Un buen indicador de que hemos entrado en la conciencia del instante presente es que nuestra experiencia vital, con independencia del aspecto que pueda tener en un momento dado, se embebe interiormente con los ecos de una profunda gratitud. Pero no es una gratitud que se fundamente en comparación alguna. No es una gratitud que nazca del hecho de que nuestra vida se está desarrollando exactamente como queremos que se desarrolle, ni porque todo nos resulte fácil. Es una gratitud que nace de la invitación a la vida, del viaje de la vida y del don de la vida en sí. Es una gratitud que no precisa de motivos. La gratitud es el único indicador del que podemos fiarnos para saber cuan presentes estamos en nuestra experiencia vital. Si no sentimos gratitud por el mero hecho de estar vivos, es porque nos hemos desviado, nos hemos apartado del instante presente y nos hemos sumergido en una ilusión mental denominada tiempo.

Pocos de nosotros somos capaces de estar presentes en nuestras experiencias vitales debido a que hemos nacido en una cultura que existe dentro del mundo del tiempo. Ésta es la maldición de lo que llamamos civilización. Hemos mostrado una insaciable sed de progreso, pero, en la mayoría de los casos, el progreso nos ha llevado a una estructuración tal de la vida que nos lleva a no estar presentes cuando la vida está teniendo lugar. Cuanto más se automatiza nuestra experiencia vital, menos nos implicamos en el arte de vivir.

En el mundo del tiempo es sumamente difícil ser agradecidos, porque nada parece tomar el curso que nosotros pensamos que debería tomar. El pasado alberga pesares, y el futuro alberga la promesa de que las cosas serán mejores, en tanto que el instante presente se nos antoja un evento que precisa de ajustes. De ahí que desperdiciemos los instantes pensando en lo que no nos fue bien en el pasado y planificando mentalmente los ajustes que tenemos que llevar a cabo para, con el tiempo, alcanzar el estado de paz y de realización que buscamos. Y, dado que estos ajustes están dirigiendo nuestra atención constantemente hacia algún «maravilloso mañana», nos olvidamos de darnos la ocasión de llegar a alguna coyuntura significativa hoy. Por otra parte, y debido a este enfoque, el mundo en el que vivimos ahora, y todo lo que hay en él, se convierte en un medio para alcanzar un fin. Y vivir así se nos antoja normal, porque no tenemos acceso a otra experiencia del mundo que sea cualitativamente diferente a la que tenemos en este preciso momento. No tenemos a mano otra experiencia con la cual comparar nuestra experiencia actual.

Viviendo de este modo, nos saltamos constantemente el instante presente. A pesar de que el pasado ya pasó y no se puede cambiar, y de que el futuro aún no ha llegado, seguimos optando por ocuparnos mentalmente de estos ilusorios lugares, en vez de entrar plenamente (y de experimentar) en el momento en el que siempre nos encontramos. Y a base de vivir en ese estado mental que nos permite reflejar y proyectar nuestra atención hasta esos ilusorios lugares, nos perdemos las verdaderas experiencias físicas y emocionales que nos suceden justo en este mismo instante. Nos

olvidamos casi por completo del único momento que contiene la vibración y la plenitud de lo que es la vida. Creemos estar viviendo, pero no estamos viviendo; estamos existiendo. Pensamos que nos estamos moviendo, pero estamos girando en círculos. Lo terminamos mentalizando todo y, de este modo, sacrificamos la experiencia de estar físicamente presentes y emocionalmente equilibrados. Y así, nuestro estado mental, por avanzado que creamos que es, se ve sumido en la confusión.

Estamos tan acostumbrados a este estado de «no ser», que se nos antoja perfectamente natural. Aspiramos a que lo sea, pero no es natural porque no conoce el equilibrio ni la armonía. Y lo sabemos porque, en algún lugar, en medio de nuestros saltos de rana mentales, sentimos que nos estamos perdiendo algo. La falta de paz que sentimos en nuestro interior se refleja en el caos que experimentamos en nuestras experiencias vitales externas. Y esa falta de paz interior se refleja también en la forma en que huimos de cualquier experiencia de quietud o de silencio. El lema de nuestro tiempo es: «Que haya ruido; que haya movimiento».

No sabemos qué es lo que nos estamos perdiendo porque no podemos recordar lo que hemos perdido. Y no podemos recordarlo porque lo buscamos en las imágenes del pasado y en nuestras exploraciones del futuro. Nuestro insaciable y necesitado comportamiento es la prueba del vacío que nuestro actual enfoque de la vida es incapaz de llenar. Le estamos dando la vuelta a cada fragmento de este planeta en nuestra desesperada búsqueda de paz. Pero no hay nada que le pueda dar la paz a nuestro estado de ser porque hace mucho que olvidamos que la paz no es «algo que se hace». La paz no se puede forzar ni instalar mecánicamente. Nuestro estado de inquietud interior se manifiesta externamente en síntomas físicos, mentales y emocionales de incomodidad y de malestar. Por mucho que lo intentemos, por mucho que huyamos, por mucho que nos distraigamos con una incesante actividad, el verdadero alivio parece estar siempre fuera de nuestro alcance. Y del mismo modo que una persona a la que no se la deja dormir entra inevitablemente en una crisis física, mental y emocional, nuestra lejanía del oasis de la conciencia del instante presente nos lleva también rápidamente a una experiencia de desintegración social planetaria.

El trastorno mental de «vivir en el tiempo», de la implacable huida del ayer y de la persecución frenética del mañana sin descanso ni sosiego, es el problema que aborda y alivia el Proceso de la Presencia. Ayudándonos a comprender cómo hemos llegado a esta situación, el Proceso de la Presencia nos da simultáneamente el procedimiento metodológico y las herramientas perceptivas que nos van a permitir salir de esta ilusión. Nos arroja una cuerda de conciencia y nos permite agarrarnos a ella para salir del cenagal de nuestras distracciones con el pasado y el futuro, para volver al único terreno firme, seguro y sereno: el instante presente. El Proceso de la Presencia logra este cometido llevando nuestra conciencia a la auténtica Presencia que somos en realidad, y lo hace instándonos a dismantelar conscientemente la falsa apariencia que una vez construimos para protegernos de nuestros miedos, de nuestra ira y de nuestro dolor. Nos demuestra que la única manera de cambiar auténticamente nuestra experiencia del mundo pasa por liberarnos del virus perceptivo del tiempo, y que liberarse de esta enfermedad mental es el mayor acto de servicio que podemos realizar *justo en este momento*.

Nosotros no somos las experiencias que elaboramos para sentirnos seguros y aceptados en este mundo. Y, por muchas cosas que pueda prometer el futuro, el único instante que puede ser real para nosotros no tiene nada que ver con el ayer o con lo que sucederá mañana. Mientras sigamos reaccionando inconscientemente a los acontecimientos de nuestra vida, seguiremos sin ver lo que hay justo delante de nuestras narices; seguiremos sumidos en una pesadilla mental, estremeciéndonos ante los fantasmas del pasado y proyectando fantasmas hacia el futuro. Ésta no es forma de vivir. Eso no es vida. Lo que la vida es realmente, no acepta los límites del tiempo. Esa experiencia basada en el tiempo es un infierno perceptivo cuya puerta está atrancada con las barras de nuestros miedos, nuestra ira y nuestros pesares no resueltos. No nos lleva a ninguna parte nunca lo hizo y nunca lo hará. En el tiempo no sucede nada; lo único que pasa es que *creemos* que sucede algo.

Lo bueno de todo esto es que, aunque ésta pueda ser la única cualidad de la experiencia vital de la que somos conscientes actualmente, decididamente no es la única experiencia a la que podemos tener acceso. Existe otro paradigma que discurre en paralelo al mundo del tiempo. Lo llamamos el *instante presente*. Sabemos que existe porque todos lo buscamos, aun cuando no nos demos cuenta conscientemente de que es eso lo que anhelamos. Todos sabemos que existe porque los maestros zen y los maestros espirituales de todas las creencias, así como muchos seres humanos ordinarios de todas las áreas de la vida, han reentrado en él y están viviendo en él justo en este momento; porque, justo en este momento, existe en nuestro planeta una comunidad creciente de personas que están viviendo desde la conciencia del instante presente.

A la experiencia de la conciencia del instante presente podemos acceder estemos donde estemos. No tenemos que ir a ninguna parte ni «hacer» nada exteriormente para activarla. Sin embargo, no podemos entrar conscientemente en esa conciencia mientras nos aferremos inconscientemente al pasado y al futuro ilusorios.

Nuestro viaje por el Proceso de la Presencia activa automáticamente nuestra capacidad para hacer conscientemente la transición perceptiva desde el mundo basado en el tiempo en el que estamos ahora hasta el estado del ser que hemos estado buscando con nuestras interminables actividades, con nuestro incesante «hacer». Nos instruye para que entremos suavemente en el maravilloso sendero que lleva a una conciencia siempre creciente del instante presente. Nos ayuda a reenfocar la atención y la intención para que dirijamos conscientemente nuestra conciencia hacia el resplandor de la presencia interior. Nos invita a entrar conscientemente en el instante presente de nuestra vida y, de este modo, a que abracemos un estado del ser en el cual podamos abrirnos a la alegría, a la salud y a la abundancia inherentes a cada instante de la vida.

*A cada instante se derrama sobre nosotros una vida gozosa, abundante y saludable.
Cuando «vivimos en el tiempo», la vasija de nuestro ser se vuelve boca abajo.
Y así, desperdiciamos nuestra experiencia vital intentando conseguir, en lugar de recibir.*

La conciencia del instante presente no es una idea o un concepto; es una experiencia. Es una manera de ser que no supone esfuerzo alguno, que es un derecho de nacimiento de cada ser humano de este planeta. Y el entrar en ella ahora es una consecuencia inevitable de nuestra

acelerada evolución. Nos invita aquí y ahora a todos los que estemos dispuestos a recibir sus bendiciones. Nos llama a cada uno de nosotros con una voz que dice: «¡Detente! No hay lugar adonde ir ni nada que hacer, pero sí que hay todo que ser». Ésa es su invitación, ése es el viaje, y éste es el regalo que el Proceso de la Presencia hace posible.

Así pues, ¿qué es la conciencia del instante presente? Es un estado del ser en el cual integramos sin ningún esfuerzo la presencia divina con la que estamos, en cada instante en el que estamos que nos da Dios, para que podamos responder conscientemente a cada experiencia que tenemos. Y, cuando se consigue esto, nuestra respuesta es siempre la misma: gratitud; una corriente de gratitud que nos libera de todas nuestras ilusiones. Entrar en tal estado puede parecer difícil y complicado cuando estamos viviendo en el tiempo y, sin embargo, no requiere ningún esfuerzo, y es completamente natural, porque la conciencia del instante presente es un derecho de nacimiento del ser humano. Es el reino de la conciencia a través de cuyos pórticos regresa el hijo pródigo. Lo más difícil de todo el proceso ha sido intentar encontrar lo que no sabíamos que habíamos perdido. Y lo mejor de todo es darse cuenta de que hemos estado buscando algo que, en realidad, ya nos había encontrado a nosotros.



PRIMERA PARTE

SINTONIZAR CON EL PROCESO



ESTE LIBRO, EN SU TOTALIDAD, se ha diseñado para sustentar la experiencia que denominó *El Proceso de la Presencia*. Leyendo sus páginas, se nos introducirá suavemente en él, para después invitárenos a experimentarlo y, finalmente, sacarnos de él para introducirnos en una experiencia vital transformada por él. *El Proceso de la Presencia* trata, así pues, de la activación consciente de la conciencia del instante presente a través de la experiencia de un proceso dirigido deliberadamente a ello. Cuando hayamos llevado a cabo este viaje, se nos habrá entrenado como instructores de nuestro propio viaje a la conciencia del instante presente. Y también habremos reconectado con un aspecto de nuestro ser que siempre estará a nuestra disposición para orientarnos y dirigirnos. Por tanto, ya no tendremos que buscar esta dirección en fuentes externas. En este sentido, *El Proceso de la Presencia* es una herramienta de liberación.

El Proceso de la Presencia es un viaje que hemos decidido emprender *dentro* de nosotros mismos. Es un viaje que nos llevará a través de recuerdos olvidados hasta territorios emocionales que no nos resultan familiares y que, por tanto, en un principio, pueden parecernos incómodos. Es un viaje que está diseñado para proveernos de los medios necesarios para ir más allá de los miedos, la ira y los pesares reprimidos que se filtran en nuestra experiencia vital. Este mundo interior en el que estamos a punto de entrar puede parecernos extraño al principio, pero es este paisaje olvidado el que tenemos que recorrer para reunirnos con nuestra inocencia, con nuestra espontánea alegría y con nuestra creatividad inherente. El Proceso de la Presencia es el sendero en el cual se inicia un viaje que nos llevará más allá de los escombros internos del pasado, para que podamos volver al corazón de nuestra presencia interior.

Aun cuando pueda parecernos que estamos haciendo solos este viaje, no estamos solos; no podemos estar solos. La primera parte de este libro está específicamente diseñada para que nos demos cuenta de esto; está escrita con la intención de despertar nuestra relación con nuestro propio instructor interior. Aunque no sepamos adonde nos estamos dirigiendo en este mismo momento ni cómo vamos a llegar allí, existe un aspecto de nuestro ser que sí que lo sabe. Existe un aspecto de nuestro ser que lo sabe todo, pues es aquel que nos trajo hasta la entrada de este sendero particular de nuestro interior. Este aspecto auténtico de nuestro ser, que llamaremos aquí la *Presencia Interior*, sabe lo que estamos buscando realmente y qué es lo que hace falta para ayudarnos a hacer conscientemente este redescubrimiento. Es nuestro mejor amigo, nuestro compañero más íntimo, nuestro defensor y nuestro guardián del honor. Porta nuestra bandera y nuestros suministros. Él nos envía a este viaje con entusiasmo, y nos estará esperando para recibirnos gozoso en el instante en que lo hayamos llevado a cabo.

La primera parte de *El Proceso de la Presencia* nos hace automáticamente receptivos a las comunicaciones que proceden de nuestra presencia interior. Nos enseña a comprender «el lenguaje de la autenticidad» en el cual está escrito el proceso. Es un procedimiento que no reviste dificultad alguna, ya que, simplemente leyendo, aprendemos automáticamente cuanto se nos pide que sepamos acerca de la comunicación con nuestro instructor interior. Lo único que se nos pide es que no tengamos prisa, que leamos atentamente la información y que dejemos que se introduzca suavemente en nuestro interior. No hace falta tomar notas ni memorizar intencionadamente parte

alguna del material escrito. Sin embargo, será conveniente recurrir a su lectura en momentos de quietud, cuando nos sintamos relajados y receptivos. Si en algún momento nos sentimos abrumados, será la señal de que tenemos que dejar momentáneamente el libro para poder integrar lo que acabamos de leer. En este contexto, integración significa darnos tiempo y espacio para digerir emocional, mental y físicamente la información que acabamos de leer, o las experiencias que este material de lectura esté poniendo en movimiento para que podamos obtener la sabiduría requerida a partir de ello. El tema de la integración y de cómo se incorpora en el enfoque del Proceso de la Presencia se discutirá con más detalle en «El enfoque integrador», en la segunda parte de este libro.

Para que resulte accesible a todo el mundo, el Proceso de la Presencia tiene dos niveles abiertos de entrada: el introductorio y el experiencial. La primera parte de este libro desempeña un papel muy importante para ayudarnos a tomar una decisión informada sobre qué nivel será el más adecuado para nosotros. Pero, al tiempo que nos proporciona la oportunidad de tomar una decisión informada, la primera parte comienza a sintonizarnos con las intenciones generales del Proceso de la Presencia. Así pues, esta primera parte:

Establece nuestra intención, sitúa nuestra atención nos presenta a nuestro Guía Interior, abre la puerta e indica el camino nos prepara y nos garantiza el éxito.



EL LATIDO DEL REFORZAMIENTO

El Proceso de la Presencia es mucho más que un libro: es «una experiencia de la conciencia del instante presente» que se nos entrega en la forma de libro. Por este motivo, está escrito y estructurado de una manera a la que quizás no estemos acostumbrados. Aunque emplea nuestra mente pensante como herramienta para ayudarnos a activar la conciencia del instante presente, no está escrito para nuestra mente pensante. La mente pensante nunca podrá experimentar la conciencia del instante presente, porque sólo puede operar en un paradigma basado en el tiempo. Cuando entramos de verdad en la conciencia del instante presente, uno de los indicadores de que esto ha ocurrido es la ausencia de pensamientos. Sin embargo, dado que nos hemos convertido en servidores de nuestra mente pensante (en lugar de hacer que ella nos sirva a nosotros), precisaremos de un deliberado procedimiento de «desandar lo andado» para conseguir esa serenidad y ese silencio interior. Eso es el Proceso de la Presencia: un procedimiento de «desandar lo andado», de «deshacer lo hecho». Por este motivo, el ritmo del texto puede parecer bastante heterodoxo.

La mente pensante, y el ego al que la mente pensante da apoyo, puede que forcejeen en más de una ocasión con el ritmo del texto. Quizás la mente pensante nos diga: «Esto es muy repetitivo. Esto ya se ha escrito y se ha explicado con detalle. ¿Para qué volver otra vez sobre el mismo asunto? ¿Acaso el autor piensa que somos tontos?». Quizás reaccione de este modo ante el texto porque la mente pensante sólo se ocupa de «comprender». Cuando cree que ya ha comprendido algo, se siente ofendida o se aburre si se le repite el mismo asunto, sobre todo si se repite exactamente del mismo modo. La mente pensante no puede ver el propósito de una información más allá de su papel como herramienta de comprensión y de análisis. Sin embargo, la información que contiene este libro tiene dimensiones de propósito más profundas que las de ayudarnos simplemente a «comprender». Una de estas dimensiones es que la información de estas páginas nos permite también movernos suavemente en formación^[2] con el flujo de este intrincado procedimiento.

Cuando la mente pensante se encuentra un libro, da inmediatamente por supuesto que el libro ha sido escrito para ella, de ahí que quiera que cada frase sea nueva y excitante. Quiere que cada capítulo termine con algo que le aporte suspense. Está hambrienta de cambios y es adicta a ellos. Desea que se la entretenga. No puede soportar el silencio y la quietud inherente a toda experiencia cíclica, en especial la profundidad del silencio y de la quietud que surgen de este libro y a la cual se nos invita. Para la mente pensante, los «ciclos» son repeticiones sin sentido. Ésa es la razón por la cual la mente pensante no puede sentarse en una playa y observar calladamente el vaivén interminable de las olas. Ni tampoco puede saborear el silencio de una puesta de sol. Ni disfrutar de la quietud inherente en la compañía de un árbol. En cuanto la mente pensante ha visto una ola, una puesta de sol o un árbol, cree que ya los ha visto todos. La repetición le fastidia, y hace que se queje, diciendo: «¿Qué tiene de interesante repetir esto?». Y reaccionará de esta manera a pesar del hecho de que la mayoría de los pensamientos con los que se entretiene son ciclos absurdos de

repeticiones. La mente pensante quiere ruido, movimiento, emociones, cambios constantes, y todo aquello que perciba como una «novedad». Y, sin embargo, la vida, en su más pura esencia, no es «nueva». La vida es siempre lo que ha sido, y nunca cambiará su verdad esencial. Desde esta perspectiva, la vida en este mundo es una quietud y un silencio interminables, que fluyen dentro y fuera de la forma sobre una marea de ciclos. Y estos ciclos no son una repetición; son un reforzamiento. En este mundo de fenómenos, los ciclos son el latido del ser.

Ésta es la cualidad de la conciencia que se nos invita a mantener mientras leemos El Proceso de la Presencia. Lo que a nuestra mente pensante le parece «repetitivo» en el texto de este libro es en realidad «reforzamiento». Es el despertar gradual del latido de la conciencia del instante presente. Este texto no está escrito para entretener a la mente pensante. Lo único que tiene que hacer aquí la mente pensante es ayudarnos a leerlo y permitirnos guardar mentalmente la información, para que podamos asimilarla en el tejido de nuestras experiencias físicas y emocionales.

El motivo por el cual el texto fluye como fluye, y el motivo por el cual se ofrece cíclicamente determinada información en las páginas que estamos leyendo, tomará pleno sentido a su debido tiempo. Sin embargo, conviene que comprendamos algo de las intenciones estructurales que hay tras el texto antes de que nos sumerjamos plenamente en él. Con esto calmaremos a nuestra mente pensante y nos protegeremos de su propensión a aburrirse y a sentirse molesta.

Como ya se ha dicho, el texto de El Proceso de la Presencia está diseñado para activar un procedimiento que nos permitirá deshacer las falsas percepciones que enmascaran a nuestra presencia interior ante nuestra conciencia. Este procedimiento, una vez activado, genera ciertos cambios perceptivos y determinados ajustes en las cualidades de nuestra experiencia vital. Hace que lo que hasta ahora había sido inconsciente para nosotros comience a emerger en nuestra conciencia. Cuando este material inconsciente eclosiona, conviene que determinada información se refuerce una y otra vez, para que tengamos en cuenta que lo que nos está sucediendo es lo que se supone que tiene que suceder. El texto activará también suavemente la conciencia de nuestro yo infantil, un aspecto de nuestro ser que abandonamos automáticamente cuando dejamos la niñez. A medida que este aspecto nuestro emerge en la conciencia con el fin de curarse, hay cierta información que debe reforzarse repetidamente para que nuestro yo infantil sepa que no supone ningún peligro reunirse con nosotros en «el ahora» de nuestra actual experiencia vital. Así pues, el texto no sólo le habla a esa parte de nosotros que pasa conscientemente las páginas, sino que, al mismo tiempo, le habla a nuestro yo infantil, así como a otros aspectos de nuestra conciencia que siguen siendo inconscientes para nosotros. Los niños necesitan este reforzamiento, al igual que todos aquellos aspectos inconscientes que seguimos llevando con nosotros siendo ya adultos.

La estructura del texto también tiene en cuenta que el Proceso de la Presencia nos ofrece dos niveles a partir de los cuales aproximarnos a la experiencia de la conciencia del instante presente. Al primer nivel se entra, simplemente, leyendo el texto; mientras que el segundo nivel de entrada implica un procedimiento experiencial que se desarrolla progresivamente a lo largo de once semanas, o algo más. Por tanto, lo que puede parecernos una repetición sin sentido cuando

simplemente leemos el texto de cabo a rabo, no parece tal cuando llevar a término el proceso puede llevarnos setenta y siete días o más. En estas circunstancias, la repetición cumple el propósito del reforzamiento. Es el latido de nuestra conciencia acrecentada.

Este libro es un río de información capaz de activar experiencias, un río que nos lleva al océano eterno de la conciencia del instante presente. El río discurre a veces lentamente, otras veces las corrientes se avivan, y otras más da la impresión de que nos estamos moviendo de nuevo a través del mismo terreno. Sin embargo, todo está intencionadamente escrito para llevarnos con seguridad y suavidad más allá de nuestra mente pensante, para introducirnos en el silencio sagrado y la quietud a partir de la cual fluye la vida.

Por tanto, se nos anima a leer este libro con una mente abierta, y a aceptar pacientemente la manera en que está escrito. No nos serviría de nada ir dando saltos de sección en sección. No nos serviría de nada saltarnos frases o párrafos por el mero hecho de que nuestra mente pensante los perciba como una repetición sin sentido. La información que se nos presenta a lo largo de este libro se entrega deliberadamente por capas y siguiendo un orden específico de importancia. Está escrito en un formato que pretende prepararnos para hacer potentes cambios en la calidad de nuestra experiencia vital sin la ayuda de un instructor exterior. De ahí que se nos anime a abordar este libro con madurez y responsabilidad. Siguiendo sus sencillas instrucciones, yendo página a página, paso a paso, día a día y momento a momento, purificaremos sin contratiempos nuestras percepciones y fijaremos de forma permanente la conciencia del instante presente en todos los aspectos de nuestra experiencia vital.



ALINEAR NUESTRA INTENCIÓN

La intención primordial del Proceso de la Presencia es la activación de la conciencia del instante presente y del poder y las posibilidades ilimitadas de nuestra presencia interior, que no conoce ningún tipo de dificultad, y que activando así este estado del ser nos permite procesar conscientemente la naturaleza de cualquier experiencia vital no integrada. Sin embargo, la realidad de la presencia interior y la de la conciencia del instante presente no se pueden fundamentar ni validar en los conceptos. Nadie nos las puede explicar. Tenemos que experimentarlas de primera mano para que podamos empezar a entender lo que significa realmente la palabra Presencia. Todo lo que hay escrito en este libro es, por tanto, una invitación a una experiencia. Es una invitación a que abramos la puerta y nos adentremos en este estado del ser, para que podamos conocer por propia experiencia lo que es realmente el don de la conciencia del instante presente.

No importa si la información contenida en este libro es verdad o no. Lo que importa es si la experiencia que se active a través de su lectura y su aplicación lleva a nuestra intención desde la experiencia basada en el tiempo hasta la conciencia del instante presente. La letra de la canción de cuna que la madre le canta a su hijo recién nacido es ir relevante porque, al fin y al cabo, el niño no va a poder entenderla. Sólo se puede valorar la efectividad de una canción de cuna si es capaz de apaciguar el estado emocional del bebé y consigue que se duerma. De igual modo, sólo se puede valorar cuanto aparece escrito en este libro si lo que se dice aquí es capaz de activar con éxito las experiencias que nos despiertan a la conciencia del instante presente.

Cuando nos sumergimos en el Proceso de la Presencia, nos comprometemos al mismo tiempo a llevar a término el viaje. Y debe tratarse de un compromiso incondicional, porque no vamos a saber de qué va la experiencia del Proceso de la Presencia hasta que lleguemos al final. La primera parte de este libro está cuidadosamente diseñada para proporcionarnos el coraje y la información necesarios para asumir este compromiso.

La mayor parte del viaje está diseñada para hacernos pasar por lugares de nuestro interior con los cuales quizás no estemos aún familiarizados. Por tanto, es inevitable que tengamos experiencias en las cuales tengamos la sensación de no saber adónde nos encaminamos, o en las cuales no comprendamos lo que le está sucediendo. Esto es normal, y es lo que se supone que tiene que suceder. Durante el Proceso de la Presencia, los puntos de mayor aceleración en el crecimiento personal tendrán lugar precisamente durante estos momentos de «no saber». Y, aun después de que terminemos el viaje, puede que aún nos resulte difícil explicarle a otra persona lo que ha sucedido. Esto también es normal, porque gran parte del viaje es emocional, y no mental. Sin embargo, cuando terminemos, no nos quedará duda de que esta experiencia constituye uno de los regalos más valiosos y amorosos que nos hayan hecho jamás.

En la vida crecemos de forma automática en tanto en cuanto le demos a nuestro cuerpo una

alimentación correcta o adecuada. Y lo mismo se puede decir de nuestro crecimiento mental, para el cual convendrá recibir una enseñanza básica. Sin embargo, nuestro crecimiento emocional, que normalmente comienza a ralentizarse drásticamente en torno a los siete años de edad, no recibe una atención verdadera a medida que nos encaminamos a la edad adulta y nos sumergimos en ella. Los seres humanos hemos demostrado ser notablemente adaptables en nuestra relación con el mundo físico, y en los últimos siglos hemos alcanzado cotas mentales muy elevadas pero, por desgracia, nos hemos ido empequeñeciendo poco a poco en términos emocionales. El turbulento estado del mundo en que vivimos hoy en día es una prueba del hecho de que el mundo es el patio de recreo de unos inmaduros emocionales. Así pues, el viaje en el que nos embarcamos con el Proceso de la Presencia es fundamentalmente un viaje de crecimiento emocional mediante la reactivación de la presencia física y la claridad mental.

La presencia física es una experiencia que tiene lugar cuando aprendemos a fijar la conciencia en el cuerpo físico. La mayoría de las personas cree que ocupamos este cuerpo, pero no es así. Pensar acerca del pasado o del futuro significa que tenemos que entrar en la esfera mental. La esfera mental no está confinada a la ubicación de nuestro cerebro físico, sino que se extiende tan lejos como seamos capaces de pensar. Si pensamos en un amigo que se encuentra en otro país, o regresamos en la memoria a la última vez que estuvimos con él, quizás supongamos que seguimos aún dentro de nuestro cuerpo físico, pero no es así. Estamos allí donde nuestro punto de atención se ha proyectado. Decididamente, no estamos presentes físicamente. Quizás esté ocurriendo algo justo delante de nuestros ojos y puede que no seamos conscientes de ello, simplemente porque estamos perdidos en nuestros propios pensamientos. La presencia física sólo tiene lugar cuando entramos conscientemente en la conciencia del instante presente. El cuerpo físico, si bien refleja sintomáticamente nuestras experiencias pasadas y nuestras proyecciones futuras, está siempre presente al ciento por ciento. Está ciento por ciento presente en su funcionamiento, dado que el corazón sólo late en el ahora. Cuando experimentamos la presencia física, podemos sentir nuestro propio latido cardíaco. Normalmente, lo más cerca que estamos de esta experiencia es por defecto: cuando estamos a punto de tener un accidente o cuando alguien nos da un buen susto. En los instantes que siguen a una situación así, la conciencia entra plenamente en el cuerpo, y somos capaces de sentir el bombeo de la sangre a través de las venas y los latidos del corazón en el pecho. Sin embargo, cuando nos pasamos la vida en esa esfera mental que llamamos tiempo, ni siquiera somos conscientes de que tenemos un corazón, y mucho menos somos capaces de escucharlo o de sentirlo. Por tanto, el Proceso de la Presencia comienza por ayudarnos a conseguir la presencia física, es decir, la habilidad para fijar nuestra conciencia en el cuerpo físico. Después habrá que alcanzar una definida claridad mental y un manifiesto equilibrio emocional. La consecución del equilibrio emocional, obteniendo primero la presencia física y luego la claridad mental, es el sendero que da paso efectivamente al crecimiento emocional. Más adelante en este libro examinaremos con detalle por qué la mera intención de crecer emocionalmente es la única forma natural de resolver nuestros síntomas de desequilibrio físico y mental.

El crecimiento emocional puede que sea uno de los más difíciles logros de este mundo, porque la necesidad de crecer emocionalmente rara vez encuentra apoyo, y mucho menos comprensión, en

las personas que nos rodean. Aunque las instrucciones que se nos dan a lo largo de este viaje pretenden hacernos más suave esta difícil experiencia, el viaje, de por sí, no pretende ser fácil, ni pretende hacer que nos sintamos bien al principio. Sentirse «bien», «estupendamente», «guay» y «a gusto» son palabras que utilizamos cuando estamos dormidos emocionalmente. Pero, mientras dure la experiencia, se nos sugiere que no juzguemos nuestros progresos en función de lo «bien» que nos sentimos.

El Proceso de la Presencia lo que pretende es recordarnos cómo se siente «de verdad». Sentir de verdad puede suponer en un principio la experiencia de estados emocionales reprimidos, como el miedo, la ira y el pesar. El Proceso de la Presencia lo que pretende es ayudarnos a acceder suavemente a nuestras emociones reprimidas, emociones que normalmente no queremos reconocer. Pero, durante este proceso, permitimos deliberadamente que esto ocurra, porque estas emociones reprimidas son las causas inconscientes de los comportamientos y de las experiencias que no nos hacen ningún bien justo ahora. Accediendo a estas emociones reprimidas y liberándonos de su carga negativa, recobramos automáticamente el equilibrio en la calidad de todas nuestras experiencias vitales.

Este proceso nos transmitirá de forma vivencial la razón por la cual tenemos que comprometernos en el empeño de nuestro crecimiento emocional por encima y más allá de que podamos comprender la razón por la cual esto es necesario. Como veremos, la comprensión mental rara vez forma parte de la integración emocional. Y, como en cualquier viaje a lo desconocido, sólo podremos ver dónde hemos estado y por qué determinadas circunstancias se han desarrollado como se han desarrollado cuando lleguemos a algún punto culminante y podamos pararnos a reflexionar.

A lo largo de todo el Proceso de la Presencia, la palabra *emoción* es una abreviatura de *energía en movimiento*. El crecimiento emocional requiere que nos liberemos en primer lugar de las emociones reprimidas y bloqueadas, para luego reaprender cómo se canaliza esta energía responsablemente, con el fin de que fomente la calidad de todas nuestras experiencias vitales. Para ello tendremos que aprender unas cuantas herramientas perceptivas sencillas, aunque profundas, que nos van a servir durante el resto de la vida para navegar hacia una experiencia gozosa y auténtica, sea cual sea.

El Proceso de la Presencia no pretende cambiar el quién o el qué somos. Esto es imposible. Lo que pretende es liberarnos del apego que tenemos a una identidad fabricada, para que podamos regresar suavemente a la conciencia de nuestra auténtica presencia. Intenta llevarnos desde la pretensión a la presencia. Intenta conectarnos conscientemente con ese aspecto de nuestro ser que siempre se mantiene constante. Intenta honrar ese aspecto de nuestro ser que siempre está presente. No intenta convertirnos en otra persona o cosa. Intenta hacernos recordar y vivenciar quién y qué somos realmente y quién y qué hemos sido siempre.

El Proceso de la Presencia no pretende cambiar la naturaleza de lo que las estrellas han marcado en nuestra frente, manos y pies. Pretende despertarnos al potencial más pleno de cada

instante al que estamos destinados. Pretende que respondamos a la vida que se despliega ante nosotros justo en este momento, y no que reaccionemos ante ella dando por supuesto que tendría que suceder otra cosa. El Proceso de la Presencia intenta hacernos ver que el deseo equivocado que tenemos de cambiar lo que nos sucede en un momento dado surge, normalmente, de nuestra incapacidad para disfrutar plenamente de la maravilla de la experiencia vital, tal como es *justo en este momento*.

El Proceso de la Presencia despierta en nuestro interior la conciencia de que es en nuestra interacción con lo que nos sucede *justo ahora* donde sembramos las semillas de lo que va a suceder más allá de las fronteras de esta experiencia vital. El Proceso de la Presencia nos hace ver que la calidad de las semillas que sembramos en un momento dado está en función de si optamos por reaccionar o por responder a nuestras experiencias. Reaccionar ante una experiencia significa que estamos tomando nuestras decisiones basándonos en lo que pensamos que nos sucedió ayer y en lo que pensamos que puede sucedernos mañana. Sólo respondemos a nuestras experiencias cuando tomamos decisiones basándonos en lo que nos sucede aquí y en este momento. Sólo es posible responder a las experiencias cuando desaprendemos los comportamientos y los sistemas de creencias que nos llevan a reaccionar. Este «desaprendizaje» es lo que el Proceso de la Presencia nos ayuda a llevar a cabo.

No existen fracasos en el Proceso de la Presencia, por cuanto se trata de un viaje individual que viene impulsado por el compromiso, la curiosidad y la intención. Es algo que no lo puede experimentar ninguna otra persona ni debido a ninguna otra persona. La activación de la conciencia del instante presente es una responsabilidad individual. De ahí que sea una experiencia que, por su propia naturaleza, es inmune a cualquier comparación o juicio.

El Proceso de la Presencia no es un fin para nada; es la continuación de un viaje de toda la vida que ya hemos estado haciendo en el corazón de nuestra propia conciencia del instante presente. Cuando comenzamos esta etapa de nuestro viaje por la vida, conviene que nos comprometamos conscientemente a asistir a nuestro crecimiento emocional durante el resto de nuestra experiencia vital, sea cual sea. Comencemos esta parte del viaje siendo claros respecto a cuál es nuestra intención al introducirnos en el Proceso de la Presencia. Y convendrá que, antes de seguir leyendo, nos tomemos unos momentos de tranquilidad para tomar en reflexiva consideración la siguiente pregunta:

¿Qué intención me lleva a introducirme en el Proceso de la Presencia?



LA MECÁNICA DEL PROCESO

El Proceso de la Presencia es un viaje vivencial en el cual se nos entrena en el arte de activar la conciencia del instante presente mediante la práctica de la respiración consciente, la aplicación de las afirmaciones activadoras de la presencia, y el aprendizaje y la aplicación de las herramientas perceptivas.

El Proceso de la Presencia no es un proceso de «haceres», sino que intenta abrazarse al no hacer con el fin de deshacer, sin esfuerzo, lo que se interpone entre nosotros y una experiencia del ser puro. Todos estamos respirando ya, pero este proceso nos permite, ahora, respirar conscientemente. Todos pensamos ya, pero este proceso nos permite, ahora, utilizar nuestros procesos de pensamiento de una manera que nos resulte útil. Todos sentimos ya, pero este proceso nos permite, ahora, comenzar a sentir el presente. Todos leemos ya, pero este proceso nos permite, ahora, utilizar la lectura como un instrumento de activación mental de la conciencia del instante presente. Todos utilizamos ya nuestros instrumentos de percepción, pero este proceso nos permite, conscientemente, comenzar a percibir el mundo tal como se nos muestra *justo ahora*, en vez de tal como lo percibimos inconscientemente a través de nuestras interpretaciones y de un sistema de creencias basado en las experiencias del pasado. El Proceso de la Presencia se estructura en una serie de sesiones espaciadas en bloques de siete días. Estos períodos de siete días entre sesiones nos van a permitir reunir la experiencia necesaria para integrar la información que recibimos a través de los materiales del proceso.

La información, cuando se combina con la experiencia, se convierte en conocimiento. Cuando este conocimiento se convierte en la frecuencia sobre la cual basemos nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones, estaremos entrando en resonancia con lo que llamamos sabiduría.

Desde el mismo inicio de la primera sesión, se nos enseña una técnica de respiración conectada conscientemente, una técnica que es tan natural como segura. Se nos pide que respiremos tal como se nos indica durante quince minutos, al comienzo y al final del día, todos los días, durante todo el tiempo que dure el viaje. Este ejercicio de respiración es la columna vertebral del proceso, dado que nos permite acumular conscientemente, y a diario, conciencia del instante presente. Esta práctica de respiración precisa de un nivel de compromiso maduro y de una firme disciplina personal.

A lo largo de todo el Proceso de la Presencia, trabajaremos con los dos instrumentos más importantes que tenemos a nuestra disposición como seres conscientes que somos: la atención y la intención. La atención es el instrumento de nuestro cuerpo mental, y es el «qué» de nuestro enfoque. La intención es el instrumento de nuestro cuerpo emocional, y es el «por qué» de nuestro enfoque. Todos hacemos uso de la atención y de la intención para dirigirnos, atravesar y salir automáticamente de todas nuestras experiencias vitales. Por lo general, esto lo hacemos inconscientemente. El Proceso de la Presencia está diseñado para traer una conciencia creciente a este procedimiento, por cuanto la calidad de nuestra experiencia vital está determinada por cuan

conscientemente esgrimimos nuestra atención y nuestra intención.

Con cada sesión, además del ejercicio diario de respiración, se nos da una afirmación para activar la presencia. A estas frases las llamamos *afirmaciones activadoras de la presencia*. Se nos pide que apliquemos la sesión de afirmaciones activadoras de la presencia no como si de pensamiento positivo se tratara, sino como respuesta a las experiencias que el proceso estimula en nuestra vida cotidiana. También se nos da material de lectura en el que figuran distintas herramientas perceptivas, así como inspiraciones que nos despiertan automáticamente de nuestro comportamiento inconsciente.

El Proceso de la Presencia no pretende que alguien o algo «nos arregle»; lo que busca es que aprendamos a asumir conscientemente la responsabilidad del esfuerzo que supone acceder al poder de nuestra presencia interior. Nos enseña poco a poco a retirar nuestra atención consciente e inconsciente de nuestro pasado y de nuestro proyectado futuro para ponernos a disposición del instante presente de nuestra vida.

El Proceso de la Presencia nos enseña a distanciarnos de nuestras experiencias y a observarlas desde la distancia, y con ello nos proporciona la ocasión de darnos cuenta de que no hay nada en nosotros que esté mal, que no estamos fragmentados. Al contrario, nos permite integrar la idea de que es la calidad de las experiencias que estamos teniendo en el «tiempo» lo que necesita recuperar el equilibrio. De este modo, el Proceso de la Presencia nos ayuda a ver con claridad que existe una diferencia entre quién somos y qué somos, por una parte, y las experiencias que estamos teniendo, por la otra.

No hay ninguna magia ni hay misterio alguno en relación a cómo y por qué el Proceso de la Presencia consigue lo que pretende. Es, simplemente, un procedimiento de lo que podríamos denominar *Ciencia Superior*. Se encuentra en línea con la ley de causa y efecto. Por medio de la experiencia, veremos que todos los procedimientos y el conocimiento contenido en la experiencia son de lo más naturales e, incluso, obvios.

Lo que diferencia al Proceso de la Presencia de otros muchos procedimientos introspectivos es que no tiene rituales, ceremonias ni dogmas externos. No hay juguetes ni «objetos de poder» a los que aferrarse. El proceso no conlleva sistema de creencias alguno, ni conceptos religiosos, ni filosofías. Todo lo que conseguimos durante el proceso se realiza disciplinando nuestra propia voluntad para manejar conscientemente la atención y la intención. Este proceso pretende alejarnos de los corredores ilusorios de nuestra mente para convertir en reales tanto nuestras experiencias como a nosotros mismos. Por este motivo, se nos ofrece la oportunidad de experimentar cada parte del proceso como acontecimientos reales de nuestra experiencia vital diaria. Y aplicándonos en esta experiencia, y observando después los resultados, nos percatamos por experiencia propia de que nada (ninguna cosa) exterior a nosotros puede tener un impacto más potente y duradero sobre cómo nos sentimos por dentro que el desarrollo de una relación auténtica con nuestra presencia interior.

No es ésta una experiencia en la que podamos entrar en nombre de otra persona ni con la que podamos demostrarle algo a alguien. Entrar con tales pretextos la hará excesivamente difícil para llevarla a término. La voluntad para llevar a buen fin este viaje debe proceder hasta cierto punto de nuestro interior, y no sólo debe tener su origen en una reacción ante circunstancias externas. Antes de entrar en él, tenemos que estar preparados y dispuestos a desprendernos de nuestra mentalidad victimista, porque se nos va a pedir que nos responsabilicemos plenamente de la calidad de todas nuestras experiencias vitales.

A través de la experiencia, el Proceso de la Presencia nos permite comprender e integrar que el verdadero crecimiento procede siempre de *lo que no sabemos*, y ésta es una verdad en la que nunca se insistirá suficientemente. Tampoco la puede comprender el ego, porque uno de los atributos del ego es que cree saber ya todo lo que merece la pena saberse. Cuando entremos en este viaje, tendremos que estar abiertos a la posibilidad de que no sepamos quiénes somos, adonde nos dirigimos, qué buscamos realmente y, de ahí, cómo podemos conseguirlo. Tenemos que estar abiertos a la posibilidad de que quizás hayamos estado equivocados en todo. Si creemos que sabemos exactamente de qué va cada aspecto de nuestra experiencia vital, nos va a resultar muy difícil someternos a este proceso, porque *sólo podemos crecer cuando admitimos que no sabemos*.

Aunque sin duda no es esencial, se recomienda encarecidamente que las personas que opten por entrar en el Proceso de la Presencia lo hagan por parejas. Esto no quiere decir que tengan que llevar a cabo el proceso juntas. Dado que se trata de un «trabajo interior», el viaje tiene que ser individual. Pero es sumamente beneficioso recorrer el camino en compañía. Los motivos de esta recomendación son los siguientes.

1. Para que se apoyen uno a otro. Durante este viaje, nuestra intención no consiste en sentirse bien, sino más bien en sentirse auténtico. Nuestro estado auténtico o real del ser es gozoso y creativo, pero, para volver a despertar a nuestro auténtico estado, tenemos que atravesar la condición presente de nuestro cuerpo emocional. Es éste un viaje que nos lleva a través de nuestros miedos, nuestra ira y nuestros pesares reprimidos. En este mundo, estos estados de desequilibrio emocional se reprimen automáticamente porque se nos ha enseñado a creer mediante el ejemplo que, cuando se dan estos estados, «algo anda mal». Nuestra intención de sentirnos bien en todo momento surge del deseo constante de reprimir la idea de que lo que estamos sintiendo realmente es miedo, cólera y pesar. Cuando entramos en el Proceso de la Presencia, buscamos que emerjan estos sentimientos reprimidos. Ése es el motivo por el cual se nos enseñan al mismo tiempo las herramientas perceptivas, que deben sernos de gran ayuda para equilibrar e integrar suavemente estos incómodos estados. Es natural, y es de esperar, que la gente que nos rodea termine preocupándose e intente instintivamente hacernos sentir mejor cuando estas emociones reprimidas comienzan a salir a flote. En otras palabras, la gente que nos rodea nos instará a *recubrir* nuestras emociones reprimidas una vez más. Pero, si hacemos este viaje con un amigo o amiga, tendremos alguien a nuestro lado que nos dará su apoyo en nuestro intento *no* por recubrir, sino descubrir.

2. La inmersión en agua. Durante las sesiones siete, ocho y nueve del Proceso de la Presencia, se nos ofrece la opción de sumergir el cuerpo en una bañera de agua caliente. El cómo y el porqué de este procedimiento específico se explicará con detalle en las materias del proceso. Aunque no existe ningún peligro en realizar la inmersión uno solo, puede resultar problemático para las personas que tienen dolencias médicas o que son ya mayores. En estas circunstancias, sería aconsejable que alguien estuviera con nosotros mientras realizamos esta parte de la experiencia. El acompañante no tiene nada especial que hacer, salvo estar presente, sin enjuiciar ni preocuparse por lo que podamos experimentar, y ayudándonos dentro y fuera de la bañera si fuera necesario.

3. Confirmación. Al igual que en cualquier viaje por un territorio desconocido, pasaremos por lugares dentro de nuestro ser que nos van a resultar poco familiares. Si estamos en contacto con alguien que esté realizando un viaje similar, nos daremos cuenta de que lo que nos ocurre es lo que se supone que tiene que ocurrir. Nos daremos cuenta de que las experiencias por las que estamos pasando son normales. Por tanto, una de las principales ventajas de estar en estrecha proximidad con alguien que esté haciendo también este viaje estriba en que su presencia nos sirve de confirmación.

No es esencial que haya alguien con quien compartir esta experiencia porque, a fin de cuentas, el Proceso de la Presencia es un viaje que sólo se puede emprender dentro de uno mismo, para uno mismo y por uno mismo. Sin embargo, la compañía a lo largo del camino puede facilitar las cosas, ofreciéndonos apoyo y estímulo.

Llevar la consciencia a la respiración es parte integral del Proceso de la Presencia, porque la respiración es el instrumento más eficaz y accesible que disponemos para fijar nuestra atención en el instante presente. En un principio, quizás supongamos que la técnica de respiración utilizada en este proceso es *Breath Work o Rebirthing* (Renacimiento). La intención principal de poner la atención en la respiración en este proceso es la de activar y acumular la experiencia de la conciencia del instante presente, llevando simultáneamente nuestra atención consciente a cualquier obstáculo inconsciente que se pueda interponer mientras se lleva a cabo esta experiencia.

¿Cómo y por qué la respiración conectada conscientemente activa la conciencia del instante presente? La mayoría de las personas se pasa las horas de vigilia pensando en circunstancias del pasado o bien en acontecimientos que están por venir. Inconscientemente, nuestra mente se entrega casi exclusivamente a esta actividad. Se trata de una adicción y aflicción mental que tiene prisionera a la humanidad en un mundo interior ilusorio, que se refleja externamente en el actual desequilibrio planetario. Para los propósitos del Proceso de la Presencia, denominaremos a este estado ilusorio e inarmónico *vivir en el tiempo*. Es una condición que carece de la vivencia de la conciencia del instante presente y, por tanto, no es consciente de las consecuencias. Nos resulta imposible controlar consciente y responsablemente la calidad de nuestras experiencias vitales, estar verdaderamente disponible para prestar ayuda a los que nos rodean, o vivenciar nuestra íntima conexión con toda la vida a menos que hayamos alcanzado cierto nivel de conciencia del instante presente. Sin la conciencia del instante presente, es imposible ver la conexión que existe

entre causa y efecto. Un ser que esté presente no puede causar daño intencionadamente a otras formas de vida, dado que la naturaleza de íntima conexión de la conciencia del instante presente le permite a uno *sentir* las consecuencias de su propio comportamiento. El comportamiento insensible que domina nuestro planeta es una prueba de la evidente carencia de conciencia del instante presente.

Sin embargo, no estamos del todo perdidos dentro de ese ilusorio paradigma basado en el tiempo porque, dentro de cada uno de nosotros, existe un cordón umbilical que nos conecta con el paradigma del instante presente: nuestra respiración. La respiración es un cordón umbilical porque no existe respiración en el pasado, y no existe respiración en el futuro. Tomando conciencia de la respiración, activamos un instrumento potente y fiable que nos permite retirar conscientemente nuestra atención del pasado y del futuro, y, en consecuencia, acumulamos automáticamente conciencia del instante presente.

Concentrando nuestra atención y nuestra intención en la respiración, forzamos a un aspecto de nuestra conciencia a permanecer conscientemente anclado en el instante presente. Y este sencillo procedimiento tiene unas profundas consecuencias. Una de ellas es que, automática y efectivamente, activa un proceso que nos revela a qué nos aferramos consciente e inconscientemente del pasado o adonde nos proyectamos en el futuro. Y esto lo consigue al hacernos conscientes de nuestros recuerdos reprimidos y no integrados. Así pues, el Proceso de la Presencia está diseñado para facilitar esta experiencia de forma consciente y responsable. Ése es el motivo por el cual se pone tanto énfasis en que se sigan las instrucciones cuidadosamente, y en que se lleve a cabo la experiencia poco a poco.

Una de las intenciones del Proceso de la Presencia consiste en sacar a la superficie, de la forma más suave posible, nuestros recuerdos reprimidos y no integrados, dándonos simultáneamente la capacidad para integrarlos sin peligro, para obtener sabiduría de ellos y para neutralizar su impacto destructivo sobre la calidad de nuestra experiencia vital presente. Con ello, el Proceso de la Presencia nos permite responder a las dos preguntas que nos venimos formulando inconscientemente desde la infancia: «¿Qué sucedió?» y «¿Cómo puedo impedir que esto suceda de nuevo?». Éstas son las dos preguntas inconscientes que han estado desviando nuestra atención del instante presente para llevarla a los corredores del pasado y del futuro desde que abandonamos la infancia. Estas dos preguntas le ponen voz a nuestra ansiedad. Pero el Proceso de la Presencia calma esta voz y la hace descansar.

Aunque es la columna vertebral de este proceso, la respiración conectada conscientemente no es más que una entre muchas de las herramientas que componen el mecanismo del proceso; el cual, así pues, no debe asociarse con el yoga pranayama ni con ninguna otra técnica que amplifique deliberadamente nuestra conciencia de la respiración en un intento por activar experiencias espirituales o acceder a ellas. El Proceso de la Presencia no se preocupa del control de la respiración, sino de la liberación del control inconsciente de la respiración, con lo que logra establecer un patrón respiratorio normal y saludable. Decididamente, el Proceso de la Presencia no pretende ser un proceso espiritual, aunque evidentemente tiene lo que podemos denominar

como *consecuencias espirituales*. El Proceso de la Presencia debería considerarse más bien como un procedimiento físico, mental y emocional que tiene un profundo impacto en nuestro nivel general de conciencia del instante presente en *este* mundo. Pretende evocar la experiencia vital del presente y que aprendamos a navegar por ella conscientemente. Busca que estemos en el aquí y el ahora.



LA CONSCIENCIA DE LAS PREGUNTAS

Cada vez que alguien nos hace una pregunta acerca de nuestra experiencia vital, nos damos cuenta de que nuestro proceso de pensamiento se pone a examinar nuestra memoria automáticamente en busca de una respuesta. Y, como consecuencia de este proceso de búsqueda, emergerán algunas cosas que conocemos de forma automática y que, por tanto, pueden ofrecer una respuesta inmediata sin tener que pensar en ello. Por otra parte, habrá otras cosas que no sabremos o no recordemos, por lo que tendremos que aplicar el proceso de pensamiento para llegar a una respuesta. Sin embargo, aun después de mucho pensar, nos daremos cuenta de que hay aún otras cosas más de las cuales no teníamos ni idea de que existieran, y que no podemos recordar conscientemente por mucho que pensemos en ellas. Así pues, podemos dividir nuestra capacidad para responder a una pregunta acerca de nuestra experiencia de tres maneras.

1. Conocemos las respuestas. Por ejemplo, si nos preguntan el nombre, responderemos sin pensárnoslo dos veces, porque es algo que sabemos.

2. Descubrimos las respuestas a través del proceso de pensamiento. Por ejemplo, si se nos pregunta cuál fue la primera canción que hemos oído en nuestra emisora de radio preferida, quizás tengamos que pensar un poco para recordar el título y el intérprete.

3. No parece que conozcamos las respuestas, o bien no podemos recordarlas, por mucho que pensemos en ello. Por ejemplo, si nos preguntan qué ocurrió a las 10.35 de la mañana del día en que cumplimos los tres años de edad, lo más probable es que no nos acordemos, por mucho que le demos vueltas. En consecuencia, podemos llegar a la conclusión de que es algo que no sabemos.

Pero, cuando examinamos más detenidamente la naturaleza de nuestro propio proceso mental, nos damos cuenta de que, cada vez que se nos hace una pregunta acerca de nuestra experiencia vital, nuestro campo mental inicia la búsqueda de inmediato para ver si puede encontrar o no una respuesta. Y nos damos cuenta de que sigue buscando hasta el momento en que decimos algo así como «No lo sé» o «No me acuerdo». En el momento que decimos algo parecido a esto, nuestro campo mental deja de investigar, y normalmente marcamos consciente o inconscientemente este momento etiquetándonos con un juicio limitador sobre nosotros mismos. Por ejemplo, en cuanto nos percatamos de que no podemos recordar la respuesta a una pregunta en particular acerca de nuestra experiencia vital, quizás digamos algo como:

«No puedo acordarme de eso, porque mi memoria a largo plazo no es tan buena»,
«No puedo acordarme de eso, porque para mí no es tan importante»,
«No puedo acordarme de eso, porque probablemente sería demasiado doloroso para mí»,
«No puedo acordarme de eso porque sucedió hace mucho tiempo»

El motivo por el cual puntuamos nuestra incapacidad para responder a una pregunta y damos

por zanjado el intento por encontrar una respuesta con un juicio limitado sobre nosotros mismos es porque hay un aspecto de nuestra experiencia que no puede hacerle frente a la posibilidad de que no sepamos algo. En vez de aceptar lo desconocido, lo que este aspecto de nuestra experiencia hace automáticamente es culpar de esa aparente incapacidad para acceder a la información a las condiciones o a las circunstancias. Durante el Proceso de la Presencia, llamaremos a este aspecto de nuestra experiencia *el ego*.

El ego es una identidad falsa, no auténtica, que elaboramos en la primera infancia para entrar sin peligro en la aparentemente traicionera experiencia adulta. Siendo algo que se opone a la presencia, esta imagen falsa opera desde una posición de *ficción*, fingiendo y aparentando lo que no es. En vez de ser espontánea, es calculadora. Exploraremos con más detalle la naturaleza y la estructura del ego durante el transcurso de este viaje. Por ahora, lo definiremos como ese aspecto de nuestra experiencia que forjamos para ser aceptados entre los adultos. Por ahora, veámoslo como esa cosa que se interpone entre nosotros y la experiencia de la conciencia del instante presente.

El ego siempre encubre sus limitaciones poniendo excusas y echando las culpas. Y el juicio limitador que automáticamente, y en general inconscientemente, nos aplicamos a nosotros mismos cuando nos fijamos atentamente en lo que hace la mente, es el modo que tiene el ego de ocultar el hecho de que determinados recuerdos están más allá de nuestra capacidad de pensamiento. En otras palabras, el ego no quiere saber que existe un límite real en el proceso de *pensamiento*, ni quiere saber que tenía una vida antes de empezar a pensar, ni que existe una experiencia de vida *más allá* del pensamiento. El ego está enamorado de la mente y, por tanto, del *pensamiento* y del *entendimiento*. Su identidad se fundamenta en la falsa creencia de que la mente es Dios. El ego es un fiel e inquebrantable discípulo de la mente.

Una manera honesta de explicar nuestra incapacidad para encontrar una respuesta ante una pregunta sobre nuestra experiencia vital sería:

«En este momento soy incapaz de recordar esa información mentalmente, porque hay algunas cosas que no se pueden saber o recordar haciendo uso del proceso de pensamiento»

Pero el ego no puede hacerle frente a una declaración como ésta, porque en realidad cree que la mente lo sabe todo y lo entiende todo, y que puede acceder a todo lo que merece la pena conocerse a través del proceso de pensamiento. El ego es mental. El ego nos necesita para vivir erróneamente nuestra experiencia vital, creyendo que, si no podemos saber algo, es porque no es verdad, porque no ha ocurrido realmente o porque en realidad no tiene importancia y, por tanto, no tiene interés para nosotros. O bien porque somos defectuosos o estúpidos. Al marcar el término de nuestra búsqueda consciente de respuestas con un juicio limitador sobre uno mismo (una excusa), el ego establece una profecía que tiende a cumplirse por sí sola. Al decirnos a nosotros mismos que «no podemos recordar algo porque...» lo que sea, cerramos automáticamente la puerta a la posibilidad de que ese conocimiento se nos entregue, activando así una situación hipotética que confirma ese juicio limitador.

Pero a todos nos ha ocurrido alguna vez que, al no cerrar conscientemente nuestra búsqueda mental de algo, la respuesta *se nos ha dado* en el momento menos esperado. Esto suele ocurrir cuando estamos intentando encontrar una respuesta que tenemos «en la punta de la lengua». Debido a que la respuesta parece estar un poco más allá del alcance de la mano, optamos por no dar por concluida la búsqueda mental, y nos decimos algo así como:

«Lo sé, eso lo sé»,
«Ya me vendrá»,
«Lo tengo en la punta de la lengua»

Y la consecuencia es que viene. Más tarde, cuando nuestra atención está absorta en otra cosa, la respuesta aflora misteriosamente, como si siempre hubiera estado ahí. Este tipo de experiencias nos demuestra que toda la información que buscamos acerca de nuestra experiencia vital está a nuestra disposición, siempre y cuando apliquemos el método de acceso correcto. Este método no supone necesariamente pensar. Supone *estar abierto para recibir la respuesta desde ese aspecto de nuestro ser que lo sabe todo*.

La idea de que podemos tener acceso a información sin tener que utilizar el proceso de pensamiento consciente nos resulta extraña debido a la naturaleza mentalista de nuestro sistema educativo. Sin embargo, muchos inventores estarían dispuestos a testificar el hecho de que las piezas de información cruciales que hicieron posibles sus invenciones les llegaron cuando habían retirado su atención del empeño que tenían entre manos y estaban haciendo otra cosa, como la de consentirse una relajante siesta. La mera idea de aplicar esta técnica para obtener información resulta amenazadora para nuestro ego porque revela que, en contra de sus suposiciones, la mente consciente no es el principio y el final de todo. Es simplemente una herramienta y, por tanto, tiene sus limitaciones.

A través del Proceso de la Presencia, se nos anima a que formulemos muchas preguntas acerca de nuestra experiencia vital. Y, con el fin de no reducir la fuerza y el potencial de este aspecto de nuestro viaje, se nos pide desde el mismo principio que no nos aproximemos a estas preguntas de un modo en que nos pongamos límites. Si aplicamos de manera automática las extravagancias limitadoras del ego, nos vamos a privar de muchas y profundas ideas. También les cerraremos la puerta a las maravillosas experiencias de la intuición y la inspiración. De ahí que se nos anime a abordar cada pregunta que se nos haga durante el Proceso de la Presencia de este modo:

A lo largo de todo este viaje, el hallazgo de respuestas ante las preguntas que se nos formulen no es tan importante como formular las preguntas sinceramente, con una mentalidad abierta.

No tenemos que preocuparnos lo más mínimo si no recibimos de inmediato la respuesta a una pregunta que nos hayamos hecho. Nuestro trabajo estará hecho una vez hayamos formulado la pregunta con sinceridad. Si la respuesta no se hace evidente de inmediato, podemos optar por mantener la mente abierta sobre el tema, para dar la posibilidad de que se nos ofrezca la respuesta cuando menos lo esperamos.

No tiene sentido pensar con intensidad sobre las respuestas a las preguntas que se formulan, para luego quedarse frustrados por no haber podido acceder a ellas conscientemente. Este enfoque nos va a llevar a reaccionar ante nuestra frustración echándole el cierre a la búsqueda con un juicio limitador sobre nosotros mismos. Durante el Proceso de la Presencia, nadie va a evaluar nuestras respuestas, *simplemente porque no hay respuestas correctas o incorrectas*. Nuestras respuestas no pueden ni van a ser tasadas por comparación, porque nuestro viaje se va a adaptar de tal modo que encaje con nuestras necesidades individuales. Ni siquiera va a haber respuestas a las cuales *se supone* que tenemos que llegar. Lo único que tenemos que hacer es hacer las preguntas y mantener la mente abierta para, así, *permitir que se nos den las respuestas*. Al no cerrar automáticamente nuestra búsqueda de respuestas con un juicio limitador sobre nosotros mismos, impediremos que nuestros procesos de pensamiento queden silenciados por las inseguridades del ego.

Las leyes del universo dicen que cada causa genera un efecto. Esto se puede traducir también como «Buscad y encontraréis», «Pedid y se os dará» y «Llamad y se os abrirá». En otras palabras, cuando hacemos una pregunta y no damos fin al proceso de intentar encontrar una respuesta, esa respuesta tiene que ser entregada inevitablemente en nuestra conciencia de una manera u otra. La pregunta es la causa, y la respuesta es el efecto. Una garantiza la otra. Éste es el enfoque que se nos pide que adoptemos con todas las preguntas que se nos planteen durante el Proceso de la Presencia. Cada vez que nos hagamos una pregunta, tenemos que ser pacientes y dejar que se nos dé la respuesta del modo que resulte más ventajoso para nuestro viaje a través del proceso.

El problema que tenemos es que nosotros, tal como nos conocemos en este momento, no lo sabemos todo. De hecho, tal como nos conocemos en este momento, sabemos muy poco. Sin embargo, hay un aspecto de nuestro ser que sí lo sabe todo, aunque puede que nosotros aún no seamos conscientes de él. Lo sabe todo sin tener que «pensar» en ello. Lo sabe. Es nuestra presencia interior. Ella ha sido la testigo silenciosa de cada experiencia que hayamos tenido, y lo recuerda todo de cada instante de esas experiencias, como si estuviera ocurriendo justo en este momento. Para ella, todas las experiencias que hemos tenido están sucediendo justo ahora, porque la conciencia del instante presente no conoce el tiempo. Se podría decir que la diferencia entre el ego y nuestra presencia interior eterna es que el ego tiene que pensar para poder comprender, mientras que la presencia interior *sabe*. Nuestra presencia interior sabe porque es el testigo permanente de todas las experiencias de nuestra vida; mientras que el ego se enfoca en el mundo exterior, y está determinado por el mundo exterior y por lo que los demás están haciendo en él.

Cuando abordamos una pregunta con la idea preconcebida de que sólo podemos acceder a la respuesta a través del pensamiento, hacemos del ego un cómplice, al tiempo que nos limitamos a la mente pensante como único mecanismo posible para lograr el empeño. Y de este modo hacemos callar a nuestra conciencia del instante presente. Este proceso de acallamiento tiene lugar de forma automática, porque nuestra presencia interior se atiene a la ley de no interferencia. Permanece serena y silenciosa si insistimos en obtener la información, únicamente, a través del proceso de pensamiento y de entendimiento. Pero, en cuanto estamos preparados para aceptar la

idea, y actuar en función de ella, de que lo que hemos «hecho» de nosotros mismos (el ego) no es de fiar, y que la mente es una herramienta que tiene sus limitaciones, invitamos automáticamente a la omnisciente conciencia del instante presente a que nos dé la respuesta. De este modo, nos abrimos automáticamente a la posibilidad de acceder, sin ningún esfuerzo, al conocimiento interior. En este mundo, la mente será siempre el medio a través del cual se nos transmitirá el conocimiento, pero no necesariamente es el único medio para acceder al conocimiento.

Si formulamos todas nuestras preguntas acerca de la vida desde este punto de conciencia, activamos la energía de la intuición, de la inspiración y de la revelación en nuestra experiencia vital cotidiana. Y esto nos abre la puerta al espacio del conocimiento sin tener que saber por qué. Es esencial que nos permitamos entrar en la experiencia del conocimiento sin saber por qué, porque durante el Proceso de la Presencia vamos a poder acceder a experiencias que tuvimos antes de desarrollar el lenguaje. Estas experiencias tuvieron lugar antes de que pudiéramos añadirles conceptos mentales, y muchas de ellas son simplemente sentimientos, vibraciones o sensaciones. Son «conocimientos». Son energías en movimiento. Son las experiencias emocionales que tuvieron lugar antes de que tuviéramos al alcance el lenguaje mental. Son las experiencias vibratorias que tuvimos en el vientre de nuestra madre y poco después de llegar a este mundo. Si insistimos siempre en tener que saber por qué para aceptar que lo que sabemos es cierto y real para nosotros, no dejaremos que nuestra conciencia entre en estos recuerdos vibratorios precoces, y los active así, con el fin de neutralizar su impacto negativo en nuestra experiencia vital actual.

Las preguntas que formulamos a lo largo de nuestra experiencia vital son sumamente importantes. Gracias a la ley de causa y efecto, si mantenemos una mente abierta, las respuestas a nuestras preguntas se manifestarán siempre, de una manera u otra. Si tenemos en cuenta esto, quizás podamos aceptar la posibilidad de que nuestra experiencia vital en un momento dado es una respuesta que se va revelando ante las preguntas que hemos estado formulando. El motivo por el cual esto no nos resulte evidente aún es porque la mayoría de las preguntas que hemos estado haciendo se han formulado de forma inconsciente. El Proceso de la Presencia nos ayuda a rectificar este problema, al enseñarnos el modo de eliminar este comportamiento inconsciente y al llevarnos a formular conscientemente las preguntas que nos sean de utilidad. Comprendiendo y aceptando que todas las preguntas que nos formulamos van a ser respondidas inevitablemente, podemos poner toda nuestra atención en el proceso de formulación de preguntas útiles y retirar nuestra atención del proceso de intentar «pensar» las respuestas. Se nos está pidiendo que mantengamos la mente abierta. Se nos está invitando a explorar la experiencia de recibir, de permitir que nos lleguen las respuestas. Podemos iniciar esta experiencia justo en este momento, planteando la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las preguntas más beneficiosas que podemos formular antes de introducirnos en el Proceso de la Presencia?



EL SENDERO DE LA CONCIENCIA Y EL CICLO DE SIETE AÑOS

Dos de las revelaciones que dieron origen a las intenciones que subyacen al Proceso de la Presencia y a sus mecanismos son las que vamos a denominar como *el sendero de la conciencia y el ciclo de siete años*.

EL SENDERO DE LA CONCIENCIA

Lo que hace del Proceso de la Presencia algo tan potente y, no obstante, tan fácil al mismo tiempo, es el reconocer y operar en sintonía con un sendero de la conciencia que es automático y completamente natural para todos los seres humanos. Todo en nuestra experiencia viene a la existencia principalmente mediante la aplicación inconsciente de la atención y la intención a lo largo de este sendero, que es, por tanto, como una segunda naturaleza para todos nosotros. Pero, sorprendentemente, permanece oculta hasta que la traemos a la atención consciente. El mero hecho de comprender la simple dinámica de este sendero de la conciencia nos permitirá integrar el motivo por el cual es necesario acceder al núcleo emocional de nuestras experiencias con el fin de ajustarlo y provocar un cambio verdadero en los aspectos mentales y físicos de nuestra vida. En cuanto reconozcamos conscientemente el sendero de la conciencia y el ciclo de siete años en nuestra propia experiencia vital, seremos capaces de integrar mejor las causas de muchas experiencias desagradables que estamos teniendo o, al menos, saber por dónde comenzar a buscar las causas.

El sendero de la conciencia es muy fácil de identificar cuando se observa el desarrollo normal de un niño recién nacido. Aunque nuestros cuerpos emocional, mental y físico son ya evidentes y se desarrollan simultáneamente junto con cada uno de los demás desde el momento del nacimiento, existe un sendero específico que utiliza nuestra conciencia individual para moverse conscientemente dentro de ellos. En primer lugar, el niño llora (emocional); luego, aprende a hablar (mental), y sólo entonces aprende a caminar (físico). Así pues, el sendero de la conciencia va:

De lo emocional a lo mental, y de lo mental a lo físico.

Cuando salimos del vientre de nuestra madre, somos básicamente seres emocionales. Lo único que somos capaces de hacer es emocionarnos. No disponemos de un lenguaje verbal ni de sus conceptos asociados para identificar nuestras experiencias ni para comunicarnos efectivamente con ellas. Ni disponemos de las habilidades motrices para participar físicamente en nada. Nuestra experiencia del mundo es simplemente la de la *energía en movimiento*, en *moción*, o emoción. Y permanecemos en este estado puramente emocional hasta que reconocemos algo. Así pues, nuestra conciencia comienza en la esfera emocional.

La entrada en el siguiente estadio del sendero de la conciencia, es decir, en la esfera mental, tiene lugar cuando aprendemos a utilizar deliberadamente nuestras emociones para conseguir un resultado concreto. Cuando sucede esto, las emociones dejan de ser un reflejo reactivo ante nuestras circunstancias, para convertirse en un medio de respuesta y, de ahí, dirigir el resultado de nuestras experiencias. Es decir, en el momento utilizamos deliberadamente el llanto o la sonrisa como un instrumento de comunicación para manipular conscientemente nuestra experiencia vital, dejamos de ser puramente emotivos, es decir, estamos participando también mentalmente en nuestra experiencia. La entrada en la esfera mental se concreta cuando aprendemos la primera palabra. Nuestra primera palabra es el acto de ponerle nombre a algo, y es normal que le pongamos nombre a aquello que reconocemos, simplemente *porque* lo reconocemos.

El ser capaces de nombrar aquellos aspectos de nuestra experiencia que reconocemos demuestra que se ha abierto la puerta a la siguiente fase del sendero de la conciencia: la esfera física. El ser capaces de reconocer y de nombrar los aspectos de nuestra experiencia se debe a que estos aspectos específicos ya no se nos muestran como *energía en movimiento*. En el momento le ponemos nombre a algo, es porque vemos no tanto su aspecto de energía en movimiento como su aspecto de materia sólida. Le ponemos nombre a algo porque nos «importa».

^[3] El reconocimiento, y el posterior acto de nombrar algo, es la consecuencia de reconocer que lo que una vez fue energía en movimiento se ha transformado milagrosamente en lo que parece ser materia sólida, densa y estacionaria. Una parte de ese proceso de entrada en esta experiencia del mundo se debe a que, de algún modo, nos hemos hecho adictos a «hacer todo materia». Esta adicción es la que nos permite entrar perceptivamente y tener una experiencia física aparentemente sólida de un paradigma que es en realidad luz y sonido, o lo que es lo mismo, ondas de energía luminosa, vibratoria, en movimiento. Para entrar en la experiencia física, tenemos que crear literalmente el efecto ilusorio de «detener el mundo».

Como niños, y una vez nuestra percepción ha detenido literalmente el mundo y ha comenzado a nombrarlo, gateamos curiosamente hacia aquello que hemos nombrado para tener un encuentro personal con ello. Este movimiento hacia fuera de nuestra atención y nuestra intención, que viene disparado por la curiosidad, es lo que nos saca de la pura experiencia emocional y mental hasta el tercer estadio del sendero de la conciencia: la esfera física. Necesitamos la curiosidad para hacer literalmente el esfuerzo de dar nuestros primeros pasos en un mundo que nos interesa (un mundo material).

Y el proceder externo del mundo reconoce inconscientemente ese sendero de la conciencia, que nos lleva de lo emocional a lo mental y de lo mental a lo físico para entrar en la experiencia de este mundo. El reconocer el modo en que el mundo lo reconoce revela lo que denominamos como el ciclo de siete años.

EL CICLO DE SIETE AÑOS

La experiencia puramente emocional, que comienza para nosotros en el mismo momento en

que abandonamos el útero materno, disminuye, y en muchos casos cesa su desarrollo, cuando alcanzamos la edad de siete años. A los siete años, termina oficialmente la infancia. A partir de entonces, pasamos a ser «muchachitos» y «muchachitas». Ésa es la razón por la cual comenzamos la escolarización a esta edad, porque este momento de nuestra vida marca el punto en el cual dejamos de desarrollar el cuerpo emocional, dejamos la infancia, para centrarnos más en el desarrollo del cuerpo mental.

Desde los siete años hasta los catorce, aprendemos a desarrollar y a dominar mentalmente los fundamentos de nuestras habilidades en la trinidad de la comunicación: hablar, leer y escribir. También aprendemos a comportarnos del modo que se estima aceptable y adecuado para la sociedad en la cual hemos nacido. Estos siete años de intensa concentración en los fundamentos de nuestras habilidades mentales se reenfocan de nuevo en lo que llamamos la pubertad. A partir de los catorce años más o menos, nuestro desarrollo mental comienza a centrarse en lo que los demás consideran que tenemos que saber para que asumamos un papel físico significativo en la sociedad. Este ajuste de enfoque viene marcado por un incremento en la conciencia física que tenemos del entorno y de la relación que mantenemos con él.

Los cambios hormonales que tienen lugar en el organismo en torno a los catorce años de edad marcan la salida del ciclo de aclimatación y socialización mental de siete años y la entrada en nuestro tercer ciclo de siete años. Este tercer ciclo intensifica el desarrollo de nuestra relación con el mundo físico externo y, a partir de entonces, se nos declara «adolescentes». Durante este tercer ciclo de siete años, nos hacemos conscientes de nuestro cuerpo físico y de nuestro lugar físico en el mundo, y también durante este período nos sentimos atraídos o repelidos por otros seres humanos. Es aquí donde elegimos un grupo, y también es durante este ciclo cuando se pone el énfasis en averiguar cómo vamos a asumir nuestro papel de seres humanos físicamente capaces y responsables. La clausura de este tercer ciclo de siete años se suele reconocer con la celebración de nuestro vigésimo primer cumpleaños y con la declaración de habernos convertido en adultos jóvenes.

El Proceso de la Presencia nos demostrará a través de la experiencia personal que, debido a la naturaleza del sendero de la conciencia y de los tres primeros ciclos de siete años, no podemos encontrar las semillas de nuestras experiencias físicas actuales en nuestras circunstancias físicas externas actuales. Ni tampoco se pueden encontrar en nuestros procesos mentales actuales. Al enseñarnos en primer lugar el modo de estar físicamente presentes, y luego mentalmente claros, este proceso nos revelará que las semillas de todas nuestras experiencias desequilibradas de hoy han de encontrarse en la esfera en la cual las plantamos: en las experiencias emocionales no integradas de la infancia.

En otras palabras, el proceso nos mostrará que el primer ciclo de siete años de nuestra infancia, el ciclo emocional, es el punto *causal* de todas nuestras experiencias desagradables del presente. Nos mostrará que todas las semillas emocionales que se plantaron entonces y que no se integraron conscientemente en nuestra experiencia han hecho brotar los sistemas mentales de creencias negativos que, a su vez, se han manifestado en las condiciones o circunstancias físicas

desequilibradas que experimentamos *justo ahora*. En el Proceso de la Presencia, denominamos *impresión emocional* a esta mecánica de siembra de semillas, que exploraremos más a fondo durante nuestro viaje a través del texto del proceso.

Una de las revelaciones más profundas que el Proceso de la Presencia nos posibilita es que, emocionalmente, *no nos ocurre nada nuevo a la mayoría de las personas desde que salimos de nuestro primer ciclo de siete años*. Veremos que, aunque pueda parecernos que pasamos constantemente por circunstancias y experiencias físicas novedosas, nada cambia realmente en el nivel emocional. Emocionalmente, estamos repitiendo cada siete años el mismo ciclo que quedó impreso en nuestro cuerpo emocional durante los primeros siete años de nuestra experiencia vital. Y cuando aprendemos a identificar la corriente emocional subterránea que impregna todas nuestras experiencias mentales y físicas, veremos con claridad que sólo *parece* que estemos creciendo y que estemos teniendo experiencias variadas y diferentes.

Para cuando llegamos a los catorce años de edad, nuestra atención y nuestra intención se *traspasan* literalmente a las circunstancias físicas de nuestra vida. Como adultos, sólo vemos la superficie, la parte sólida de las cosas. Y debido a que el mundo físico, por su propia naturaleza, parece estar cambiando en todo momento y da la impresión de renovarse a cada momento, se genera la ilusión del cambio constante. Pero se trata de una estratagema del mundo físico. Es la gran ilusión, el gran espejismo. En Oriente, llaman a esto *maya*.

El Proceso de la Presencia, al enseñarnos a ver por debajo de la superficie física de las cosas, nos va a revelar la verdadera naturaleza del ilusorio juego de prestidigitación del mundo físico. Y conseguirá esta proeza haciendo uso de nuestras capacidades mentales para mirar más allá de lo físico y «ver» el contenido emocional de nuestra vida; objetivo que logra, a su vez, al permitirnos sentir aspectos de nuestra experiencia que hace mucho tiempo reprimimos. Cuando conseguimos ver esto, nos percatamos de que todos estamos repitiendo, casi inconscientemente, un patrón que se imprimió en nuestro cuerpo emocional durante la infancia. Y la repetición de estos patrones emocionales da lugar, inconscientemente, a la experiencia que denominamos «vivir en el tiempo».

El hecho de que seamos capaces de vivir energéticamente en el mundo, como un tapiz de energías en movimiento, como una corriente emocional, es lo que nos permite ver que estamos viviendo de hecho en el pasado, y escribiendo un futuro que replica obedientemente el contenido emocional de ese pasado. Nos dice que la mayoría de las personas sufrió una muerte emocional cuando llegó a los siete años de edad. Ésta es la verdadera muerte de la cual se nos pide que despertemos. Este patrón emocional repetitivo es el sueño que, en la superficie de las cosas, parece ser real. Cuando aprendamos a ver por debajo de la superficie de nuestro mundo de ilusiones, descubriremos algo ciertamente sorprendente:

Los adultos son niños que murieron.

El niño que hay dentro de nosotros tuvo que morir para poder hacerse aceptable como adulto. Y ahora nos toca a nosotros atravesar los barrotes de la prisión perceptiva de adultos que nos

hemos creado para liberar a nuestro yo infantil de la prisión de las ilusiones. Si obtenemos la experiencia necesaria para rescatar nuestra inocencia, podremos entrar en un paradigma totalmente nuevo, un paradigma en el cual la inocencia y la experiencia vienen a descansar sobre los platillos de la balanza de la sabiduría. Sólo si llevamos a cabo un viaje consciente que nos introduzca en la dinámica de nuestras corrientes emocionales subterráneas podremos comprender por qué decimos una y otra vez, u oímos a otros decir:

«No sé por qué esto siempre me pasa a mí»

O bien:

«¿Por qué se repite esto una y otra vez?»

Nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia nos ayudará a darnos cuenta de que, cuando decimos cosas como éstas, no estamos hablando en realidad de un acontecimiento físico, sino de nuestros sentimientos con respecto, o como reacción, a los ciclos emocionales recurrentes de nuestra vida. Es el contenido emocional no integrado de nuestra experiencia vital el que se repite constantemente y nos lleva a manifestar un desequilibrio mental y físico. Una vez nos percatamos de que estamos recreando inconscientemente las resonancias emocionales de nuestra infancia, hemos dado el primer paso para despertar de este sueño. Entonces, nos daremos cuenta de que es inútil entrometerse con las circunstancias físicas de nuestra vida exterior para conseguir un cambio real en la calidad de nuestras experiencias. Las circunstancias físicas desagradables que hay en nuestra vida justo en este momento son la manifestación física de los fantasmas emocionales del pasado. Podemos perseguirlos hasta la extenuación, pero sabemos ya que todas esas acciones, todos esos movimientos y conmociones, todos esos dramas, no resuelven nada.

La razón principal de por qué las experiencias emocionales de los primeros siete años de la vida siguen sin ser digeridas es porque este mundo en el que entramos no es exclusivamente una experiencia emocional, dado que posee también potentes componentes mentales y físicos. Para integrar plenamente nuestras experiencias aquí, tenemos que ser capaces de abrazarlas emocional, mental y físicamente. Durante el primer ciclo de siete años disponemos de unas potentes capacidades emocionales, pero nuestras capacidades mentales y físicas aún no se han desarrollado. Éste es el motivo por el cual el mundo interviene y zanja nuestro intenso desarrollo emocional en torno a los siete años de edad, porque, si no lo hace, no nos concentraremos en el desarrollo de nuestras capacidades mentales y físicas que nos permitan convertirnos en seres plenamente integrados.

En este punto del discurso, convendrá llamar nuestra atención sobre la idea de que tenemos otro ciclo basado en el siete que precede al ciclo emocional que comienza en el momento del nacimiento. Se trata del ciclo vibratorio de siete meses. Este ciclo comienza en el momento en que nuestra conciencia entra en la experiencia uterina, más o menos dos meses después de la concepción. El ciclo emocional de siete años, que comienza cuando nacemos en este mundo, es una repetición del patrón vibratorio impreso en nosotros durante estos siete meses en el útero. Sin

embargo, en el Proceso de la Presencia, no pretendemos integrar las experiencias vibratorias que tuvimos durante esta fase uterina de nuestro desarrollo porque, durante nuestro viaje por este mundo, no nos vemos expuestos al paradigma vibratorio, de ahí que no dispongamos de un vocabulario para transmitirnoslo. Para poder acceder e integrar este ciclo vibratorio se nos pide que hagamos nuestro propio viaje al silencio y la quietud interior a través de la práctica de la meditación. Éste es el verdadero propósito de la meditación.

Lo que muchas personas califican de «experiencia espiritual» es en realidad una «experiencia vibratoria». El viaje que nos lleva a la integración consciente de nuestro cuerpo vibratorio (nuestro cuerpo espiritual) sólo se puede emprender cuando podamos disponer de la guía de un maestro o maestra que haya integrado ya su cuerpo vibratorio. Y debido a que la integración del cuerpo vibratorio nos permite activar la perfección interior, con independencia de nuestra perfecta imperfección de la experiencia del mundo exterior, llamamos a estos seres humanos *Maestros de Vida Perfecta*. Su ciencia es la ciencia más elevada que se pueda encontrar o comprender en este mundo. Y sólo entramos en esta fase de integración y entramos en contacto con un maestro así cuando la intención de nuestra alma nos impulsa a ir más allá de la experiencia física, mental y emocional.

El Proceso de la Presencia está dotado con todos los instrumentos y los conocimientos necesarios para ayudarnos a integrar plenamente nuestras experiencias físicas, mentales y emocionales, permitiéndonos así activar la intención de convertirnos en un ser perfecto «en este mundo». Nos da el conocimiento necesario para situarnos en la misma línea de salida del viaje vibratorio que hace posible la realización de esta perfección. Históricamente, el sendero de la integración vibratoria recibe el nombre de *misticismo*.

El Proceso de la Presencia pretende enseñarnos a abrazar plenamente la experiencia vital en la que nos encontramos, más que a ir más allá de ella. Nos enseña a aparecer en el aquí y el ahora. Y lo logra enseñándonos a escuchar los mensajes de los fantasmas emocionales de nuestro pasado y a hacer uso de la atención y la intención para regresar al punto en el que nuestro crecimiento emocional se cortó abruptamente, transformando nuestra conciencia del instante presente en una ficción mortal. Con ello, conoceremos de primera mano el motivo por el cual tenemos que ir más allá de nuestras ilusiones físicas y atravesar nuestra confusión mental para reactivar y revitalizar las energías responsables del verdadero movimiento de nuestra experiencia vital; es decir, el motivo por el cual tenemos que viajar conscientemente hacia atrás por ese mismo sendero de la conciencia por el que entramos en el mundo físico, y desactivar los efectos negativos del ciclo de siete años en nuestras experiencias actuales. Cuando hagamos esto, el velo del pasado y del futuro proyectado caerá hecho jirones, para que la alegría y la belleza inherentes al instante presente sean verdaderamente evidentes para nosotros. Ésta no es una empresa pequeña, pero, si realmente la emprendemos, no tardaremos en darnos cuenta de que es, ciertamente, una de las empresas más importantes que podemos llevar a cabo en nuestra vida.

En realidad, viajar «hacia atrás» no es la descripción más adecuada de este procedimiento, pues sólo tiene sentido en tanto en cuanto estamos viviendo en el tiempo y, debido a ello, nos

percibimos como si estuviéramos moviéndonos hacia delante constantemente. Sin embargo, a decir verdad, mientras no integremos nuestro pasado, estaremos en realidad dando vueltas en círculo como un cachorro intentando morderse la cola. Una forma más adecuada de describir el viaje en el que nos sumerge el Proceso de la Presencia es que nuestro viaje por la vida ha sido, hasta este momento, un viaje «hacia fuera», un viaje hacia la experiencia física. El aspecto más externo de nuestra experiencia es físico, y seguirá siendo físico en tanto en cuanto nos «importe».

^[4] Cuando aprendamos a dar pasos hacia el interior, entraremos en primer lugar en la esfera mental. Y cuando demos otro paso más hacia el interior de nuestro ser, volveremos a entrar, esta vez conscientemente, en la esfera emocional. La esfera emocional, como ya hemos dicho, se encuentra a un solo paso de la esfera vibratoria, o de lo que podemos considerar como una auténtica experiencia espiritual.

El viaje de regreso que emprendemos en nuestro interior por el sendero de la conciencia para alcanzar la totalidad en esta experiencia vital no es algo que vaya a resultarnos nuevo, puesto que lo hacemos ya de muchos modos. Cada vez que tenemos el deseo de regresar a nuestro origen o de entrar en contacto con él, hacemos este viaje automáticamente. Para verlo con claridad, fijémonos en la oración de un niño. En primer lugar, el niño se arrodilla y pone las manos juntas (lo físico). Luego, habla con Dios (lo mental). Más tarde, sus inocentes palabras conmueven su corazón y activan sus sentimientos (lo emocional). De este modo, el viaje de regreso a lo largo del sendero de la conciencia es:

Desde lo físico a lo mental, y desde lo mental a lo emocional.

Es exactamente el sentido opuesto al del sendero exterior, en el que se embarca nuestra conciencia desde el mismo momento en que entramos en el mundo físico. Como ya se ha mencionado, la meditación está diseñada también para activar este sendero de regreso en nuestro interior; en primer lugar, adoptamos una postura física; luego, repetimos un mantra mental; y después evocamos una experiencia emocional de amor y devoción interior. Esta experiencia emocional alimenta después nuestra capacidad para penetrar en la esfera vibratoria. La meditación, en su forma más pura, es un instrumento que pretende sacarnos de la experiencia de este mundo físico, a lo largo de un sendero mental, para introducirnos en nuestro corazón. Cuando nos hallamos en nuestro corazón, estamos a un solo paso de nuestra presencia divina, y es ella la que supervisa nuestra entrada en la esfera vibratoria.

El Proceso de la Presencia rinde homenaje al sendero de regreso; un sendero necesario, si se quiere reactivar la conciencia de nuestra presencia interior y la relación con ella. Para esto, nos hace tomar conciencia del sendero que tomamos cuando dejamos atrás nuestra inocencia emocional infantil, cuando salimos de la infancia para entrar en el mundo de los adultos. Al enseñarnos el modo de regresar metafóricamente al primer ciclo de siete años, que le dio a nuestra infancia la intención de traer el equilibrio mediante la integración de las experiencias que se imprimieron en nuestro cuerpo emocional, este proceso nos permite comprender lo que significa la frase:

«A menos que os hagáis como niños de nuevo, no podréis entrar en el Reino de los Cielos» (Mateo 18, 2-4).

Otra forma de transmitir esta misma enseñanza es:

A menos que regresemos por el sendero de la conciencia y traigamos la paz a nuestro yo emocional infantil, no podremos neutralizar los impactos negativos de las experiencias no integradas de nuestro primer ciclo de siete años. Y, en tanto no logremos esto, no podremos realizar un movimiento verdadero en nuestra vida, ni tampoco restablecer el equilibrio en nuestras experiencias mentales y físicas en este mundo. Y, en tanto no consigamos este equilibrio, seremos incapaces de ir más allá de los confines de este mundo y de volver a nuestro origen.

Éste es el sendero que el Proceso de la Presencia le invita a recorrer. Esto es lo que hace posible entrar en contacto con nuestra presencia interior. En este punto de nuestro discurso conviene resaltar que el ciclo de siete años, tal como lo hemos descrito aquí, se amolda perfectamente a la aceleración actual que vive nuestra evolución. Cabe la posibilidad de que los ciclos de los niños de hoy en día se hayan reducido a seis años, o incluso a cinco, debido a que la transición del desarrollo del cuerpo emocional al desarrollo del cuerpo mental se está realizando a una edad más temprana por causa de la escolarización. Sin embargo, por lo que respecta al Proceso de la Presencia, nos referiremos a este ciclo emocional como un ciclo de siete años, si bien nos mantendremos abiertos a cualquier excepción a esta regla.

Al someternos a este proceso, iniciamos conscientemente un cambio en nuestra experiencia de este ciclo de siete años, dado que, poco a poco, vamos neutralizando el impacto negativo que tiene el ciclo en la calidad de nuestra experiencia vital presente. Y, repitiendo el proceso más de una vez, podemos llegar a dismantelar el ciclo por completo, porque el proceso elimina las barreras energéticas que se levantaron en nuestro interior con la muerte emocional que sufrimos cuando entramos en la edad adulta. Cuando el ciclo se halle suficientemente dismantelado, nos encontraremos al borde del precipicio de nuestro propio vacío personal: ese lugar que, durante tanto tiempo, hemos *evitado*.^[5] Aquí es donde nuestra conciencia de tener un pasado y un futuro proyectado se desvanece en un instante eterno, en el presente del ahora. Aquí es donde la experiencia energética de las polaridades empieza a disolverse y a fundirse en la experiencia vibratoria de la unidad.

No debe preocuparnos el hecho de que aún no podamos discernir las evidencias del ciclo de siete años en nuestra propia experiencia vital. Para llegar a percibir las huellas de nuestro ciclo de siete años, tenemos que empezar por alejar nuestra atención de los acontecimientos superficiales de nuestra vida e ir siendo cada vez más conscientes de las corrientes emocionales subterráneas que corren a través de ellos. Con esto acumulamos conciencia del instante presente. El Proceso de la Presencia nos permite conseguir todo esto.



MOVIMIENTO MÁS ALLÁ DE LA MOCIÓN

Una de las maneras en las que se nos prepara para entrar en el Proceso de la Presencia consiste en que se nos está invitando a cambiar nuestra percepción acerca de determinados aspectos de nuestra experiencia vital. Por ejemplo, se nos pide que no juzguemos nuestra experiencia del proceso por lo bien que nos podamos sentir o no mientras lo recorremos. También se nos advierte de que el viaje no va a ser fácil. En cambio, se nos pide que intentemos que la experiencia sea «real» para nosotros, aunque podamos percibirla en un principio como una experiencia desagradable. También se nos pide que aceptemos la posibilidad de que la clave para restablecer el equilibrio en la calidad de la experiencia vital se encuentre en el crecimiento emocional personal. Se nos pide que consideremos que este crecimiento emocional personal nos llega cuando nos sometemos ante una experiencia de «no saber». Y, para ayudarnos a someternos, se nos pide que nos planteemos un cambio en nuestra relación con el procedimiento de la pregunta y la respuesta. Se nos invita a ello mediante el recurso de concentrarnos en la formulación de la pregunta, y no en la pretensión de encontrar una respuesta. De este modo, dejamos que la respuesta nos sea dada de forma inesperada, y con esto abrimos automáticamente nuestra experiencia al «recibir». Y, ahora, se nos viene a pedir que ajustemos nuestra percepción de lo que consideramos que es el «movimiento».

En general, en la experiencia del mundo físico externo, cuando hablamos de movimiento nos estamos refiriendo a un acontecimiento físico, como cuando nos movemos de un lugar espacial a otro. O, al menos, hacemos referencia a algún tipo de actividad física, como el giro de una rueda o el movimiento de nuestros miembros. Por lo que respecta al mundo físico externo, no existe posibilidad alguna de hacer ningún viaje sin este movimiento externo. Sin embargo, las consecuencias de la realización del Proceso de la Presencia son tales que vamos a experimentar un movimiento ciertamente real, un movimiento que no viene iniciado por una actividad física externa. El movimiento que vamos a experimentar, por tanto, no es aquel que podamos asociar automáticamente con el *concepto* de movimiento. En lo referente al Proceso de la Presencia, la actividad física externa no se considera un movimiento *real*. Un término más adecuado para la actividad externa sería el de *moción*. Lo que vamos a experimentar como consecuencia de la realización del Proceso de la Presencia es un movimiento real, un movimiento que no está generado por una *moción* externa.

¿Qué estamos queriendo decir con «un movimiento que no está generado por una *moción* externa»? Esto puede quedar ilustrado mejor con el siguiente ejemplo: si estamos insatisfechos con la calidad de nuestra experiencia vital, podemos intentar transformar nuestras circunstancias vitales mudándonos de ciudad o de país. Para esto hará falta una gran cantidad de *moción* externa. Sin embargo, cabe la posibilidad de que de pronto descubramos que, después de tanta *moción* externa, y una vez nos hayamos instalado en el nuevo lugar, nos encontremos con la misma experiencia de insatisfacción, a pesar de todo el cambio realizado en las circunstancias externas. Esto se debe a que, aun con toda la *moción* externa realizada, *no hemos hecho un movimiento real*

en nuestro interior. Todos hemos tenido esta experiencia de una forma u otra. Hay un dicho que refleja muy bien esta situación:

«Allá donde vamos, allí estamos»

Esta manera de actuar, de ir de aquí para allá y no llegar a ninguna parte, es la clase de movimiento que el mundo exterior respalda con insistencia como medio para resolver cualquier insatisfacción que tengamos con la calidad de nuestra experiencia vital. En el Proceso de la Presencia contemplamos este tipo de movimiento externo improductivo como una agitación, si bien un término más adecuado para la agitación puede ser el de *drama*; y ésta es la palabra que utilizaremos a lo largo del libro para describir este tipo de actividad inútil e improductiva. Pero el drama no se refiere exclusivamente a una moción física externa improductiva, sino que también hace referencia a las actividades mentales y emocionales improductivas de nuestra experiencia vital.

Uno de los objetivos del Proceso de la Presencia es el de sacarnos de nuestro drama, ayudándonos al mismo tiempo a propiciar un movimiento *real* en nuestra experiencia vital. Nuestra viciada naturaleza es tal que, hasta que no experimentamos un movimiento real en la vida, recurrimos una y otra vez al drama; y, en tanto en cuanto recurramos al drama, no intentaremos hacer ningún movimiento real en nuestra experiencia vital. El Proceso de la Presencia nos ayuda a romper esta manera inconsciente de vivir la vida. Y lo hace activando el movimiento *interno* mediante la liberación suave y consciente de las emociones que tenemos bloqueadas. Cuando llevemos a cabo esta tarea interior, activaremos automáticamente un movimiento externo real en nuestra experiencia vital, sin tener que recurrir a una improductiva agitación externa o drama. Sólo entonces estaremos preparados para desprendernos del drama, porque su inutilidad se nos hará evidente. Al introducirnos en el Proceso de la Presencia, el movimiento real que pretendemos iniciar va...

Desde el hacer al ser. Desde el mirar al ver. Desde el oír al escuchar. Desde la apariencia a la presencia. Desde el desequilibrio al equilibrio. Desde la separación a la unidad. Desde la reacción a la respuesta. Desde lo no auténtico a la autenticidad. Desde la fragmentación a la integración. Desde la venganza y la culpabilidad al perdón. Desde la queja y la competitividad a la compasión. Desde el proceder inconsciente al proceder consciente. Desde buscar la felicidad a dejar que llegue la alegría. Desde la percepción incorrecta a la percepción correcta. Desde el «vivir en el tiempo» a vivenciar la conciencia del instante presente.

Todos los movimientos que se expresan arriba son diferentes descripciones de un único cambio perceptivo, una transformación perceptiva que no precisa de mociones externas. Este cambio no se puede alcanzar reorganizando las condiciones de nuestra experiencia exterior del mundo. No se puede alcanzar intentándolo. No se puede alcanzar a través del drama. Sólo se puede alcanzar «no haciendo» y «deshaciendo». Sólo se puede alcanzar mediante el trabajo interior.

Al comprender la naturaleza del movimiento real en el que nos estamos sumergiendo con el Proceso de la Presencia, nos ahorramos la energía que desperdiciamos cuando intentamos complementar esta experiencia con cualquier actividad externa innecesaria. ¿Qué queremos decir

con esto?

Frecuentemente, cuando nos sumergimos en el tipo de experiencia en el que estamos a punto de sumergirnos con el Proceso de la Presencia, lo hacemos porque estamos intentando cambiarnos a nosotros mismos. Sin embargo, lo que estamos a punto de descubrir es que no podemos «cambiarnos a nosotros mismos», ya que sólo podemos cambiar la calidad de nuestra experiencia. El no percatarnos de esta potente verdad es lo que nos lleva a un interminable «hacer» externo. El no percatarnos de esta potente verdad es el motivo por el cual la moción externa en la cual ponemos nuestra energía en nuestros intentos por cambiarnos a nosotros mismos se queda invariablemente en nada, salvo en un gasto innecesario de energía.

Pero, a causa de los ejemplos que se nos ponen en el mundo exterior, nos resulta difícil comprender que podemos lograr un cambio real en nuestras circunstancias sin tener que recurrir al drama exterior. Por ejemplo, cuando nos sumergimos en esta experiencia, cabe la posibilidad de que optemos por añadir, al mismo tiempo, un drama innecesario a nuestro viaje. Además de sumergirnos en el Proceso de la Presencia, quizás hayamos decidido ya dejar de fumar o abandonar otras adicciones, o bien llevar una dieta especial, o poner en marcha un programa de ejercicios en nuestra rutina diaria.

El motivo por el cual quizás queremos añadirle un suplemento de drama exterior a esta experiencia estriba en que tal vez hayamos llegado al Proceso de la Presencia pensando que es una forma de cambiarnos a nosotros mismos. Quizás hemos llegado al Proceso de la Presencia creyendo todavía que nosotros *somos* nuestra experiencia, en vez de comprender que nosotros somos los que *tenemos* una experiencia. Cuando creemos equivocadamente que somos la experiencia que estamos teniendo, cabe la posibilidad de que intentemos restablecer el equilibrio de nuestra experiencia vital mediante un cambio en la naturaleza de nuestro comportamiento, de nuestro aspecto o de nuestras circunstancias vitales. Sin embargo, nuestro comportamiento, nuestro aspecto y nuestras circunstancias vitales no son lo que somos: son experiencias que estamos teniendo. Son los atributos de nuestro ego. Cuando intentamos cambiar estos aspectos superficiales de nuestra experiencia externa, terminamos recurriendo siempre al drama.

Durante todo el tiempo que dure *este* viaje, vamos a desaconsejar cualquier ajuste externo sobre nuestro aspecto, nuestro comportamiento o nuestras circunstancias vitales, porque no nos va a servir de nada, salvo para incrementar el drama y desperdiciar energía. Lo único que va a aportar es más drama a nuestra experiencia de este proceso, por cuanto sitúa el centro de nuestra atención en el hecho de jugar con el efecto de nuestras circunstancias, y no con su causa.

Para cuando seamos suficientemente mayores como para leer y comprender esta información, podremos estar seguros de una cosa: que nuestro aspecto, nuestro comportamiento y nuestras circunstancias externas, tal como son *justo en este momento*, son los efectos acumulados de los problemas no resueltos de nuestro cuerpo emocional. Así pues, sólo puede darse un movimiento real (un cambio duradero) en nuestra experiencia exterior si ajustamos la resonancia de la causa interna de estas experiencias externas. Jugando con nuestro comportamiento, con nuestro aspecto o

con nuestras circunstancias vitales no conseguimos nada que perdure. El Proceso de la Presencia nos demostrará con claridad que, sólo ajustando la causa, sólo activando un movimiento real en el estado de nuestro cuerpo emocional, lograremos cambios reales y duraderos en nuestras experiencias externas.

Así pues, no debemos aproximarnos al Proceso de la Presencia con la intención de realizar, al mismo tiempo, otros ajustes externos importantes en nuestro comportamiento, en nuestro aspecto y en nuestras circunstancias vitales. Mientras dure el viaje, se recomienda encarecidamente que nos concentremos en lo que se nos pide en cada momento:

Tenemos que evitar cualquier impulso de hacer cambios drásticos, o de tomar decisiones importantes en la vida, mientras dure este proceso.

Nos sentiremos impulsados a hacer alguna de estas cosas, pero tenemos que abstenernos de tales dramas. Estos impulsos por emprender una acción drástica emergerán durante el transcurso de nuestro viaje como reacciones a los asuntos inconscientes que estarán saliendo a la superficie para que los procesemos. El recurrir al drama exterior será una manifestación de nuestro deseo inconsciente de controlar o sedar lo que nos está sucediendo. Las reacciones siempre alimentan el drama y la agitación. Nos llevan a asumir demasiadas cosas a la vez, que no es otra cosa que una forma inconsciente de sabotearnos a nosotros mismos. Por tanto, concedámonos permiso para tomarnos un respiro en cuestión de dramas externos, mientras realizamos nuestro viaje en este proceso interno.

No olvidemos que, con este viaje, no pretendemos cambiarnos a nosotros mismos; este viaje pretende cambiar la calidad de nuestras experiencias. Esto es lo que el Proceso de la Presencia nos ayuda a integrar a través de la experiencia real. Una buena metáfora para entender la diferencia existente entre el viaje interior a la conciencia del instante presente y los viajes externos que podamos haber emprendido en un intento equivocado por cambiarnos a nosotros mismos es ésta: los viajes que hemos emprendido intentando cambiarnos a nosotros mismos son como mover un receptor de radio por toda la habitación para sintonizar la emisora de radio que se desea escuchar. Este viaje, en el cual vamos a aprender cómo ajustar la calidad de nuestra experiencia, en contraposición al intento de cambiarnos a nosotros mismos, exige que dejemos el receptor de radio exactamente donde está. Y, en lugar de mover la radio de aquí para allá, vamos a poner nuestra atención y nuestra intención en girar el dial de sintonización. Es un enfoque mucho más sencillo que el de recurrir al drama externo, y nos permite sintonizar correctamente con la música que nos trae la alegría.

La experiencia de la conciencia del instante presente que buscamos no está en ninguna parte «ahí fuera», en el mundo, y no se puede alcanzar jugueteando con el mundo exterior ni moviéndose frenéticamente por él. La experiencia de la conciencia del instante presente es una consecución interior. Una vez accedamos a ella, activando la quietud y el silencio interior, esta conciencia se reflejará automáticamente en nuestra experiencia del mundo exterior. Para activar la conciencia de nuestra presencia interior no hacen falta dramas. El proceso es gratuito y no precisa esfuerzo, y

está a la disposición de todos, más allá de cualquier discriminación externa por causa del color de la piel, la casta, el credo y los ritos, rituales y dogmas. Lo único que se nos pide a lo largo de este viaje es que creemos los cimientos en nuestra experiencia vital para el silencio y la quietud interior, en los cuales espera pacientemente nuestra presencia interior.

Nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia es muy sencillo. Sin embargo, lo podemos complicar si intentamos añadirle algo, o si lo intentamos con demasiada intensidad. Nuestros dramas externos no harán otra cosa que hacernos perder energía. Lo único que se nos pide es que nos ocupemos a diario de la trinidad que constituye la estructura de este viaje: el ejercicio de respiración, las afirmaciones activadoras de la presencia y la lectura de los materiales que contienen las distintas herramientas perceptivas en los que nos entrenaremos para su aplicación en nuestra experiencia vital.



MÁS ALLÁ DE LA ADICCIÓN Y LA AFLICCIÓN

Por lo que respecta al Proceso de la Presencia, adicciones y aflicciones (enfermedad o malestar crónico) constituyen un mismo problema: ambas son manifestaciones externas de problemas no resueltos dentro de nuestro cuerpo emocional. Además, aunque no vamos a hablar aquí específicamente de ninguna afección en concreto, vamos a considerar todas las alergias en la misma categoría de las adicciones y las aflicciones. Una alergia es una afección que es el polo opuesto de una adicción: cuando tenemos una adicción, estamos atrayendo constantemente al interior de nuestro campo una experiencia externa específica; mientras que, cuando tenemos una alergia, estamos repeliendo constantemente de nuestro campo una experiencia externa específica. Sin embargo, las causas de ambas afecciones se hallan en problemas no resueltos en el cuerpo emocional.

El Proceso de la Presencia es sumamente eficaz a la hora de neutralizar nuestras adicciones y nuestras aflicciones, con independencia del tiempo que las hayamos estado alimentando o de la intensidad con la que las hayamos permitido colorear nuestra experiencia vital. Pero el Proceso de la Presencia no logra este objetivo prometiéndonos «una cura», porque una cura es un destino. Lo logra enseñándonos a sumergirnos en un viaje interior hacia el equilibrio emocional, que nos llevará automáticamente más allá de la manifestación de estas experiencias externas inarmónicas. Nadie es inmune a una experiencia externa de «vivir en equilibrio», por agudo que pueda ser su problema. Es una cuestión de voluntad, de compromiso y de coherencia personal. Si intentamos de verdad activar los poderes de nuestra presencia interior, y si mantenemos esta intención en primera línea de nuestra conciencia, el éxito es inevitable.

El Proceso de la Presencia demostrará que cualquier adicción, tanto si es a una droga ilegal como si es al alcohol, a la comida, al sexo, al juego o a los medicamentos prescritos de forma legal, es un comportamiento de automedicación que se manifiesta en un intento por sedar o controlar un malestar en el cuerpo emocional. A este respecto, las adicciones y las aflicciones son la misma cosa pero con distintas máscaras. Sin esa automedicación, el adicto manifestará inevitablemente una aflicción. Pero, si una aflicción se reprime con éxito mediante prescripción médica, entonces la misma afección se manifestará como una adicción. Ambos problemas son manifestaciones externas de una carga de malestar en el cuerpo emocional. Y exactamente la misma carga emocional se puede manifestar como adicción o como aflicción en función de las circunstancias individuales. A este malestar interno causal lo denominamos carga emocional negativa. Todos tenemos una carga emocional negativa hasta que regresamos al ciento por ciento a la conciencia del instante presente.

Cuando esta carga emocional negativa se neutraliza suficientemente, ya no existe fundamento sobre el cual pueda asentarse adicción o aflicción alguna; por tanto, ya no hay necesidad de medicación, y nuestro comportamiento adictivo o afección sintomática remite de forma automática. Basándose en esta sencilla idea, el proceso adopta lo que podría considerarse como

una postura inusual o controvertida para devolverle el equilibrio a todo aquel que haya estado recurriendo a comportamientos adictivos o prescripciones de medicamentos como medio para sedar o controlar el malestar de su cuerpo emocional.

No se nos pide que dejemos de automedicarnos para comenzar el proceso.

En otras palabras, del mismo modo que se nos pide que no invirtamos energía en ninguna otra actividad externa (drama) mientras realizamos el proceso, también se nos pide que no nos forcemos a abandonar nuestra adicción o a suspender nuestra prescripción de medicamentos antes de comenzar con el proceso por vez primera. Se nos pide que tengamos en cuenta que nuestro comportamiento adictivo no es sólo un efecto, sino que, hasta este momento de nuestra experiencia vital, es también un acto necesario de automedicación. Sin embargo, se nos pide que *no nos automediquemos mientras realizamos nuestros ejercicios diarios de respiración o mientras leemos los materiales escritos de cada sesión.*

Si intentamos dejar nuestro sistema de automedicación antes de que hayamos comenzado a reducir la carga negativa de nuestro cuerpo emocional, nos encontraremos dando vueltas en espiral en un estado de conciencia inconsciente, en el cual puede llegar a hacerse imposible seguir cumpliendo con nuestros compromisos en el proceso. Puede llegar el momento en que nos sintamos abrumados y descorazonados, volviendo así a los comportamientos adictivos con más intensidad que antes de iniciar el proceso.

El asesoramiento médico: de igual modo, a todo aquel que esté sufriendo una aflicción se le pide que no cambie su prescripción de medicamentos ni ninguna otra práctica terapéutica prescrita cuando comience con el proceso. Debemos continuar con nuestra vida normal. Lo que sí se nos pide es que controlemos estrechamente los efectos que la prescripción de medicamentos está teniendo en nuestra experiencia vital mientras avanzamos en nuestro viaje por el proceso. Si nos diéramos cuenta de que hay algún cambio en nuestra respuesta a la medicación, tenemos que consultar de inmediato al médico, y pedir un examen y una revisión de nuestro estado. El motivo de esto se encuentra en que nuestra carga emocional negativa disminuye, y lo mismo ocurre con nuestra necesidad de medicación. Una de las maneras en que esto se nos hace evidente es que la medicación empieza a tener efectos demasiado potentes. Podemos ponernos entonces en contacto con el médico y solicitar una nueva evaluación, con la posterior disminución en la dosis prescrita.

El motivo por el cual se nos pide que no dejemos de hacer nada antes de comenzar con el Proceso de la Presencia es porque no podemos cambiar nada si nos limitamos a manipular un efecto. Recordemos que todas nuestras adicciones y todas nuestras aflicciones son efectos y que, por tanto, son también efectos nuestros comportamientos adictivos y nuestra relación con los medicamentos que nos prescriben. En vez de poner la energía en obligarnos a dejar algo, es mucho más útil que concentremos nuestra energía en la desactivación de la causa de nuestro estado, cumpliendo con las instrucciones de este proceso.

Sin embargo, dicho esto, tenemos que hacer notar que no es posible obtener beneficios del

Proceso de la Presencia si estamos severamente sedados, hasta el punto de que seamos incapaces de cumplir con la lectura del texto y realizar las afirmaciones activadoras de la presencia y los ejercicios de respiración. En tales circunstancias es aconsejable pasar primero por una terapia de rehabilitación con el fin de desintoxicarnos y de recuperar el nivel de claridad que nos permita llevar a cabo los requisitos del proceso. La terapia de rehabilitación puede ponernos en un estado de «recuperación» en el cual obtengamos una drástica mejoría en cuanto a nuestro nivel de comprensión perceptiva. Sin embargo, como pronto se explicará, un estado de recuperación no es otra cosa que un estado precario de silenciosa desesperación. No obstante, nos permitirá comportarnos de una manera más lúcida y disciplinada. En consecuencia, una vez hayamos completado nuestra terapia de rehabilitación, podremos iniciar de inmediato el Proceso de la Presencia y dar los pasos necesarios para reajustar las *causas* de nuestra desequilibrada experiencia vital.

Llevando a término el Proceso de la Presencia experiencialmente en una ocasión, y poniendo lo mejor de nuestra parte, reduciremos significativamente nuestra carga emocional negativa. Tendremos que aprender también las herramientas perceptivas, que nos permitirán vivir la vida de un modo que neutralizará constantemente nuestra carga emocional negativa. Este viaje, una vez iniciado, restaura inevitablemente el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital. Hasta dónde deseemos llegar en la restauración del equilibrio de nuestra experiencia externa dependerá de cuánto trabajo interior estemos dispuestos a asumir. Cuanto más reduzcamos nuestro malestar emocional, menos severas serán nuestras aflicciones externas y menos medicamentos precisaremos. En determinado punto del camino, el vino se convertirá metafóricamente en aceite de ricino, el humo en amoníaco y el opio en ácido. La automedicación sólo tendrá un efecto placentero o saludable cuando la necesitemos. Pero, cuando ya no la necesitemos, sus placeres se agriarán, y el bienestar que proporciona se convertirá en malestar. Por otra parte, cuanto más presentes estemos en nuestros cuerpos físico, mental y emocional, más fácil nos será sentir lo que nuestra medicación o la droga de nuestra elección está haciéndonos *realmente*. No hay nada de placentero en la ingestión de sustancias potencialmente tóxicas; esas sustancias sólo dan la impresión de tener ventajas por causa del malestar de nuestro cuerpo emocional.

Al reducir la carga emocional negativa que genera ese estado de desequilibrio, desmantelamos automáticamente los cimientos en los que se sustenta. Si llevamos mucho tiempo automedicándonos o ingiriendo medicamentos bajo prescripción médica, será importante que entremos en este proceso con la intención clara de neutralizar las *causas* de nuestra experiencia desagradable y que no nos preocupemos con los *efectos* de ese malestar. Si somos adictos, quizás sintamos una profunda vergüenza y una dolorosa culpabilidad. Pero esto no es necesario. Nos automedicamos porque la sociedad en su conjunto no está lo suficientemente presente, ni tiene la suficiente claridad mental, ni la madurez emocional suficiente como para ayudarnos. Aunque tampoco se trata de culpar a la sociedad por nuestro estado, dado que, en resumidas cuentas, si nos basamos en la ley de causa y efecto, somos responsables de nuestros problemas. Conviene que nos recordemos que:

Toda adicción es automedicación, toda adicción es una experiencia que estamos teniendo, todas las experiencias que

estamos teniendo se pueden cambiar.

También conviene que, en el caso de una adicción de antiguo, se le dedique una compasiva cantidad de tiempo, con el fin de desenmarañarla y neutralizarla. En general, los programas de adicción convencen al adicto de que *siempre será un adicto*, y que, por tanto, tiene que asistir a las reuniones de grupo regular e indefinidamente, para siempre, o de lo contrario recaerá en su adicción. El Proceso de la Presencia nos pide que pongamos en tela de juicio estas trasnochadas creencias, así como la inevitable prisión perceptiva autoimpuesta de una mentalidad victimista, que es lo que se apoya y mantiene en esas interminables reuniones de grupo. El proceso también pide a los adictos que ya asisten a estas reuniones que observen de qué modo los adictos supuestamente abstinentes o recuperados han transferido su comportamiento adictivo a otros aspectos de su experiencia vital. Los alcohólicos recuperados fuman más. Los fumadores recuperados comen más. Los heroinómanos recuperados se refugian en los calmantes.

La «recuperación» (el acto de encubrir el asunto reprimido que nuestra experiencia vital está intentando sacar a la luz)^[6] lleva siempre a una vida de silenciosa desesperación, mientras que el «descubrimiento» (el acto de asumir los asuntos reprimidos que emergen como material en bruto para el crecimiento emocional) lleva siempre a la vida. Al igual que ocurre con los medicamentos, la necesidad de asistir a las interminables reuniones del grupo de apoyo disminuirá automáticamente y cesará por completo en cuanto la carga negativa de nuestro cuerpo emocional quede neutralizada. La adicción no es un crimen, ni un pecado, ni una sentencia de muerte. Es una experiencia, y todas las experiencias pueden cambiarse.

El Proceso de la Presencia nos pide que asumamos la posibilidad de que nos encontramos al filo de una evolución en la sanidad. Desde la costumbre de ir corriendo a otra persona para que nos alumbrase sobre nuestro propio estado y para que haga cambios reales en la calidad de nuestras experiencias vitales, se nos invita ahora a que nos demos cuenta de que esas capacidades que hemos estado buscando automáticamente «ahí fuera» están en realidad dentro de cada uno de nosotros. Hasta el momento, el paradigma grupal del programa de doce pasos^[7] ha sido necesario en nuestra evolución. Ha permitido que muchas personas sacaran la cabeza del agua, cuando lo más seguro es que se hubieran ahogado. Pero ahora disponemos de un procedimiento que nos ofrece algo hacia lo que nadar. Nuestra presencia interior es la sólida roca que nos permitirá salir de nuevo a tierra firme.

Lo que se nos pide ahora que consideremos es la posibilidad de que exista un decimotercer paso, un paso que no se encuentra yendo hacia afuera, hacia el mundo, sino entrando profundamente en nuestro interior. Este paso no niega en modo alguno las experiencias que nos han traído hasta aquí, sino que las reconoce como parte necesaria de nuestra evolución. Pero, al igual que cuando nuestro viaje nos lleva a ascender por una escalera, si no levantamos el pie del peldaño en el cual nos encontramos, no vamos a poder ponerlo en el siguiente peldaño, dando un paso que nos invite a evolucionar desde la «recuperación» hasta el «descubrimiento», y que nos haga dar un audaz salto desde la aceptación silenciosa de nuestro problema hasta la posibilidad de vivir sin ningún tipo de dificultad.

El Proceso de la Presencia pide también a aquellos de nosotros que tienen una aflicción crónica, incurable o supuestamente terminal que pongan en tela de juicio y desafíen el trasnochado sistema de creencias de la medicina alopática y de la psiquiatría. No tenemos por qué creernos que lo que sufrimos es algo incurable, simplemente porque nos lo haya dicho un médico. En el lenguaje de la autenticidad, la palabra *incurable* significa: «No sé qué hacer por usted». Sin embargo, los médicos la utilizan para decir: «Usted se va a morir, y no hay nadie que pueda hacer nada por usted». Tenemos que desafiar al ciego sistema de creencias de esas personas que tratan sólo con la superficie de la vida, así como de aquellas excesivamente cerebrales en su visión del mundo.

La medicina alopática es estupenda para enfrentarse, controlar y sedar cualquier traumatismo físico. Sin embargo, la mayoría de los médicos alópatas no entienden muy bien el aspecto causal de la adicción o de la aflicción. Por ejemplo, si tenemos un accidente de tráfico y resultamos físicamente heridos, o si los síntomas de nuestra enfermedad o de nuestra adicción están llegando a un punto en que la vida se vuelve insoportable, el ir a un médico o a un especialista médico es algo absolutamente necesario. Ellos saben cómo enmendar los huesos y cómo curar las heridas. Saben cómo sedar y controlar los síntomas físicos, mentales y emocionales para que podamos funcionar con «normalidad». Pero, si queremos neutralizar la carga emocional causal que está llevándonos inconscientemente a que se manifiesten los accidentes en los que resultamos heridos o las enfermedades que nos debilitan física, mental o emocionalmente, entonces puede ser que el médico sea la última persona a la que debamos recurrir. Y esto porque su formación le ha enseñado a buscar explicaciones físicas a los estados de malestar. Su especialidad se halla en la esfera de los efectos, y no en la de las causas.

El Proceso de la Presencia da un confiado paso en una nueva dirección. Demuestra a todos los que están dispuestos a zambullirse en su propio abismo emocional que, aplicándose de lleno y con sinceridad al viaje del crecimiento emocional, uno puede superar por completo las causas de las adicciones y las aflicciones. Esto no quiere decir que se trate de un camino fácil o rápido. Las drogas, los fármacos y las operaciones quirúrgicas *son* el camino fácil. El crecimiento emocional es uno de los senderos más dificultosos que podemos emprender en una época tan emocionalmente desequilibrada, mentalmente confusa y físicamente desviada. Sin embargo, gracias al sendero de la conciencia que todos compartimos, el éxito está garantizado.

Pero, por difícil que pueda resultar el crecimiento emocional para algunos de nosotros, es infinitamente preferible a la dependencia que genera el estar condenado a una vida de reuniones de grupos de apoyo. También es infinitamente preferible a vivir con una enfermedad física que resulta si cabe más insoportable por los efectos secundarios de los medicamentos prescritos. El Proceso de la Presencia nos invita a ir más allá de todas estas incómodas y desagradables realidades. En última instancia, tome la forma que tome, una adicción es una aflicción, y una aflicción es una adicción.

La sociedad en su conjunto sigue pensando que la adicción viene provocada por la pobreza, la

holgazanería, la falta de educación, la debilidad de carácter o el tráfico ilícito de drogas. Estas supuestas causas de adicción son en realidad efectos y, por tanto, no pueden ser causa de nada.

Toda adicción está causada por un malestar emocional interno.

En función de la gravedad de nuestro estado, puede hacer falta pasar varias veces por el Proceso de la Presencia para neutralizar por completo la carga causal que existe en nuestro cuerpo emocional. Culminar este viaje en una ocasión puede sernos de ayuda inicialmente para neutralizar lo suficiente nuestra carga emocional negativa como para desengancharnos sin mayores contratiempos de nuestro comportamiento adictivo, o como para disminuir nuestra medicación hasta un punto en el que no tengamos que padecer sus desagradables efectos secundarios. Pasar por segunda vez este proceso puede sernos de gran ayuda para obtener unas vislumbres más profundas de las causas de nuestro malestar emocional, con el fin de comenzar conscientemente la tarea de neutralizarlas. La tercera vez que pasemos por el proceso puede llevarnos a poner nuestra atención completamente fuera de nuestro malestar, con el fin de que podamos explorar el propósito de nuestra vida.

Si conseguimos esto, nos daremos perfecta cuenta de que nuestro pasado, cada pequeño detalle de ese pasado, nos trajo a la totalidad de la conciencia del instante presente. Entonces, nos daremos cuenta de que la culpabilidad, la vergüenza y el remordimiento por los que hemos atravesado se fundamentan en una mala interpretación. En el instante presente se nos recibe siempre con la fragancia de la gratitud. Cuando entramos en la conciencia del instante presente, sentimos automáticamente gratitud por todos los aspectos de nuestro viaje que nos espolearon para que volviéramos a entrar en el corazón de nuestra propia presencia interior. Y esto se debe a que el instante presente es omniabarcante y, por ello, reconoce cada experiencia vital como una bendición.

Un comportamiento adictivo o una enfermedad grave no tienen un reflejo sobre quién y sobre qué somos; es una experiencia que tenemos. Una vez obtenemos la inspirada idea que nos llama desde el interior de esta experiencia, podemos cambiarla y seguir adelante.



CAMBIAR RESULTADOS POR CONSECUENCIAS

En la vida suele ocurrir que no decimos lo que pretendíamos decir, o bien no pretendemos decir lo que decimos. Por ejemplo, cuando hablamos de abundancia, estamos hablando en realidad de más dinero; cuando hablamos de salud, en realidad estamos hablando de nuestro aspecto, y, cuando hablamos de alegría, estamos hablando realmente de felicidad. La diferencia entre la vivencia de la alegría, la abundancia y la salud, y la obtención de dinero, de un buen aspecto y de la felicidad es enorme. Las primeras son inclusivas, mientras que las segundas son exclusivas. La alegría es un estado en el cual nos permitimos experimentarlo *todo* sin juicio ni preocupación. La abundancia supone estar agradecido por *todas* las energías físicas, mentales y emocionales que fluyen a través de nuestra experiencia vital. La salud supone ocuparse del bienestar de *todos* los aspectos de nuestra experiencia física, mental y emocional. Sin embargo, la felicidad exige que ocurra «esto» y que «aquello» no ocurra, mientras que el dinero es simplemente dinero en efectivo y el aspecto no va más allá de la piel, se queda en la superficie.

El Proceso de la Presencia no se preocupa por la felicidad, el dinero ni las apariencias. El Proceso de la Presencia es un medio para preparar el jardín de nuestra experiencia vital con el fin de plantar, abonar y cosechar los frutos inherentes de la conciencia del instante presente, que son la alegría, la abundancia y la salud. Debido a nuestras necesidades y querencias inconscientes, lo más probable es que entremos en este viaje con intenciones muy específicas y, por tanto, exclusivas. Esto es normal. Pero este proceso no trata de cosas específicas; lo que trata es de abrir los horizontes de nuestra experiencia vital para que podamos hacernos inclusivos y, por tanto, omniabarcantes.

La unidad es inclusiva y omniabarcante.

El Proceso de la Presencia intenta recordarnos que la alegría está en todas partes, que la abundancia está en todas partes y que la salud está en todas partes. Y, debido a esto, la alegría *es* abundancia, la abundancia *es* salud y la salud *es* alegría. Si nos abrazamos de verdad a una de estas cualidades en nuestra experiencia vital, las abrazaremos automáticamente todas.

Cuando nos movemos a través del Proceso de la Presencia, es normal que busquemos resultados. Todos hemos crecido en un mundo en el que casi cada uno de los aspectos de nuestra experiencia es un medio para alcanzar un fin, y en el que el resultado de casi todas nuestras actividades se tiene por una forma de medida. Es poco probable por tanto que hayamos aprendido a ser incondicionales. Debido a esto, es normal que queramos controlar nuestros progresos y medir nuestros éxitos en este proceso observando nuestras circunstancias vitales externas, aunque se nos pida que no lo hagamos. Se nos pide que no nos preocupemos inicialmente por los resultados porque, en un principio, no vamos a saber dónde mirar para ver esos resultados e, inevitablemente, vamos a examinar los aspectos erróneos de nuestra experiencia vital externa. No existe una medida estándar en este proceso que nos permita calibrar el éxito. Nuestras falsas expectativas ahogarán siempre nuestros esfuerzos e infundirán dudas. Esto se debe a que nuestra

búsqueda de resultados está motivada en un principio por nuestras necesidades y querencias inconscientes. Pero, si echamos una mirada honesta en nuestro interior, veremos que:

Inconscientemente, lo que de verdad necesitamos y queremos es llenar el gran agujero negro que hay en nuestro corazón.

El Proceso de la Presencia no busca satisfacer nuestras necesidades y querencias inconscientes, sencillamente porque *nunca podrán ser satisfechas*. Eso es lo que define a un deseo como tal deseo; es un hambre emocional que jamás puede ser saciada. El Proceso de la Presencia no trata por tanto de satisfacer nuestros deseos, sino de enseñarnos cómo ir más allá de ellos para que podamos experimentar un único instante de elección real.

Evidentemente, necesitaremos saber que realmente está ocurriendo algo como consecuencia de habernos sumergido en este proceso. Esto es normal y completamente aceptable. Siguiendo las fáciles instrucciones que se nos dan al comienzo del viaje y durante todo su transcurso, podemos estar seguros de que recibiremos confirmación constante de que «algo está sucediendo». La confirmación vendrá porque este proceso es real y, por tanto, tiene un impacto inmediato sobre nuestras experiencias internas y externas. Sin embargo, las consecuencias iniciales del viaje quizás no sean lo que uno desea o espera. De hecho, rara vez lo son. Y rara vez lo son porque,

por muy preparados físicamente que creamos estar, por muy ágiles mentalmente que pensemos que somos, por muy maduros emocionalmente o por muy conscientes espiritualmente que nos veamos, todos, en mayor o menor medida, entramos en un viaje como éste con la esperanza de que apague las llamas de nuestras necesidades y querencias inconscientes.

La verdad pura y dura de vivir en este mundo es que, desde que dejamos la infancia, nuestro barómetro consciente e inconsciente del logro ha sido el de en qué medida hemos sido capaces de dominar y someter nuestras necesidades y querencias. Si no sometemos a estas incansables voces interiores, supondremos automáticamente que no estamos consiguiendo nada. Pero, si lo hacemos, sentiremos que sí estamos consiguiendo algo. Ésta es la razón por la cual el mundo exterior nos extravía una y otra vez, porque el mundo exterior sólo habla de nuestras necesidades y querencias, pero no habla de *nosotros*.

En el pasado, quizás intentáramos calmar estas llamadas de atención interiores ajustando nuestras circunstancias físicas externas a través del ayuno o de ejercicios rutinarios, o quizás con una prescripción de medicamentos o automedicación adictiva. Quizás intentáramos silenciar nuestras necesidades y querencias con la comida, con el sexo, con el trabajo o «ayudando» a los demás. Quizás también intentáramos silenciar estas llamadas de atención ajustando nuestras circunstancias mentales con técnicas de control mental, hipnosis o pensamiento positivo. Quizás hayamos leído muchos libros de autoayuda, asistido a talleres de la nueva era o pasado por horas, meses o años de terapia. Pero nos habremos dado cuenta de que ninguno de los cambios iniciados por estos enfoques externos son permanentes. Son un camuflaje. Son como sacar la cabeza fuera del agua; nos cansan y no nos llevan a ninguna parte. No hemos alcanzado con ellos nada que sea real y, por tanto, duradero.

Gracias a nuestros esfuerzos, quizás hayamos permanecido en estado de recuperación durante largos períodos, si bien, inconscientemente, puede que hayamos tenido conciencia de la precariedad de nuestro *status quo emocional*. Un adicto recuperado, aun después de seis años, siempre está en peligro de traicionar su estado de sobriedad. Y esto porque el acto de la recuperación va unido a la paz artificial de una silenciosa desesperación. La recuperación no es *descubrimiento*, y sin un descubrimiento real, no habrá una transformación real, y por lo tanto duradera, en la calidad de nuestra experiencia vital. La recuperación pone su atención en los efectos, mientras que el descubrimiento se zambulle en las profundidades de las causas. No podemos cambiar la causa de algo jugando con los efectos, de ahí que el único premio de la recuperación sea una silenciosa desesperación, tan inevitable como engañosa. El Proceso de la Presencia busca las causas sabiendo que, *cuando uno resuelve la causa, el efecto es inmediato*. Ésta es la razón de por qué el Proceso de la Presencia no se preocupa de los «resultados». Nosotros preferimos hablar de «consecuencias». Hablar en términos de resultados supone pensar en términos de un desenlace que no constituye una certeza. Los resultados no se pueden garantizar. Los resultados tienen que ser calificados, y con demasiada frecuencia van unidos a la búsqueda de reconocimiento y aprobación. De ahí que prefiramos abordar este trabajo en términos de consecuencias. Una consecuencia es un efecto, y se darán efectos automáticamente en respuesta a la naturaleza causal de este proceso. Todo en el Proceso de la Presencia es causal y, por tanto, las consecuencias son inevitables. Los resultados se miden con excesiva frecuencia en función de la satisfacción (o no) de nuestras necesidades y querencias inconscientes. Una consecuencia es un efecto de una acción causal. Un resultado no suele ser más que una opinión. Por tanto, el Proceso de la Presencia nos pide que cambiemos la mentalidad de los resultados por la mentalidad de las consecuencias.

Ya hemos hablado del sendero de la conciencia y del ciclo de siete años, de manera que no es necesario entrar en más detalles con respecto a por qué es necesario limpiar el cuerpo emocional para recuperar el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital. Si no tenemos claro este punto, se recomienda volver a leer lo relativo al sendero de la conciencia y al ciclo de siete años. Sobre lo que se pretende llamar la atención ahora es que las consecuencias de entrar voluntariamente en nuestro cuerpo emocional con el fin de neutralizar nuestra carga emocional negativa a través de la respiración consciente, de una mayor claridad mental y «sintiendo» no son, en un principio, las que cabría esperar. El permitirnos tomar conciencia activamente de nuestra carga emocional negativa no es una experiencia que sea del agrado de todo el mundo porque, como ya hemos dicho, no es fácil en un principio, y puede que no nos haga sentirnos «bien». Y esto porque sí que tiene un impacto, *un impacto real e inmediato*, sobre nuestra experiencia vital.

Reflexione sobre lo que la palabra impacto le hace sentir.

La razón principal por la que no vivenciamos en este momento esa alegría, esa abundancia y esa salud sin esfuerzo en nuestra experiencia vital estriba en la carga emocional negativa que albergamos. Esta carga emocional negativa es una obstrucción en nuestro cuerpo emocional, una obstrucción que genera resistencia. Y, debido a que no sabemos cómo tratar con ella, nos resistimos a ella reprimiéndola de nuestra conciencia. Toda esta resistencia se va acumulando y va

generando tensión, y esta tensión nos causa malestar. Para enfrentarnos a ese malestar, hemos intentado ser felices, aparentar que estamos bien y hacer dinero suficiente, intentando sentirnos bien con nuestra experiencia vital. En tanto esta carga emocional negativa domine inconscientemente nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones, la vida nos seguirá pareciendo un esfuerzo constante por satisfacer la interminable erupción de necesidades que emergen desde nuestro interior. Bajo estas circunstancias, no es posible que haya una alegría, una abundancia y una salud *reales*. A diferencia de esa interminable búsqueda de la felicidad, de dinero y de un aspecto perfecto, la alegría, la abundancia y la salud verdaderas no son un medio para alcanzar un fin. De ahí que sólo se experimenten cuando estamos verdaderamente en paz con el instante en el que nos encontramos. La alegría, la abundancia y la salud son subproductos de la conciencia del instante presente y, al igual que nuestra presencia interior, están ya dentro de todos y cada uno de nosotros. Es nuestra atención la que se halla en cualquier otra parte.

Una de las razones por las que quizás deseemos sumergirnos en una experiencia como la del Proceso de la Presencia puede ser la de que tenemos la secreta esperanza de que, con un rápido toque mágico, todo se arregle y se disuelvan todos nuestros problemas en la nada. Y es normal que alberguemos esa secreta esperanza. Vivimos en una sociedad de gratificaciones instantáneas y, por otra parte, llevamos demasiado tiempo sufriendo ese malestar emocional y, hasta cierto punto, todos vivimos en una silenciosa desesperación. Afortunadamente, como bien nos ha enseñado nuestro pasado, no ha habido soluciones fáciles ni rápidas para nuestras circunstancias actuales que hayan tenido un impacto real y duradero en la calidad de nuestra experiencia vital. Hay multitud de rutas de escape, pero no hay paz en ninguna de ellas. Ésta es la fría y dura realidad del cuerpo emocional: que no hay manera de *sortearlo*. La única salida pasa por *atravesarlo*.

Sólo mirando profundamente en tu interior puedes profundizar en tu relación contigo mismo.

El Proceso de la Presencia nos enseña todo lo necesario para llevar a cabo el esfuerzo de mirar profundamente en nuestro interior. Cuando echemos la vista atrás, nos daremos cuenta de que se nos pidió muy poco para lo mucho que conseguimos llevando a término este viaje. Sin embargo, son esenciales nuestro compromiso y nuestra participación consciente, si queremos obtener la recompensa de poder alcanzar la frecuencia de la responsabilidad a través de la comprensión y la experiencia. Éste es el motivo por el cual se ha escrito esta sección: porque si, *justo en este momento*, comprendemos lo mejor que podamos la verdadera naturaleza de esta búsqueda, nos evitaremos dramas innecesarios y falsas expectativas, facilitando el que no abandonemos por causa del malestar o las resistencias físicas, mentales y emocionales.

Tenemos que aceptar que, si hemos nacido en este mundo y nos hemos convertido en ciudadanos «normales» de nuestra sociedad, hay necesariamente una tormenta rugiendo en nuestro interior. Porque lo que se acepta como normal en este mundo es un estado de silenciosa desesperación. Y, por mucho que nos gustara negar su existencia, esta controlada y sedada tormenta interior no se puede ocultar. Si echamos un vistazo al planeta, veremos los resultados externos de este estado interno por todas partes. Es la tormenta de la dualidad. Es la guerra entre la autenticidad y la falsedad. Es la gran escisión entre la presencia y la ficción. Es la inmensa

grieta del miedo, la ira y el pesar entre el yo adulto y el yo infantil. Si buscamos la *verdadera paz*, tenemos que sumergirnos en esta tormenta voluntaria y conscientemente. Y no necesitamos llevar con nosotros los asuntos del mundo exterior para sumergirnos en esta tormenta, porque la entrada a este caos está dentro de cada uno de nosotros.

El Proceso de la Presencia nos invita a entrar voluntariamente en nuestra tormenta interior como un aficionado al puéting se lanza al fondo de un precipicio. Nuestra presencia interior será el correa que guiará siempre nuestra valentía y nuestra necesidad. Nos llevará hasta el ojo del huracán y nos orientará hasta que llegemos al otro lado. Entrar conscientemente en esta tormenta interior nos hará crecer de un modo que aún no podemos ni imaginar. Sus vientos perforarán la niebla de la «vida en el tiempo» de nuestra experiencia vital, y sus lluvias torrenciales nos limpiarán de nuestras ilusiones. Nuestra tormenta interior es una entrada deliberada, pues impide que aquellos que no están preparados den los pasos necesarios para atravesar el abismo en el que nuestros conflictos internos se disuelven en la unidad. Convince a aquellos que aún necesitan descansar para que sigan durmiendo en el sueño del tiempo. Esta tormenta interior no es un accidente. Es tanto una invitación como un acto de disuasión. Es un rito de paso deliberado para el alma.

Aunque tengamos este libro en nuestras manos físicas, el Proceso de la Presencia no es un viaje externo: es un viaje interior. Quizás no podamos comprender aún plenamente lo que esto significa, pero la experiencia le desvelará a la conciencia el pleno significado de «un viaje interior». Un viaje interior significa que no hay nada que ajustar ahí fuera, en el mundo. Vamos a dejar en paz el mundo. No vamos a limpiar el espejo para quitar las manchas de la cara de nuestra experiencia vital. Vamos a usar el espejo, es decir, nuestra experiencia del mundo, para ver nuestras manchas con más claridad. Todos los reajustes que haya que hacer tendrán lugar *dentro de nosotros*, porque ése es el único lugar donde se puede realizar un reajuste real y, por tanto, duradero.

Si bien podemos exteriorizar con bastante facilidad el cuerpo emocional gracias a nuestros dramas, no hay que olvidar que el cuerpo emocional está dentro de nosotros. La consecuencia automática del hecho de iniciar este viaje es que vamos a llevar a cabo unos ajustes ciertamente reales en nuestro cuerpo emocional. La respiración conectada conscientemente, la lectura de los materiales, las afirmaciones activadoras de la presencia y las herramientas perceptivas, todas ellas, nos van a servir para lograr este propósito de un modo suave y deliberado. Pero es muy importante comprender esto: que, tanto si somos conscientes como si no, la atención y la intención se van a situar en un principio en nuestra carga emocional negativa, porque,

al iniciar este viaje, estamos aceptando ocuparnos conscientemente de nuestros bloqueos emocionales.

Tenemos que aprender cómo tratar nuestros bloqueos emocionales, porque lo que los neutraliza es la presencia de *nuestra* atención consciente y de *nuestra* intención compasiva. Nadie puede hacer esto por nosotros. La conciencia del instante presente, por sí sola, logrará este objetivo. *Tenemos que sentir conscientemente lo que está desequilibrado para devolverle el*

equilibrio. Es decir, tenemos que sentirlo para sanarlo. En la misma respiración, conviene recordar que, dado que estamos emprendiendo este trabajo de forma voluntaria, no se nos van a dar más desafíos de los que podamos manejar, pero, con frecuencia, tampoco menos. Si guardamos ciertas ideas en nuestro corazón en este mismo instante, nos aseguraremos de que el viaje sea más amable. Una de las ideas que tenemos que comprender es ésta:

Nuestra experiencia del mundo exterior en este momento es un efecto, toda ella.

¿Por qué conviene que guardemos esta idea en nuestro corazón? Porque poniendo deliberadamente la atención y la intención sobre nuestra carga emocional negativa, vamos a hacer que se manifiesten experiencias físicas, mentales y emocionales que serán un reflejo de aquello en lo que nos estamos concentrando interiormente. Para la mayoría de las personas, el reflejo externo (el efecto) de situar la atención consciente y voluntariamente sobre la propia carga emocional negativa (la causa) consiste en que empezamos a sentirnos desdichados, en que no «parecemos» tener buen aspecto y en que tenemos problemas con el dinero. En otras palabras, cuando iniciamos el viaje del Proceso de la Presencia, puede dar la impresión desde fuera de que ¡nuestra experiencia vital externa va a peor! Puede parecer que nuestras necesidades y querencias no sólo están siendo ignoradas, sino que están siendo exageradas. Esto no es real. No es verdad. Es un reflejo de algo de nuestra infancia. Sin embargo, debido a nuestra adicción a creer que el efecto es la causa, o a que el mundo exterior es la razón de que no nos sentimos en paz por dentro, es probable que reaccionemos negativamente a este repentino cambio en las circunstancias.

Así pues, convendrá estar alerta. Hemos de ser conscientes de esto. Se ha escrito un capítulo titulado «Confirmación» y se ha situado estratégicamente en la segunda parte de este libro para ayudarnos a atravesar conscientemente estos repentinos cambios externos con una mayor conciencia interior.

Si nuestra experiencia vital *parece* deteriorarse o sumirse en un malestar mayor o en una situación «extraña», tenemos que recordarnos que esto está ocurriendo porque hemos iniciado el Proceso de la Presencia, porque estamos poniendo deliberadamente nuestra atención en nuestros bloqueos emocionales. Tenemos que recordarnos que esos indicadores externos de un incremento de turbulencias en nuestra experiencia vital son en realidad muy positivos. Son signos claros de progreso. Sin embargo, también debemos tener en cuenta que hay un niño dentro de nosotros, un niño que necesita y quiere felicidad, que pretende parecer bueno y que quiere hacer un montón de dinero para comprarse cosas y poder sentirse más seguro. A este aspecto infantil de nuestro ser se le puede antojar desastroso el cambio repentino en nuestras circunstancias externas. Puede parecerle «el fin del mundo». En cierto modo lo es: es el fin de nuestro mundo de falsedad y ficción. Pero ese mundo tiene que disolverse para que podamos experimentar nuestra presencia interior. Así pues, mientras pasamos por estas desagradables experiencias, hemos de tener paciencia y hemos de ser compasivos con nosotros mismos.

Ésta es la razón por la que se nos pide que *confiemos en el proceso*. Ésta es la razón por la que se nos dice que para *salir* hay que *atravesar* por medio. Ésta es la razón por la que se nos

dice que completemos el proceso, *sea como sea*. Es mejor no empezar este viaje que echar a correr justo cuando empezamos a dar con nuestros bloqueos emocionales. Esta repentina experiencia externa de malestar físico, mental y emocional *se termina pasando siempre*, en tanto en cuanto completemos el proceso, puesto que *forma parte* del proceso. Se nos echa encima deliberadamente para que la pasemos. Sale a la superficie deliberadamente para que la neutralicemos. Y así es como se neutraliza: no reprimiéndola, sino *dejando que salga a la luz*. No hay nada de «malo» en que no nos sintamos «bien». Es bueno sentirse confuso e incómodo cuando intentamos limpiar de escombros nuestro cuerpo emocional. En principio, es una consecuencia favorable. El mero hecho de que nos vayamos sintiendo cada vez peor no quiere decir que estemos haciendo algo mal con el proceso. De hecho, la verdad es la contraria: si nos encontramos con que, en ocasiones, estamos forcejeando física, mental y emocionalmente, es porque *realmente estamos haciendo nuestro trabajo*. Es lo contrario a lo que nos ha enseñado a percibir el mundo como un logro o un barómetro del éxito.

Sólo constatando de primera mano de qué modo entramos, atravesamos y salimos de estas experiencias desagradables es como *sabremos* de verdad que somos completamente responsables de la calidad de nuestra experiencia vital. Sólo logrando esto *sabremos* que una de las mayores responsabilidades que tenemos es cuidar de nuestro crecimiento emocional. Sólo observando esto *veremos* realmente que el mundo exterior es un reflejo de nuestro estado interior. Sólo pasando por esta experiencia podremos *ser testigos* del abrumador poder de nuestra presencia interior. De este modo, el Proceso de la Presencia utiliza la experiencia como medio de validación: no las experiencias que queremos o necesitamos, sino las experiencias que son necesarias para liberarnos, demostrándonos lo que es real y posible.

Cuando estemos iniciando la fase final del Proceso de la Presencia, la calidad de nuestra experiencia vital se habrá transformado automáticamente en un estado creciente de armonía. Para entonces, nuestra restablecida sensación de equilibrio no será ya una silenciosa desesperación, y no lo será porque estemos controlando ni sedando nuestro estado emocional interior, sino porque hemos neutralizado una parte de nuestra carga emocional negativa. En el momento que terminemos el recorrido, estaremos experimentando cada vez más instantes de espontánea alegría, abundancia natural y vibrante salud. Después, si queremos limpiar otra capa de residuos emocionales, podremos reiniciar este proceso, y zambullirnos de nuevo consciente y deliberadamente en nuestro cuerpo emocional. Podemos repetir el Proceso de la Presencia tantas veces como lo sintamos conveniente. Cada vez que volvamos a iniciar este viaje, el proceso nos recibirá en nuestro punto de equilibrio de la conciencia del instante presente. Cada vez que decidamos zambullirnos conscientemente en nuestro cuerpo emocional con la intención de mejorar la calidad de nuestra experiencia vital, nuestro mundo exterior parecerá desorganizarse en un principio, *porque* estaremos poniendo deliberadamente nuestra atención en nuestros malestares internos. Dicho de otra manera:

Es nuestra disposición de hacernos conscientes de nuestros desequilibrios lo que restablece el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia.

Ésta es, por tanto, la invitación que nos hace el Proceso de la Presencia:

Aprender por propia experiencia a no temer ni resistirse al inevitable malestar que emerge del proceso de las emociones y, por tanto, del crecimiento emocional. Se trata de aprender a través de la experiencia a no reaccionar ante el proceso emocional con un comportamiento dramático, como si estuviera acabándose el mundo. En lugar de esto, se trata de aprender a través de la experiencia a abrazarse a los malestares del proceso de las emociones como señal de nuestros progresos interiores. La invitación que se nos hace aquí es la de cabalgar voluntariamente en nuestro dragón interior, y aprender, a partir de la experiencia, que ese dragón interior sólo se puede domar cuando decidimos conscientemente cabalgar en él.

Dudemos de todo aquel que intente convencernos de que podemos hacer ajustes reales y duraderos en la calidad de nuestra experiencia vital sin experimentar lo que la mente percibe como malestar. Nuestra disposición a interactuar conscientemente con nuestro malestar interior es la alquimia que alimenta nuestra transformación. Esto no quiere decir que tengamos que sufrir siempre innecesaria o absurdamente; quiere decir que tenemos que enfrentarnos a lo que es real de una forma real, si queremos activar un movimiento real en la calidad de nuestra experiencia vital. Si esto resulta molesto y nos genera malestar, enfrentarse al malestar es lo que significa *ser real*, no la pretensión de alejarlo.

El Proceso de la Presencia es, así pues, el campo de batalla de los guerreros emocionales. Es una oportunidad para avanzar voluntariamente y desenvainar la espada que nos liberará con su corte de la vida en el tiempo, que separará el trigo de la paja. No es éste un trabajo fácil, ni es un trabajo para sentirse bien. Nada tiene que ver con la felicidad, ni con las apariencias, ni con el dinero. Pretende hacernos reales. Pretende que crezcamos emocionalmente. Pretende que seamos auténticos e íntegros. Pretende que tomemos nuestra vida con ambas manos y que resucitemos de entre «los emocionalmente muertos».

Hay un millón de excusas para abandonar que la mente encontrará aceptables.

Lo extraño de nuestro deseo de cambiar la calidad de nuestra experiencia vital es que existe una parte de nuestra experiencia vital que en realidad no desea cambiar: nuestra mente. La mente es esa voz en la cabeza «que sabe más que un perro viejo». Al principio nos anima siempre, cuando queremos cambiar. Pero son alardes vacíos. Finge estar de nuestra parte para que no nos percatemos de sus estratagemas. Y finge porque, en realidad, la mente prefiere todo aquello que le resulta familiar. Ése es el motivo por el cual es tan difícil cambiar de hábitos. ¡La mente no quiere cambios en absoluto! Los estimula, e incluso viene de buen grado en nuestra ayuda sugiriéndonos formas ingeniosas y maravillosas de cambiar la calidad de nuestras circunstancias actuales. Sin embargo, cuando intentamos *de verdad* llevar a cabo sus sugerencias y cambiar nuestra experiencia vital, la mente cambia de melodía. En cuanto nuestra experiencia deja de resultarle familiar, la mente inyecta en nuestros pensamientos palabras como «malo», «equivocado», «peligroso», «perjudicial», «maligno», «desagradable», etc. Estas palabras harán que sintamos miedo, y el miedo nos llevará a dudar y a cuestionar la nueva dirección en la que nos estamos moviendo. La mente nos animará entonces a volver precipitadamente a lo que nos resulta familiar, así como a volver y restablecer nuestra sensación de seguridad, aunque se trate de un hábito que literalmente nos está matando. ¡Sabe más que un perro viejo! De modo que, si utilizamos la mente

como medio para calibrar las consecuencias de nuestros intentos por hacer cambios reales en la calidad de nuestra experiencia vital, nos estaremos metiendo en un callejón sin salida.

Queremos cambiar. Se nos ofrece la oportunidad de cambiar. Aprovechamos la oportunidad. Empezamos a sentirnos diferentes. La mente nos dice que esta sensación es «un error». Nos entra miedo. Nos volvemos en contra de aquello que está cambiando nuestra experiencia. Volvemos a lo que nos resulta más familiar y seguro. No conseguimos nada. Nos sentimos más frustrados y desilusionados que antes. La mente se ha hecho más fuerte, y nosotros nos hemos hecho más débiles.

Ésta es la razón por la que se nos aconseja que nos comprometamos a llevar a término el Proceso de la Presencia, sea como sea. Cuando comencemos, debemos tener clara la intención de terminar, sean cuales sean las experiencias por las que tengamos que pasar. Tenemos que terminar cada sesión, diga lo que diga la mente, porque la mente será la última en aceptar y estimular los cambios que percibiremos inicialmente en nuestra experiencia vital externa al enfrentarnos a nuestro malestar emocional interior. Abandonar el proceso le dará a la mente más fuerza y dominio sobre nuestro espíritu.



SEGUNDA PARTE

LOS PREPARATIVOS DEL VIAJE



Antes de emprender cualquier viaje en la vida, conviene hacer unos cuidadosos preparativos, porque los preparativos le añaden calidad al viaje en su conjunto, y porque contribuyen enormemente a asegurar su culminación. Esto es lo que la segunda parte de *El Proceso de la Presencia* nos permite conseguir. Se nos ha informado exhaustivamente sobre lo que se pretende con el viaje y ahora tenemos que hacer los preparativos finales antes de iniciar la experiencia.



LA TRINIDAD DEL PROCESO

Estamos ya preparados para comenzar, examinando más de cerca la estructura del Proceso de la Presencia, la esencia del procedimiento. La trinidad de este proceso la constituye el ejercicio de respiración, las afirmaciones activadoras de la presencia y la lectura de materiales que contienen nuestras herramientas perceptivas.

I. EL EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La respiración conectada conscientemente es el corazón del Proceso de la Presencia porque es nuestra principal herramienta para acumular conciencia del instante presente. El ejercicio de respiración, que se nos enseñará durante la primera sesión, se ha de realizar dos veces al día durante un mínimo de quince minutos, *sea como sea*. La fuerza se halla en la regularidad, y sobre esto no insistiremos nunca lo suficiente. La realización errática de esta parte del proceso generará problemas innecesarios a lo largo del camino. Sometiéndonos a esta parte del proceso, seremos transportados literalmente durante el resto del camino conscientemente. Evitar esta parte del proceso supondrá que tendremos que hacer esfuerzos innecesarios para transportarnos por nosotros mismos. Y así, recurriremos inconscientemente a nuestros dramas y a nuestra agitación para sentir que algo está ocurriendo.

Existen dos procedimientos principales, que se desarrollan simultáneamente cuando conectamos conscientemente con nuestra respiración.

1. El primer procedimiento estriba en acumular conciencia del instante presente. Es éste un subproducto automático de la respiración sin pausas. Con cada instante que dedicamos a concentrar nuestra atención y nuestra intención en respirar sin pausas, estamos acumulando conciencia del instante presente. Nuestra intención durante una sesión de respiración debe ser la de *no hacer pausas durante toda la sesión* y, con ello, acumular tanta conciencia del instante presente como sea posible. Nuestra mente/ego nos dará mil buenas razones físicas, mentales o emocionales para detenernos o hacer una pausa durante las sesiones de respiración. Nuestra tarea consiste en respirar sin hacer pausas, pase lo que pase. Esto, a su vez, nos permitirá fortalecer nuestra voluntad. De momento, lo único que necesitamos saber es esto: que no hay nada más importante en este proceso que realizar nuestros ejercicios de respiración todos los días.

Conviene señalar que el ser humano es la única criatura que respira que introduce pausas, constantemente e inconscientemente, en su ciclo respiratorio. Si observa a un perro o a un gato, verá que respiran constantemente, sin hacer pausas. Si se alarman o se asustan, su respiración conectada se intensifica y se acelera, para aportar más conciencia del instante presente y más oxígeno para el cuerpo. En comparación, los seres humanos estamos haciendo pausas constantemente entre respiración y respiración. Si nos alarmamos o nos asustamos, dejamos de respirar por completo, o iniciamos un ciclo respiratorio desigual que genera hiperventilación o

asma. El hábito de hacer pausas entre respiraciones tiene lugar cada vez que entramos en la ilusoria esfera mental que llamamos «tiempo». Cada vez que nos quedamos absortos en las circunstancias del pasado o del futuro proyectado, o cada vez que salimos del instante presente poniendo nuestra atención más allá de las circunstancias presentes, introducimos una pausa en nuestra respiración. Cada vez que no estamos presentes, nuestra respiración no está conectada conscientemente, porque la respiración conectada conscientemente sólo tiene lugar en el instante presente. Si observamos a las personas que nos rodean, veremos que hacen pausas constantemente. Sin embargo, la respiración de las criaturas que no viven «en el tiempo» no hace pausas inconscientes. Una de las ventajas del Proceso de la Presencia es que trae automáticamente nuestra atención al estado de desconexión de nuestro mecanismo respiratorio. Como consecuencia de ello, comenzamos a restablecer automáticamente el equilibrio con nuestro patrón respiratorio. La forma en que respiramos, en especial durante los ejercicios respiratorios, es un reflejo exacto de la forma en la que vivimos la vida. ¿Estamos conectados y presentes, o estamos desconectados y ausentes?

2. El segundo procedimiento que opera durante una sesión de respiración conectada conscientemente es la oxigenación. Durante la sesión de respiración, hay un incremento de oxigenación debido a la normalización del patrón respiratorio. Todas las criaturas que respiran (aparte de las ballenas, los delfines, las focas, los cocodrilos, los hipopótamos y demás animales que retienen el aire deliberadamente) respiran profundamente y sin pausas para mantener plena conciencia del instante presente y plena oxigenación. Pero los seres humanos, además de las pausas, tenemos también el hábito de utilizar menos del veinte por ciento de nuestra capacidad pulmonar. Vivimos en un estado que no sólo está desconectado del instante presente, sino que sufre una grave carencia de oxígeno. Las ventajas de un incremento en la oxigenación se pueden resumir con la siguiente afirmación: *metafóricamente, en un nivel estrictamente físico, el oxígeno es vida*. Si reflexionamos sobre esto durante unos instantes, nos daremos cuenta de que lo que más nos interesa es oxigenar eficazmente nuestra forma física. Por tanto, se insta a respirar profunda y plenamente a lo largo de toda la sesión como punto esencial del proceso. Y no es que sea esencial porque el Proceso de la Presencia gire en torno a la acumulación de conciencia del instante presente y no en torno a la oxigenación para alcanzar sus objetivos, puesto que se acumula conciencia del instante presente cuando conectamos conscientemente nuestra respiración, pero es que el incremento en la oxigenación es un beneficio adicional, puesto que nuestra sed de oxígeno se incrementa automáticamente cuanto más presentes estamos.

No debe confundirse la respiración conectada conscientemente con la hiperventilación. La hiperventilación suele ser la consecuencia de un desequilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono, y es el resultado de una respiración forzada, poco natural, exagerada y traumática. La respiración conscientemente conectada infunde equilibrio y es del todo natural; libera de traumas, en lugar de estimularlos. Cualquier malestar que se experimente con la respiración conectada conscientemente es un trauma no resuelto del pasado que sale a la luz para poder ser integrado mediante la conciencia del instante presente. Hay que dejar pasar deliberadamente todo malestar experimentado durante una sesión de respiración conectada conscientemente. Hay que darle la bienvenida y no repelerlo.

Durante las etapas iniciales de cada sesión de respiración conectada conscientemente, todos nos enfrentamos a diversos niveles de resistencia personal. Esto es normal. Y o bien superamos la resistencia, o bien la resistencia nos supera a nosotros. Existen tres niveles de resistencia que pueden experimentarse durante las sesiones de respiración.

1. El primer nivel de resistencia es físico y se hace evidente cuando nos decimos: «No me apetece hacer esto; es demasiado difícil».

2. El segundo nivel de resistencia es mental y se hace evidente cuando nos decimos: «No me apetece hacer esto porque, en realidad, no me sirve de nada».

3. El tercer nivel de resistencia es emocional y se hace evidente cuando nos decimos: «Creo que puedo dejarlo ya, porque me siento bien, o estupendamente, o a tope (o cualquier otra palabra emocionalmente "entumecida")».

Sabremos que hemos superado cualquier resistencia cuando, en mitad de una sesión de respiración, podamos decirnos con toda honestidad:

«Es fantástico; siento que podría estar respirando así para siempre»

Con independencia de lo que podamos experimentar durante la sesión de respiración, convendrá recordar que el mero hecho de mantener la respiración conectada lo mejor que podamos cumple con los requisitos de cada sesión de respiración. No debemos abordar estas sesiones con la expectativa de tener algún tipo de experiencia profunda. No debemos abordarlas con ninguna intención, salvo la de mantener conectada nuestra respiración. Cada sesión de respiración que realicemos será diferente, y no hay ninguna experiencia prescrita que se suponga que tengamos que conseguir.

Durante el Proceso de la Presencia, las sesiones de respiración no pretenden ser la experiencia. La experiencia es nuestra propia vida.

También es importante que seamos conscientes de que, durante el Proceso de la Presencia, habrá ocasiones en que nos sintamos incapaces de mantenernos conscientes durante los ejercicios respiratorios, es decir, podemos quedarnos dormidos. Esto puede ser causado por nuestra resistencia a lo que se está revelando, pero muchas veces no es así. Lo que ocurre cuando conectamos conscientemente nuestra respiración es que nos estamos anclando deliberadamente en el instante presente, en lugar de permitir que nuestra atención vaya inconscientemente a la deriva por el pasado o por el futuro proyectado. En consecuencia, en lugar de dejar que nuestra atención abandone el instante presente y viaje en el tiempo, estos lugares en el tiempo ilusorios e inconscientes se ven atraídos hacia nosotros. En tanto no hayamos acumulado cierto grado de conciencia del instante presente, algunos de estos lugares ilusorios pueden imponerse a nuestros intentos por anclar nuestra atención en el instante presente, arrastrándonos así al tiempo. Y esto lo

experimentaremos en que, sin darnos cuenta, nos deslizamos en un estado de sueño porque, en el instante presente, la inconsciencia toma la forma de sueño. Y nos daremos cuenta de que hemos perdido los papeles cuando despertemos y descubramos que hemos estado durmiendo, en lugar de estar conectando conscientemente nuestra respiración.

Se trata de una experiencia normal, que todos tenemos cuando intentamos extraer nuestra conciencia del tiempo. Pero no debemos martirizarnos por ello. Durante algunos períodos de nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia, puede suceder que nos enredemos en lo que parece un bucle de sueño: ¡cada vez que nos sentamos a respirar, nos quedamos dormidos casi de inmediato! Esto no debe preocuparnos. Tenemos que perseverar. La única salida a este problema consiste en atravesarlo por el medio. Tenemos que seguir perseverando hasta que atravesemos el muro de la inconsciencia. Con una atención diaria constante a nuestro ejercicio respiratorio, llegaremos a acumular suficiente conciencia del instante presente como para anclar finalmente nuestra atención en el instante presente mientras respiramos. Después, estos lugares inconscientes en el tiempo ya no podrán arrastrarnos al sueño. Al contrario, seremos nosotros los que arrastraremos a estas experiencias inconscientes del pasado hasta el instante presente, en el cual se integrarán. No son más que ilusiones, y ninguna ilusión puede sobrevivir en el instante presente. Y, a medida que se vayan integrando, iremos ganando cada vez más conciencia del instante presente.

II. LAS AFIRMACIONES ACTIVADORAS DE LA PRESENCIA

En cada sesión, se nos da una afirmación activadora de la presencia que se dirige a nuestro campo mental, tanto consciente como inconsciente. Estas afirmaciones están diseñadas para realinear nuestros patrones de comportamiento con nuestro sistema de creencias, así como para activar la conciencia consciente de aspectos de nuestra experiencia que están emocionalmente bloqueados o que han sido reprimidos. Tomando conciencia de estos asuntos reprimidos, seremos capaces de integrarlos. Cuanto más nos apliquemos a la repetición mental de estos activadores de la presencia, más eficaces nos resultarán.

Habrán ocasiones en que nuestro ego se resistirá y rechazará estos activadores de la presencia. Esto es normal. El darnos cuenta de que nos hemos olvidado de repetir mentalmente nuestra afirmación y empezar de nuevo a repetirla es en realidad una parte necesaria del proceso de activación de la presencia. Por tanto, no tenemos que juzgarnos negativamente cada vez que nos olvidemos de realizar nuestra repetición mental. El proceso de olvidar para luego recordar es sorprendentemente beneficioso, porque fortalece el músculo mental que utilizamos para llevar nuestra atención al instante presente. Los activadores de la presencia están diseñados también para reemplazar nuestro «pensamiento apestoso» (nuestros patrones de pensamiento improductivos) por procesos mentales responsables. Por tanto, cada vez que no estemos ocupados mentalmente, nos vendrá bien repetir las afirmaciones activadoras de la presencia.

Los activadores de la presencia no se pueden encuadrar dentro del pensamiento positivo, puesto que son *causales*. Esto quiere decir que no se ocupan de los efectos de nuestros bloqueos

emocionales, sino de sus causas. Cualquier persona que vaya por ahí repitiéndose a sí misma: «Vivo en la abundancia», para contrarrestar su escasez de dinero, está utilizando pensamiento positivo. Pero su afirmación mental la extrae de una manifestación física externa (de un efecto) de su bloqueo emocional interno. Su afirmación mental no está tocando la causa de su problema económico. Dicho de otra manera, su carencia de dinero, que es su punto focal aparente, es un efecto de su bloqueo emocional, no la causa. Por tanto, su afirmación mental será infructuosa. Los activadores de la presencia que se dan a lo largo de todo este proceso son algo más que afirmaciones mentales. Ignoran la manifestación física (los efectos) de nuestros bloqueos emocionales para apuntar directamente a los puntos inconscientes que causan el malestar en la calidad de nuestra experiencia vital.

Estas afirmaciones engloban también la idea de que, si queremos paz, primero tendremos que tomar conciencia del caos que existe en nuestra vida, porque sólo resolviendo ese caos podremos recuperar verdaderamente la paz. Así, las afirmaciones activadoras de la presencia están deliberadamente diseñadas para llevar a nuestra conciencia a los aspectos inconscientes de nuestra experiencia que están teniendo un impacto negativo sobre la calidad de nuestra experiencia vital. El Proceso de la Presencia nos lleva a no «desear» alejar ese caos, así como tampoco a ignorarlo, sino que lo llevamos ante nuestra atención consciente para que podamos resolverlo de forma responsable y, así, obtener sabiduría de él. Al asumir conscientemente la responsabilidad de la calidad de todas las experiencias que no nos hacen bien, nos liberamos automáticamente de la suposición de que tiene que cambiar el mundo para que podamos disfrutar de la calidad de nuestra experiencia vital.

Las afirmaciones activadoras de la presencia reciben también el nombre de «respuestas conscientes» porque, aparte de las aplicaciones ya expuestas, constituyen instrumentos mentales que nos permiten responder conscientemente a las experiencias ante las que, normalmente, habríamos reaccionado de forma inconsciente.

III. LA LECTURA DE MATERIALES Y LAS HERRAMIENTAS PERCEPTIVAS

La lectura de los materiales de cada sesión, así como la de aquellos que se han leído hasta el momento, tiene un propósito bien definido y deliberado. Observe que, en la palabra *deliberado*, está incluida la palabra *liberado*. Los materiales de lectura no están escritos por párrafos, páginas o capítulos, sino por frases o sentencias. Contienen una cantidad enorme de información que es imposible digerir a través de una breve o apresurada exploración. Hay en ellos años de experiencias y de inspiraciones, que se han ordenado en paquetes de pensamientos para facilitar las revelaciones personales. No sólo están escritos para nuestra conciencia consciente, sino también para ese aspecto de nuestra experiencia que, en la actualidad, se mueve de forma inconsciente. Por este motivo, puede parecer en ocasiones repetitivo. *Este libro es, de hecho, una larga y deliberada serie de afirmaciones activadoras de la presencia.*

Conviene no dejar nuestros materiales de lectura hasta el último momento de cada período de sesiones. La lectura de los materiales asignados a cada sesión está diseñada para activar

mentalmente la conciencia del instante presente. En cada nueva sesión hay herramientas perceptivas que tenemos que comenzar a utilizar durante el transcurso de la sesión, de modo que, aunque no conviene apresurarse con la lectura requerida, es de vital importancia que le demos una prioridad máxima. Estos materiales escritos están diseñados para suavizar nuestro proceso, al permitirnos ser más conscientes de lo que nos ocurre durante cada fase del viaje. También puede ser sumamente beneficioso revisar todo este material escrito a intervalos regulares, dado que las ideas e inspiraciones que se obtienen de él irán profundizándose a medida que se incrementa nuestro nivel personal de conciencia del instante presente.

Las herramientas perceptivas que se comparten con nosotros a través de la lectura están diseñadas para reajustar nuestro comportamiento desde la reacción a la respuesta, y para reemplazar al mismo tiempo los sistemas de creencias improductivos por aquellos otros que nos sean de utilidad y que mejoren la calidad de nuestra experiencia vital. Como cualquier otro empeño nuevo, las herramientas perceptivas que se nos presentan en el Proceso de la Presencia precisan de una aplicación reiterada para que sean eficaces, y sólo podremos integrar plenamente sus ventajas cuando experimentemos el resultado de su aplicación repetitiva en nuestra experiencia vital. En la aplicación de estas herramientas perceptivas no hay nada que «hacer»; son, simplemente, una manera de responder internamente a la calidad de nuestras experiencias externas. Sin embargo, conviene que hagamos un esfuerzo por manejar los procesos de pensamiento de una forma consciente y responsable.



GUÍA GENERAL PARA UN PROCESO SUAVE

La información que se da a continuación le permitirá mantener cierta claridad respecto a las intenciones que subyacen al Proceso de la Presencia, con el fin de que pueda mantener firmemente su compromiso. Se repetirá aquí parte de lo que ya hemos leído, lo cual nos permitirá recapitular lo aprendido y poner el énfasis en las ideas más importantes. Ésta es una de las secciones del libro a las que se nos insta a volver siempre que algo no nos quede claro, siempre que nos sintamos confusos o que tengamos alguna pregunta acerca de lo que nos está ocurriendo.

1. Antes de iniciar la primera sesión, será conveniente e importante establecer una intención general acerca de lo que nos gustaría conseguir al emprender este viaje. Y será mejor si la intención se puede verbalizar en una simple frase. Sin duda, alcanzaremos el objetivo de nuestra intención, dado que el Proceso de la Presencia es un viaje que está dirigido por la intención. Sin embargo, nuestro viaje hacia la consecución de estos objetivos puede que no se desarrolle como habríamos esperado. El crecimiento interior procede siempre desde lo que no sabemos, y se desarrolla de un modo que no podemos anticipar.

2. Es igualmente importante aceptar que nuestra intención inicial para emprender este viaje pueda cambiar, o que incluso podemos abandonarla por completo, a medida que se desarrolla el proceso. Esto se debe a que vamos a iniciar el proceso desde la necesidad (temas del pasado) y la querencia (esperanzas futuras). Sin embargo, a medida que avancemos, las necesidades y las querencias comenzarán a disiparse, llevándonos a experimentar este proceso de un modo incondicional.

3. Es probable que, durante el transcurso de nuestro proceso, pueda haber momentos en que sea inevitable posponer o aplazar las sesiones de respiración. No tenemos que convertir estas situaciones en un problema o un drama, y comprenderemos por qué nos ocurren estas cosas cuando echemos la vista atrás. Una vez establecidas nuestras intenciones, y una vez hecho nuestro compromiso de finalizar la experiencia tal como se indica, tenemos que hacer las cosas lo mejor que podamos en cada momento.

4. El proceso siempre atiende a nuestro propio beneficio e interés. Sin embargo, nuestros intereses no siempre coinciden con nuestra agenda personal, de ahí que no convenga «empujar el río» en algunas circunstancias, ni dar por supuesto que sabemos lo que tiene que ocurrir o cómo se supone que tiene que ocurrir. Convendrá enfrentarse al hecho de que, si realmente hubiéramos sabido lo que queríamos y el modo de conseguirlo, lo habríamos conseguido ya. Responsabilidad nuestra es seguir las instrucciones estrictamente, en la medida de lo posible, a lo largo de todo el proceso.

5. El proceso no es una prueba. No hay nadie «ahí fuera» que tenga que reconocer nuestros

esfuerzos, nadie a quien impresionar y nadie que tenga que juzgar nuestros progresos. Tampoco hay puntos de referencia que nos permitan comparar nuestros progresos. Siguiendo las instrucciones lo mejor posible, el proceso nos pondrá allí donde realmente elegimos estar.

6. Tenemos que completar el proceso para que tengamos la sensación de culminación.

7. Conviene ponerse una ropa cómoda y holgada para hacer los ejercicios respiratorios, y conviene realizarlos siempre en el mismo lugar, si es posible, a lo largo de todo el proceso. También conviene que realicemos nuestras sesiones diarias de respiración, a ser posible, en la más completa privacidad. El proceso es un trabajo interior, y no debe realizarse como una exhibición ni para llamar la atención. Tales comportamientos no son más que dramas, y no llevan a ninguna parte.

8. Se recomienda que no hagamos los ejercicios de respiración con el estómago vacío o después de una comida pesada.

9. Se recomienda especialmente que bebamos un litro y medio de agua pura al día a lo largo del viaje, porque el Proceso de la Presencia estimula automáticamente ciertos procesos de desintoxicación. Sin embargo, no debemos ingerir demasiados líquidos desde una hora antes del ejercicio.

10. Es muy aconsejable abstenerse de medicamentos que provocan somnolencia antes de realizar la sesión de respiración. Tome únicamente los medicamentos que sean absolutamente necesarios, o bien los que el médico le haya prescrito.

11. Seamos conscientes de que, a medida que avanzamos en nuestro viaje, se van a ir reajustando nuestras experiencias físicas, mentales y emocionales, en tanto se restablezca el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital general. *No tenemos que reaccionar ante estos ajustes como si algo anduviera mal.* Puede haber ocasiones en que sintamos malestar físico, el estómago puede estar arrojando toxinas fuera del sistema, y puede que padezcamos diversos achaques y dolores de heridas pasadas, que emergen a la superficie para que nuestra atención consciente las integre. Evite los dramas y no vaya corriendo al médico sin necesidad. Si una dolencia persiste y necesitamos un poco de alivio para que podamos continuar con nuestro proceso, deberíamos hacer todo lo posible por consultar con el médico pertinente. Pero, no debemos desviarnos por el hecho de enzarzarnos innecesariamente con nuestro drama físico, mental y emocional. Tampoco conviene tomarse una pastilla simplemente porque sentimos un poco de malestar, puesto que necesitamos ser conscientes de los diversos estados de malestar que salen a la luz para que el proceso llegue a buen fin.

12. Se recomienda especialmente abstenerse de todo tipo de bebidas alcohólicas mientras dura el proceso. El alcohol, hasta en las más mínimas cantidades, tiene un efecto sedante sobre nuestra autenticidad, además de exagerar nuestros dramas, algo que se hace obvio cuando se alcanza cierto nivel de conciencia del instante presente. Sin embargo, si, para cuando vamos a

iniciar el proceso, somos conscientes de que tenemos un problema de alcoholismo, será mejor que busquemos consejo en el apartado «Más allá de la adicción y la aflicción».

13. Del mismo modo, se recomienda que no fumemos marihuana ni tomemos ninguna sustancia capaz de alterar la mente a lo largo del proceso. Estas sustancias (la marihuana en particular) impiden el acceso consciente al cuerpo emocional, y de ahí que impidan que tomemos conciencia del estado en que se halla. Así pues, la marihuana es contraproducente, en tanto en cuanto es un obstáculo que nos impide liberarnos de los traumas reprimidos del cuerpo emocional. Los traumas que la marihuana enmascara constituyen el verdadero problema que está causando la adicción, o la necesidad de las prácticas de autosedación y automedicación.

14. En contra de la creencia popular, tanto la marihuana como el alcohol son sumamente adictivos. Las ideas falsas relativas a la naturaleza adictiva de estas sustancias proceden de los conceptos erróneos que se tienen acerca de la verdadera naturaleza de las adicciones. En el Proceso de la Presencia, la adicción no sólo se define como algo que uno no controla y que hace habitualmente, sino también como una actividad aleatoria hacia la cual uno se siente atraído magnéticamente cuando se encuentra con desencadenantes emocionales *específicos*. La regla general es que realicemos los ejercicios de respiración cuando no estemos alterados por sustancias externas.

La sobriedad es un requisito para alcanzar la autenticidad.

15. El Proceso de la Presencia destaca por su eficacia en la neutralización de las adicciones. Las adicciones son comportamientos que vienen alimentados inconscientemente por un deseo de sedar y controlar el malestar de una carga negativa del cuerpo emocional. El Proceso de la Presencia no pretende controlar la conducta adictiva, dado que esto significaría manipular únicamente los efectos. El Proceso de la Presencia incide directamente sobre la carga emocional reprimida y la libera suavemente, para que el malestar emocional subyacente, que es la causa de toda adicción, quede neutralizado. El Proceso de la Presencia postula que **no existen las adicciones incurables** y, a este respecto, nos invita a liberarnos de las percepciones de nuestra mentalidad victimista. También nos invita a evolucionar hasta más allá de la idea de que tener una experiencia adictiva nos sentencia a una vida de interminables reuniones de grupos de apoyo.

16. Bajo ningún concepto debemos iniciar esta experiencia si lo hacemos para complacer a alguien. Éste es un punto en el que nunca se insistirá demasiado. Si intentamos iniciar este proceso para complacer o manipular a alguien, el viaje nos va a resultar excesivamente problemático. Del mismo modo, no vamos a poder neutralizar una adicción por el mero hecho de que otra persona nos lo pida. No podemos hacer el trabajo interior para satisfacer las demandas o los requerimientos externos de otra persona sobre nosotros. En la mayoría de los casos, las personas que no completan este viaje son aquellas que lo iniciaron con una intención diferente a la de un intento sincero por cambiar la calidad de su propia experiencia *por sí mismas*.

17. Suele ocurrir que, aunque iniciemos un proceso como éste de forma voluntaria,

seguimos resistiéndonos a las tareas que se nos proponen, como les ocurre a los niños que les dan tareas para casa que no les gustan. El proceso no tiene nada de «deberes», de tareas para casa. Más bien, es el trabajo que se precisa para llevarnos a «casa». Todos los aspectos y todos los elementos de este proceso están diseñados deliberadamente sobre la base de muchos años de experiencia personal. El modo y la estructura en los cuales se presenta el Proceso de la Presencia pretenden orientarnos y darnos apoyo para que obtengamos el máximo de consecuencias de la manera más suave posible. Cuando nos comprometamos con este proceso, hagámoslo al 100%. Sólo comprenderemos el valor de sus aspectos estructurales cuando echemos la vista atrás.

18. Durante el viaje, puede que nuestro ego proponga cambios en la forma en la que está estructurado el proceso. El ego puede decidir, por ejemplo, cambiar los términos de una afirmación activadora de la presencia en concreto, o bien no leer aspectos concretos del proceso porque no está de acuerdo con el contenido del tema. El ego puede decidir que no va a utilizar determinado instrumento perceptivo «porque ya he hecho cosas como ésta antes». Si sentimos el impulso de cambiar algún aspecto del proceso, conviene que tengamos en cuenta dos cosas. La primera es que sólo nuestro ego intentará hacer algún cambio en este material. La segunda es que nuestro ego siempre está a oscuras; puede pensar o creer que lo entiende todo cuando, en realidad, no «sabe» nada.

19. Como en cualquier empeño, cuanto más demos de nosotros mismos, más recibiremos. Suele ocurrir que no hacemos lo que se nos pide que hagamos, aun a sabiendas de que es en nuestro propio beneficio, porque es el único modo de ejercer algún tipo de control sobre el caos de nuestra experiencia vital. Pero, una vez iniciamos este proceso, tenemos que hacer todo lo posible por no resistirnos a hacer lo que se nos pide como una forma inconsciente, o incluso consciente, de sentir cierto control sobre lo que está sucediendo. Este viaje es una oportunidad para darnos cuenta de lo que significa realmente *someterse*. En el Proceso de la Presencia, la palabra *someterse* no significa «rendirse» o «abandonar». Significa «no rendirse, sea como sea». El Proceso de la Presencia, en su totalidad, significa «someterse».

20. No podemos controlar las consecuencias de este proceso, aunque sí que podemos intentarlo. No podemos controlar la conciencia del instante presente; sólo podemos poner los cimientos que nos permitan volver a despertar a ella como parte consciente de nuestra conciencia diaria.

21. El ego es alérgico a estar presente, porque el ego es una identidad basada en el tiempo. La sustancia del ego se encuentra en la trinidad de nuestro comportamiento, de nuestra apariencia y de nuestras circunstancias vitales. Dentro de la dinámica de esta trinidad es donde veremos que tienen lugar los cambios, a partir de nuestro trabajo interior. Por tanto, el Proceso de la Presencia es un potente antídoto para las extravagancias del ego. Como ya hemos dicho, si nos resistimos a algunos aspectos de este proceso, es porque estamos considerando las intenciones del ego, o bien porque estamos intentando proteger su estructura. Para salir del problema, hay que atravesarlo.

22. Confíe en el proceso. Estas cuatro palabras serán una balsa salvavidas en los momentos de duda y de confusión. Todos pasamos por momentos de duda y de confusión durante este viaje, porque habrá aspectos de esta experiencia que seremos incapaces de gobernar, controlar o comprender con la mente. Así pues, una vez nos comprometamos con este viaje, tenemos que hacer todo lo posible por confiar en el proceso, sea como sea. Para salir del problema, hay que atravesarlo por el medio.

23. Durante el proceso, puede que tengamos momentos en los que experimentemos niveles de intensa resistencia ante lo que nos está sucediendo. Es normal que ocurra esto cuando comienzan a salir a la superficie problemas profundamente inconscientes. Durante una sesión de respiración, la resistencia se puede manifestar como un deseo de dormir o de no respirar. La resistencia puede llevarnos también a evitar la repetición mental de nuestras afirmaciones activadoras de la presencia. Esto ocurre cuando nuestra voluntad de progreso y de estar presente en nuestra vida se ve cuestionada y puesta a prueba. Para salir del problema, hay que atravesarlo por el medio.

24. La resistencia se puede manifestar también como desgana o demora en la realización del ejercicio diario de respiración, como ira e irritación contra el proceso en sí, o como un sentimiento de depresión o desesperanza. Nuestra resistencia puede manifestarse incluso físicamente, con síntomas similares a los de un resfriado o una gripe, o diversas dolencias de pecho, que nos llevan a justificar el cancelar o posponer nuestra sesión de respiración. *Tenemos* que realizar nuestras sesiones diarias, *y con mucho más motivo* si no nos apetece. Para salir del problema, hay que atravesarlo.

25. Sólo podremos comprender todo esto al echar la vista atrás, pero conviene sembrar la información en nuestro campo mental desde ahora: todo lo que nos ocurre desde el momento en que iniciamos nuestra primera sesión respiratoria forma parte del Proceso de la Presencia. ¡Todo! Nuestra presencia interior nos va a estar dirigiendo veinticuatro horas al día, y mucho más allá de la décima sesión. El cómo y el porqué de todo esto se nos explicará durante el transcurso del proceso.

26. a lo largo del Proceso de la Presencia comenzarán a salir a la superficie nuestros recuerdos inconscientes, para que podamos neutralizar conscientemente su negativo impacto en la calidad de nuestra experiencia vital. Debido a que hemos convertido la supresión de recuerdos no deseados en una sutil forma de arte, los recuerdos inconscientes no emergerán en nuestra mente en forma de cuadros o de imágenes, sino a través de nuestras circunstancias externas o en la manera de comportarse de la gente que nos rodea. Dicho de otro modo, vamos a ser cada vez más conscientes de que el comportamiento de las personas que nos rodean y las circunstancias externas que estamos experimentando nos están recordando el pasado *deliberadamente*. Durante el proceso se nos enseñará a integrar conscientemente estos recuerdos reflejados en el exterior para que su efecto negativo en la calidad de nuestra experiencia vital quede neutralizado.

27. Recuerde siempre que esto es un proceso. El proceso comienza cuando nos

comprometemos a seguirlo, y no alcanza un punto notable de culminación en tanto no hagamos todo el recorrido. Y, aun entonces, sólo estará comenzando. Cuando estemos en mitad del proceso, quizás tengamos la sensación de que no estamos yendo a ninguna parte, pero esto se debe a que *estamos en mitad del proceso*.

28. Cuando hayamos finalizado el proceso, nos daremos cuenta de que se nos ha mostrado una puerta, de que se nos ha enseñado a abrirla y de que el resto de nuestra experiencia vital es una oportunidad para entrar conscientemente en ese lugar que llamamos nuestra «presencia interior». El Proceso de la Presencia es, así pues, no un fin para algo, sino un comienzo y una continuación.

29. Cuando hayamos completado el proceso, estaremos preparados en un arte práctico que nos confiere los conocimientos, la experiencia, las herramientas perceptivas y la práctica física necesarios para que procesemos e integremos la calidad de cualquier acontecimiento que pueda darse en nuestro destino. Con ello, eliminaremos la ansiedad de nuestra experiencia vital, y prosiguiendo responsablemente por el camino que este proceso inicia, iremos acumulando ingresos de conciencia del instante presente en la cuenta bancaria de «nuestra consciencia». Cuanta más conciencia del instante presente acumulemos, más conscientes nos haremos.

30. Será sumamente beneficioso volver a leer detenidamente todo el libro cuando terminemos el proceso. Y esto porque, mientras realicemos el viaje del Proceso de la Presencia, iremos reuniendo una cantidad creciente de conciencia del instante presente. Por consiguiente, cuando volvamos a leer el libro, lo estaremos haciendo desde un nivel de consciencia diferente. Por tanto, disfrutaremos de muchas ideas e inspiraciones que no «captamos» durante la primera lectura. Decididamente, de nuestros labios brotarán unos cuantos «¡aja!», y más de una risita entre dientes se nos escapará a costa de nuestros dramas.

31. ¡Nadie se ha muerto por respirar!



EL ENFOQUE INTEGRADOR

Aunque creamos que tuvimos una buena infancia, el hecho de haber nacido en un mundo condicional implica que todos hayamos tenido experiencias físicas, mentales o emocionales desagradables. Nuestra auténtica esencia estriba en que somos seres incondicionales y, por tanto, el paso por cualquier experiencia condicional resulta traumático en algún nivel.

Una de las revelaciones que el Proceso de la Presencia nos demuestra a través de la experiencia es que, durante los siete primeros años de nuestra vida, todas y cada una de las experiencias desagradables que tuvimos a raíz de nuestra entrada en este mundo condicional quedaron impresas en nuestro cuerpo emocional y afectan a su estado. Así pues, en nuestro cuerpo emocional es donde se guarda el registro de aquellos acontecimientos. Cuando, durante nuestro crecimiento, llega el momento en que estamos preparados para superar las limitaciones que esas experiencias de la infancia puedan estar imponiendo aún en nuestras percepciones actuales, iniciamos un profundo viaje al interior de nuestro cuerpo emocional. Para realizar este viaje de un modo suave y responsable, se recomienda encarecidamente que adoptemos un enfoque integrador.

El enfoque integrador, que restablece el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital, se basa en la idea de que, cuando cambiamos una parte de cualquier aspecto de nuestra experiencia, cambiamos simultáneamente el estado del conjunto total. Se basa también en la idea de que los efectos que estos cambios tienen en la totalidad se despliegan orgánicamente, del modo que mejor sirven al bienestar del conjunto. Pero el enfoque integrador se basa también en la idea de que, para activar un cambio eficaz y duradero en la calidad de nuestra experiencia total, tenemos que hacer cambios causales, y no limitarnos a jugar con los efectos.

A lo largo del Proceso de la Presencia, los aspectos individuales de nuestra experiencia vital, aquellos con los que se trabaja para activar los cambios en la calidad de la experiencia vital en su conjunto, son nuestro cuerpo físico (sensaciones), nuestro cuerpo mental (pensamientos) y nuestro cuerpo emocional (sentimientos). En la sección de «El sendero de la conciencia», se nos explicó por qué el punto causal de la calidad de nuestras experiencias en este mundo arraiga en el cuerpo emocional. Si no tenemos claro este punto, convendrá releer el apartado de «El sendero de la conciencia y el ciclo de siete años».

Pero ahora vamos a explorar más a fondo este tema, para que pueda verse por qué es necesario introducir dos niveles de entrada en el Proceso de la Presencia, así como para resaltar lo importante que es abordar esta experiencia de un modo paciente, suave y responsable.

En el mundo en que vivimos actualmente, si no estamos satisfechos con la calidad de nuestra experiencia, lo más probable es que intentemos hacer cambios en nuestra vida operando sobre las circunstancias físicas externas. Esto se debe a que el aspecto físico externo de nuestra experiencia es el más tangible y el de más fácil acceso. Sin embargo, aunque podamos hacer un cambio

relativamente rápido en nuestras circunstancias físicas, estos cambios no perduran, debido a que los aspectos físicos de nuestras circunstancias son siempre efectos, y no causas. Por otra parte, el cambio es una constante en la naturaleza de nuestra experiencia física, de manera que cualquier cosa que cambiemos físicamente volverá a cambiar de nuevo, inevitablemente, con el transcurso del tiempo. Podemos utilizar la fuerza para cambiar algo rápidamente en nuestro mundo físico, pero esto significa que tendremos que invertir una gran cantidad de energía para mantener el cambio en esas condiciones. Por tanto, para hacer cambios físicos y mantenerlos, con la intención de alterar la calidad de nuestra experiencia vital, vamos a tener que controlar y sedar nuestras circunstancias. Tales cambios requieren de la aplicación constante de energía para que el cambio se mantenga. Y ésta es una tarea imposible.

También podemos intentar cambiar la calidad de nuestra experiencia vital mentalmente, cambiando nuestros pensamientos acerca de las cosas. Los cursos de *Mind Power* (energía de la mente) y de pensamiento positivo aspiran a lograr este objetivo. El cambiar el enfoque mental acerca de algo llevará con el tiempo a un ajuste en la calidad de la experiencia vital que estamos teniendo. Sin embargo, nos llevará más tiempo ver los efectos que los cambios mentales producen en el mundo físico que lo que precisaríamos desde un enfoque puramente físico. Los cambios dirigidos desde la mente perduran algo más, siempre y cuando no cambiemos de nuevo nuestros pensamientos.

Pero nuestra capacidad para cambiar la calidad de nuestra experiencia vital a través de cambios mentales tiene un alcance y una duración ciertamente inconsistentes, porque este enfoque tiene que defender sus logros constantemente ante la naturaleza y los contenidos de nuestros procesos de pensamiento inconscientes. En realidad, sólo sabemos lo que pasa con nuestros procesos de pensamiento inconscientes cuando observamos las circunstancias que manifestamos en nuestro campo de experiencia que resultan contradictorias con nuestros intentos de «pensar en positivo».

El mero hecho de que cambiemos conscientemente nuestra manera de pensar acerca de las circunstancias no significa que vayamos automáticamente a *sentirlas* de otra manera. Por tanto, aun cuando un cambio consciente de nuestros pensamientos consiga eventualmente los ajustes necesarios en nuestras circunstancias físicas, hasta el punto de que realmente lleguemos a *sentir* de un modo diferente, por mucho control mental que apliquemos no vamos a poder alcanzar una sensación auténtica de paz. Los sentimientos inconscientes, y los procesos de pensamiento inconscientes que aquéllos alimentan, seguirán alterando nuestra paz mental. Una experiencia de paz no es simplemente el resultado de un pensamiento positivo, a menos que vaya subrayado por un sentimiento. Los procesos de sentimiento y de pensamiento deben armonizarse estrechamente para que podamos alcanzar el estado del ser que pretendemos. Así pues, al igual que en los intentos por hacer cambios puramente físicos, la realización de cambios puramente mentales para ajustar la calidad de nuestras experiencias no deja de ser otra cosa que jugar con los efectos, y sigue sin dirigirse a las causas.

Afortunadamente, también disponemos de la opción de ir directamente a las raíces de nuestro

malestar y de hacer ajustes causales, siempre y cuando realicemos cambios en el estado de nuestro cuerpo emocional. Éste es el enfoque más complicado, pero es el único verdaderamente efectivo y gratificante. Aunque es complicado hacer cambios en el estado de nuestro cuerpo emocional, tenemos que acercarnos a él de forma suave y regular; y, para ello, vamos a necesitar grandes dosis de compromiso y perseverancia. Es como talar un enorme árbol. Tenemos que ir dando golpes con el hacha, uno tras otro, y habrá veces que el trabajo se nos antojará interminable. Puede dar la impresión de que no estamos consiguiendo nada. Pero luego, sin advertencia previa, oímos un crujido y, pocos segundos después, el árbol cae. Y, una vez está cayendo, ya no hay nada que lo detenga. Una vez está en el suelo, no lo podemos volver a poner en pie.

El ajuste del estado de nuestro cuerpo emocional funciona igual. Trabajamos con él de forma regular y, en ocasiones, da la impresión de que tanto trabajo no nos lleva a ninguna parte. Pero, de pronto, hay un cambio repentino y, cuando esto ocurre, ya no hay nada que lo detenga. Cuando este cambio interior ha tenido lugar, es literalmente imposible devolver el cuerpo emocional a su estado previo. Debido a la tendencia que tiene el cuerpo emocional a realizar cambios súbitos, la experiencia de cambio es potencialmente traumática, si no se realiza de forma consciente, suave y responsable. De ahí que no se recomiende zambullirse directamente en el cuerpo emocional para activar los cambios. Aquí, las palabras clave son *suavidad, paciencia y responsabilidad*.

El Proceso de la Presencia está diseñado con esta intención. Pero no nos zambullimos sólo en el cuerpo emocional porque sabemos que es aquí donde podemos acceder a las causas de la calidad de nuestras experiencias vitales. El Proceso de la Presencia se esfuerza por prepararnos también física y mentalmente para este método, con el fin de que podamos absorber esos cambios súbitos sin perder la calma. Los cambios súbitos en el cuerpo emocional, cuando se abordan responsablemente, se convierten en experiencias maravillosas, dado que llevan a un cambio inmediato en las percepciones; literalmente, vemos el mundo de otra manera a partir del momento en que se produce el cambio. Las consecuencias de este ajuste emocional se filtran posteriormente poco a poco, y se manifiestan en la calidad de nuestra experiencia mental y física. Y, cuando se da el cambio, es duradero, y no precisa de esfuerzos para mantenerlo. El ajuste del estado de nuestro cuerpo emocional nos abre la puerta a un nuevo mundo de experiencias sin tener que ir a ninguna parte. A eso llamamos «el enfoque integrador».

Para obtener una visión más profunda de cómo los cambios realizados en el cuerpo físico, el mental y el emocional afectan a la calidad de nuestras experiencias vitales, vamos a examinar la situación de una persona adulta que está forcejeando con su cuerpo por un problema de sobrepeso. Dado que la persona con sobrepeso de nuestro ejemplo es un ser humano adulto «normal», cabe la posibilidad de que, al igual que cualquiera de nosotros, esté completamente traspasado por los aspectos físicos de su mundo. Esto significa que, en principio, quizás perciba que la causa del malestar en la calidad de su experiencia vital se encuentra en lo que ve en la superficie de las cosas. Consecuentemente, es muy probable que aborde el empeño de perder peso a partir de un procedimiento puramente físico, dando por supuesto que la solución a su problema de sobrepeso estriba simplemente en la eliminación del exceso de grasa de su cuerpo físico.

Si aborda la situación desde un punto de vista físico, quizás decida seguir una dieta baja en grasas o tome una fórmula dietética que le permita disolver las grasas de su organismo. O quizás decida iniciar un programa de ejercicios, o aumentar la dureza del programa que ya sigue, con el fin de quemar el exceso de calorías. Puede que intente incluso un método físico radical, como el grapado gástrico o el alambrado dental. Todo esto son métodos físicos. Todos ellos se dirigen a los efectos, y no a las causas de su problema de sobrepeso. Estos enfoques difieren en el tiempo que precisan para que sus consecuencias se hagan evidentes, en función de lo drástico de la medida física a la cual recurra la persona. Son enfoques que precisan de esfuerzo, y algunos de ellos cuestan literalmente sangre, sudor y lágrimas, además de unos recursos económicos sustanciales.

Sin embargo, aunque pierda peso, eso no le garantiza el resultado que la persona busca *realmente*. Quizás se sienta mejor consigo misma durante un tiempo, debido a la mejoría de su aspecto; pero esta mejoría se disipará con el tiempo, puesto que la causa de su sobrepeso nunca fue física. A la larga, todas las dietas fracasarán. Poniéndole una grapa al intestino no se va a poder acallar el malestar de la confusión emocional que una persona con sobrepeso no sabe cómo digerir. Y alambrándole los dientes no va a poder expresarse, y abordar así sus emociones reprimidas. Por tanto, aunque estos procedimientos puedan ser rápidos, en función de lo drásticos que puedan llegar a ser, la sensación de bienestar que se alcanza con ellos no es auténtica y, por consiguiente, no es duradera. Cuando finalmente regresa el dolor interior, puede resultar devastador, porque entonces ya no hay ningún sitio adonde huir.

Estos procedimientos físicos no van a dar cuenta de los pensamientos negativos inconscientes que la persona tiene de su propia imagen, ni van a silenciar las erupciones emocionales internas que se manifiestan físicamente hinchándose a comer. Pueden hacer que la persona deje de comer, pero la adicción a la comida como forma de automedicación y, por tanto, como forma de sedación y de control de lo que está ocurriendo en el cuerpo emocional, se transferirá a otros comportamientos. Durante un tiempo, la persona se sentirá bien, pero sus pensamientos caerán en la negatividad constantemente. Por mucha grasa que elimine, quirúrgicamente o de cualquier otro modo, en su interior, por debajo de la superficie, no se *sentirá* bien. El resultado a largo plazo será la prueba de ello.

La consecuencia de hacer un cambio físico drástico es que afecta a nuestra relación con nuestro cuerpo mental y nuestro cuerpo emocional. En todo caso, los cambios puramente físicos exageran nuestros problemas mentales y emocionales: cuanto más tapamos nuestro sufrimiento recurriendo a procedimientos físicos, peor nos vamos a sentir por dentro, tanto mental como emocionalmente. Con el tiempo, la burbuja ilusoria de un hermoso cuerpo, fruto de la cirugía estética, estallará en caos mental y catástrofe emocional. Puede que tarde un poco, pero terminará sucediendo. En cuanto el nuevo y mejorado físico deje de ser la admiración del mundo exterior, aparecerán los seísmos de la desesperación interior. Hacer ajustes puramente físicos para abordar el malestar en la calidad de nuestra experiencia vital es como poner en marcha una bomba de relojería; algún día estallará.

Si la persona con sobrepeso comprende un poco todo esto, puede suceder que, tras el fracaso de los enfoques puramente físicos, llegue a la conclusión de abordar su problema desde la esfera mental. Dicho de otra manera, quizás intente cambiar su manera de ver la comida, o bien la imagen que ha tenido de sí misma durante toda la vida. Quizás llegue a un punto en el que pueda identificar esos patrones de pensamiento autoderrotistas que no le hacen ningún bien. Quizás se inscriba en un curso de *Mind Power* o de afirmación positiva. Este intento por cambiar los contenidos de la mente supondrá una gran diferencia, por limitada que sea. Si sigue trabajando regularmente en el enfoque de «la mente se impone a la materia», empezará a perder peso, pero sólo hasta cierto punto. Y los cambios que pueda hacer en su estado físico serán también bastante más lentos que si hubiera recurrido a los procedimientos físicos.

Desgraciadamente, cualquier cambio que consiga a través de la mente será sólo temporal, porque la persona no habrá dejado de jugar con los efectos, en este caso con sus pensamientos. No habrá hecho todavía ningún ajuste causal. En estas circunstancias, quizás pierda peso, pero no conseguirá el peso ideal para su constitución física. Y, si lo consigue, le va a resultar difícil mantenerlo, porque, aun cuando haya activado un ajuste en sus procesos de pensamiento consciente, no habrá podido proteger la calidad de su experiencia vital del impacto negativo de sus pensamientos inconscientes.

La integración de patrones de pensamiento negativos inconscientes sólo es posible cuando ajustamos el estado del cuerpo emocional, que es de donde surgen estos pensamientos. En la medida en que la persona con sobrepeso continúe con su agitación inconsciente negativa, su cuerpo seguirá manteniendo el exceso de peso, con el riesgo emocional consiguiente de descarrilar de vez en cuando. Y, cuando esto ocurra, volverá a comer en exceso lo que no debería comer y, en consecuencia, se martizará a sí misma por su débil voluntad. Y esto ocurrirá aun cuando se diga mentalmente que todo eso no la beneficia. Esto ocurrirá porque no habrá sido capaz de detener el sabotaje de sus formas de pensamiento inconsciente. Quizás haya mejorado un poco su aspecto físico; quizás se valore un poco más mentalmente, pero, por debajo de todo eso, seguirá sin *sentirse* mejor. Y, al no sentirse emocionalmente mejor, siempre estará en peligro de recurrir a la comida o a cualquier otra actividad negativa que catalice el aumento de peso como forma de consolarse a sí misma. Pero los cambios realizados en sus procesos mentales conscientes tendrán también consecuencias negativas en su estado emocional, porque cambiar la naturaleza de los procesos de pensamiento consciente sin ocuparse de los pensamientos inconscientes es, simplemente, control mental. Más pronto o más tarde, perderá el control, y se verá superada por la erupción de las mareas de su desconcierto emocional. Y, para enfrentarse a esto, tendrá que recurrir a un comportamiento físico perjudicial.

Cuando nuestra persona con sobrepeso descubra al fin que es incapaz de conseguir un efecto real y duradero en su estado físico o mental, quizás se incline finalmente por abordar su problema desde un punto de vista emocional. Evidentemente, ésta es la ruta más complicada para la mayoría, porque exige en uno la voluntad de ser auténtico. Ésta es la razón por la cual suele ser el último enfoque en tomarse en consideración. Hacer cambios en el cuerpo emocional requiere un «trabajo procesal» gradual y constante. No es una solución rápida pero, cuando se lleva a término,

la consecuencia es una transformación duradera. Por dificultoso que pueda ser, debido a su naturaleza causal, el trabajo emocional tiene consecuencias profundamente gratificantes.

Una persona con sobrepeso que resuelve su problema emocional se siente mejor consigo misma de inmediato, y este sentimiento se filtra a través de cada uno de los aspectos de sus procesos de pensamiento y, por tanto, de sus circunstancias físicas. Sus hábitos de alimentación y la visión que tiene de su interacción física con el mundo se ajustan automáticamente, con lo cual recupera el equilibrio en el peso automáticamente y sin esfuerzos. No necesita hacer dieta, sino que comienza automáticamente a alimentarse con alimentos saludables. Ya no necesita la comida para reprimir emociones no resueltas, de modo que automáticamente come menos. Ya no tiene necesidad de mantener un programa severo de ejercicios, porque automáticamente disfruta del mundo participando físicamente en él. Y, dado que ha hecho un cambio causal en la calidad de su experiencia vital, tampoco tiene que vivir con la ansiedad de un nuevo y súbito aumento de peso.

Como se ha dicho al comienzo de esta sección, el enfoque integrador para ajustar la calidad de nuestra experiencia vital se construye sobre la idea de que nuestros cuerpos, físico, mental y emocional, se reflejan mutuamente, y que las experiencias que tienen lugar en cada uno de ellos están íntimamente relacionadas. También se fundamenta en la idea de que, si queremos ser auténticos a la hora de hacer cambios reales en la calidad de nuestra experiencia vital, no debemos perder el tiempo y la energía centrándonos exclusivamente en los efectos de nuestras experiencias infantiles no resueltas. Tenemos que intentar hacer los cambios en las causas.

Evidentemente, el camino más acelerado que podemos tomar para hacer cambios rápidos, eficaces y duraderos en la calidad de nuestra experiencia vital debería ser el que no nos hiciera perder el tiempo en procedimientos físicos o mentales, sino el que se centra en nuestro cuerpo emocional. Sin embargo, centrarse en el cuerpo emocional excluyendo todo lo demás no es un *enfoque suave*, y puede llevar a experiencias traumáticas. El enfoque más suave es siempre el enfoque más integrador, el enfoque holista. Esto supone trabajar simultáneamente con el cuerpo físico, el mental y el emocional, intentando entrar poco a poco y alterar positivamente el estado de las causas: el cuerpo emocional.

Dicho de otro modo, no nos vamos a precipitar sobre el punto causal de nuestros problemas por el mero hecho de que sepamos dónde está, sino que, suave y metódicamente, lo vamos a tomar como tomaríamos a un gatito que se hubiera asustado con un ruido fuerte. Hemos de tener en cuenta que un ciclo emocional desagradable, que se ha estado repitiendo inconscientemente en nuestra experiencia vital desde que éramos niños, no se desactiva de la noche a la mañana. Y así es como se estructura y como aborda los problemas el Proceso de la Presencia: moviéndose suave, metódica, regular y deliberadamente por el sendero de la conciencia, integrando procedimientos físicos, mentales y emocionales, con la intención general de restablecer el equilibrio en el estado del cuerpo emocional. Éste es el arte del enfoque integrador, que atraviesa suavemente las capas de los efectos hasta que alcanza y ajusta la causa.

Sobre los cimientos de este enfoque integrador se han diseñado los dos niveles de entrada en

el Proceso de la Presencia. A causa de la diversidad de condiciones de nuestras experiencias individuales en este mundo, el Proceso de la Presencia tiene un punto de entrada y un enfoque que resulta cómodo y accesible para todo aquel que busque restablecer el equilibrio en la calidad de su experiencia vital. La idea de aplicar el enfoque integrador para restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital es, así pues, simple y, al mismo tiempo, profundamente compleja. Implica sentido común y paradoja; logra el objetivo de sus intenciones en un momento, pero permite el transcurso del tiempo para que las consecuencias se filtren a través de nuestra conciencia y se manifiesten en ella. Como enfoque, es observable en la superficie, pero, al mismo tiempo, está activo por debajo de la superficie.

El enfoque integrador es lo que denominamos «trabajo procesal», y se despliega orgánicamente. Recurre a la resistencia que proporciona la paciencia para que discurra en forma de una corriente consciente a través de todos sus esfuerzos. El enfoque integrador opera con todas las partes del conjunto total, pero mantiene la mirada puesta en el punto causal. Sabe con certeza que, cuando el cambio se activa en el punto causal de algo, los efectos se manifestarán automáticamente en la totalidad. También sabe (y confía en ello) que este efecto ondulatorio se expandirá a un ritmo mucho más adecuado para el bienestar del conjunto total. No hay necesidad de apresurarse, pues cada experiencia que se activa tiene que digerirse plenamente para que sus beneficios nutritivos se absorban completamente y se incorporen. Las prisas no traen otra cosa que indigestión y estreñimiento.

La paradoja de vivir en el tiempo estriba en que, cada vez que terminamos algo, queremos ver los beneficios, los resultados y las consecuencias *ya*. Cuando terminamos un trabajo para alguien, queremos que se nos pague de inmediato. Cuando conseguimos algo que es importante para nosotros, queremos que se nos reconozca por ello en seguida. Es esa mentalidad nuestra de la precipitación y de la comida rápida. No ahorramos para comprarnos nuestro primer automóvil; vamos al banco y el banco nos lo compra. Los adolescentes quieren convertirse en adultos de la noche a la mañana, y los adultos quieren sacarse una carrera de cuatro años en un programa a tiempo parcial de un año. Las madres y los padres de hoy en día ya no esperan a que sus hijos nazcan de forma natural. Con frecuencia, en cuanto la madre está dispuesta, se va a parir al hospital, para no tener que cancelar sus reuniones de negocios. Y hasta las frutas y las verduras se alteran genéticamente para que crezcan más rápido. Si no podemos tener lo que queremos ahora, lo buscamos en otra parte.

Somos adictos a la satisfacción instantánea. Pero lo curioso del caso es que nunca estamos satisfechos; porque, aunque lo hacemos todo posible *ahora*, nunca estamos presentes para disfrutarlo *ahora*. En cuanto conseguimos lo que deseamos, nuestra atención salta de inmediato desde el instante presente para tramar la forma de conseguir otra cosa. Con ello hemos creado un mundo que se siente cómodo viviendo en la deuda, en el tiempo prestado y en la energía de los demás. Ya no somos los propietarios de nuestras casas ni de nuestros automóviles, ni siquiera de nuestra ropa; el dueño es el banco. Nos hemos robado la satisfacción del logro. Ya no hay «ritos de paso»; sólo hay carriles rápidos. Los niños quieren ser adolescentes, los adolescentes quieren ser adultos y los adultos quieren realizar la obra de su vida antes de los treinta años. Nos pasamos

el tiempo corriendo por delante de nosotros mismos, creyendo que hay un destino al que hay que llegar y en el cual estaremos henchidos de una inagotable felicidad, de reconocimiento por parte de los demás, de comodidades y lujos. Estamos constantemente huyendo de algo y corriendo hacia algo; y, como todo el mundo lo hace, nos parece que esta visión de la vida y los comportamientos a los que da lugar son completamente normales. Nos saltamos mentalmente el eterno instante presente en todo lo que hacemos. Ignoramos el flujo de la vida.

El Proceso de la Presencia y las consecuencias de llevarlo a término se mueven a un ritmo diferente, porque este viaje es un *proceso*, no una gratificación instantánea. No se trata aquí de hacer algo lo más rápido posible. Las consecuencias que ponemos en marcha al terminar el viaje son posibles básicamente debido a su enfoque, un enfoque integrador que se desarrolla con suavidad. Si seguimos las instrucciones detenidamente, dando un paso después de otro, si somos constantes y mantenemos nuestro compromiso hasta el final, sea como sea, realizaremos y finalizaremos un rito de paso que nos recordará lo que significa la palabra *proceso*.

No se puede tomar conciencia de lo que es un proceso mediante una experiencia exclusivamente mental. Sólo se puede hacer mediante una experiencia integrada, emocional, mental y física. Tomar conciencia del valor del trabajo procesal es sumamente raro en un mundo de gratificaciones instantáneas. Y, sin embargo, tiene un potente impacto en la calidad de nuestra experiencia vital, porque la vida en el instante presente es un proceso orgánico. Comprender el poder que subyace al ritmo del trabajo procesal no necesariamente va a tener un impacto ni va a acelerar nuestra capacidad para ganarnos la vida, pero sí que elevará nuestra capacidad para abrirnos al latido de la vida.

La experiencia vital que fluye desde la conciencia del instante presente discurre suavemente y, dado su carácter integrador y causal, se halla en un estado constante de reposo. Descansa tranquila y plácidamente, sabiendo que los efectos son inevitables. No hay por qué apresurarse. Un viaje así supera a cualquier destino al que nos limitemos en el tiempo.



NUESTRO NIVEL DE ENTRADA

El Proceso de la Presencia es un proceso que sirve para todo, porque la causa de todas nuestras experiencias físicas, mentales y emocionales es la misma: *nuestra adicción inconsciente al hábito mental de vivir en el tiempo en un intento por escapar del malestar que hay en nuestro cuerpo emocional*. Sin embargo, dado que habrá quienes vengamos a este viaje con diversas intensidades de disposición y de malestar en el cuerpo emocional, el proceso consta de dos niveles de entrada, con dos niveles distintos de intensidad.

Por ejemplo, una persona que, al iniciar esta experiencia, ya está practicando una disciplina como el yoga pranayama, o que ya ha trabajado con otras técnicas de purificación emocional, quizás opte por entrar en el proceso de un modo diferente a otra persona que lo inicia para neutralizar una antigua adicción a la heroína o al alcohol. La primera, debido a su experiencia acumulada en respiración consciente o en el trabajo emocional interno, puede tener una carga emocional menos intensa que la segunda. A causa de esto, podrá profundizar más en su cuerpo emocional sin disparar ese tipo de resistencias que pueden llevar al otro a zanjarse la experiencia definitivamente. Por tanto, quizás opte por iniciar el viaje con más intensidad. Por eso, la opción de entrar en el proceso en diferentes niveles se basa en la experiencia.

Decidir en qué nivel del proceso entrar es un paso crucial y, para ello, hay que recurrir tanto al sentido común como a la intuición. Si asumimos una intensidad elevada antes de tiempo, estaremos sentando los cimientos de una posible resistencia interna aplastante, que nos vendrá reflejada en un incremento súbito de la confusión externa y el caos. Una resistencia innecesaria puede hacernos huir de esta experiencia, impidiéndonos llegar al final del viaje. Por tanto, no debemos precipitarnos en el Proceso de la Presencia con la idea equivocada de que, «si lo hacemos» o «terminamos lo antes posible», tanto mejor.

El Proceso de la Presencia no es algo que vayamos a hacer durante unas cuantas semanas de nuestra vida; es una experiencia para el resto de nuestra vida. Pretende que descubramos cómo vivir cada instante responsablemente, en tanto en cuanto se nos den instantes que llenar con el poder de nuestra presencia.

El Proceso de la Presencia tiene dos niveles de entrada: el introductorio y el experiencial.

El acceso introductorio

El acceso introductorio es sencillo y fácil. Lo único que hay que hacer es seguir leyendo este libro como si fuera una novela. No nos preocupemos de la repetición de afirmaciones activadoras de la presencia, de los ejercicios de respiración ni de las herramientas perceptivas. Simplemente, leamos los textos de cada sesión como si fueran los capítulos de un libro. Dicho de otro modo, atravesamos el Proceso de la Presencia mentalmente, y nos abstenemos de cualquier participación

consciente física y emocional. Leyendo nada más, podemos obtener importantes inspiraciones y beneficios, y el acceso introductorio nos será plenamente útil de este modo. El texto de este libro está saturado de potentes ideas e inspiraciones y, por tanto, la mera lectura y comprensión de lo expuesto comenzará a generar cambios de forma automática y sin esfuerzo en el modo en que interactuamos con nuestra experiencia vital, proporcionándonos magníficas inspiraciones sobre la naturaleza de la conciencia del instante presente.

El acceso introductorio es perfecto para aquellos que no estamos seguros de si el Proceso de la Presencia es digno de confianza, o para aquellos otros que queremos comprender primero de qué va la conciencia del instante presente, en contraposición a la vivencia directa de lo que es esta conciencia.

Una vez hayamos finalizado el acceso introductorio, es decir, una vez nos hayamos leído todo el libro, podremos regresar, si lo deseamos, a la **Tercera Parte**, donde se detalla el Proceso de la Presencia de diez semanas, y podremos comenzar el acceso experiencial desde ahí. O bien podemos optar por comenzar desde el principio del libro otra vez. El hecho de que hayamos leído ya el material del curso no causará merma alguna en nuestra experiencia. Al contrario, la potenciará enormemente, porque estaremos iniciando el proceso con un firme fundamento mental, y sabiendo el terreno que tenemos por delante. Cuando añadamos la experiencia a estos cimientos establecidos de ideas e inspiraciones, descubriremos más detalles en los materiales del curso en los que no caímos en la cuenta durante nuestro viaje introductorio.

El acceso experiencial

El acceso experiencial está diseñado para que podamos hacer una suave entrada física, mental y emocional en el proceso. Supone una introducción gradual a la trinidad del Proceso de la Presencia: la técnica respiratoria, las afirmaciones activadoras de la presencia y las herramientas perceptivas. Si pretendemos entrar en el Proceso de la Presencia de forma experiencial y queremos obtener el máximo partido de nuestro viaje por él, se nos recomienda que lo realicemos en su totalidad al menos dos veces. Es decir, se nos recomienda que completemos el acceso experiencial dos veces, con independencia de cómo podamos percibir nuestro estado actual de bienestar emocional. Es una recomendación muy sencilla. Después de completar el primer acceso experiencial, se nos recomienda que nos tomemos unas semanas de descanso en nuestras sesiones de trabajo para facilitar la integración física, mental y emocional. Tras este descanso podremos entrar de nuevo en el Proceso de la Presencia.

Cuando entremos en el acceso experiencial, siguiendo estas sencillas instrucciones con un compromiso sincero, conseguiremos más de lo que nunca hayamos conseguido con todo nuestro «hacer» externo. El acceso experiencial es muy simple. Lo único que se nos pide cuando vamos a iniciar cada sesión es:

1. Realizar nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día, sea como sea.

2. Repetir mentalmente nuestra afirmación semanal activadora de la presencia, cada vez que no estemos mentalmente ocupados.

3. Leer detenidamente los materiales escritos de cada sesión, y utilizar las herramientas perceptivas tal como se indica.

La única excepción en esta rutina tiene lugar durante la séptima, la octava y la novena sesión. Al comienzo de cada una de ellas se nos pide que iniciemos la nueva sesión sumergiendo nuestro cuerpo en una bañera de agua caliente durante veinte minutos, antes de comenzar el primer ejercicio respiratorio de quince minutos de esa sesión en particular. No se nos pide que conectemos conscientemente la respiración mientras estamos inmersos en el agua, pero sí que prestemos atención a la experiencia emocional que pueda activar el calor del agua y a la experiencia en general. En la décima sesión se continúa y se completa el proceso sin el baño de agua caliente, al igual que en las primeras sesiones. Se ofrecen instrucciones detalladas de este procedimiento en los materiales del proceso.

Durante las semanas de descanso entre el final del primer acceso experiencial y el inicio del segundo, y aunque se recomienda no hacer procesamiento mental consciente alguno, es de vital importancia que sigamos con la rutina respiratoria de quince minutos dos veces al día. De hecho, se recomienda encarecidamente que se continúe realizando el ejercicio respiratorio a diario durante seis meses después de finalizado el Proceso de la Presencia.

Y cuando hayamos terminado por primera vez el acceso experiencial, nos hayamos tomado el descanso y estemos preparados para volver a entrar en el proceso, haremos un maravilloso descubrimiento: será como entrar en una experiencia totalmente nueva, dado que la conciencia del instante presente que hayamos acumulado nos hará reentrar en el proceso desde un nivel de conciencia diferente. Por consiguiente, los materiales de lectura y las afirmaciones activadoras de la presencia nos recibirán en un lugar diferente de nuestra conciencia. Habrá ocasiones en que nos parecerá que estamos leyendo los materiales escritos por vez primera. Esto es normal. Todo el que entra más de una vez en este proceso tiene esta experiencia. Ésta es la razón por la cual se nos dice que podemos repetir este proceso cuantas veces queramos. El proceso, en sí, es neutral, de ahí que nos reciba y nos refleje siempre los requisitos de procesamiento de nuestro nivel de conciencia de ese momento.

La belleza del Proceso de la Presencia estriba en que, una vez hemos finalizado tanto el acceso introductorio como el acceso experiencial, podemos repetir el proceso tantas veces como deseemos. Cada vez que volvamos a entrar, tendremos una experiencia diferente, y cada experiencia que se repita nos hará profundizar más y más en nuestro cuerpo emocional. Muchas personas se han dirigido a sí mismas a través de esta experiencia en numerosas ocasiones, y en todos los casos alcanzaron niveles cada vez más profundos de purificación emocional. Con esto han ido alcanzando una conciencia del instante presente y un equilibrio en la calidad de su experiencia vital cada vez mayores.

Puede sernos útil considerar metafóricamente el Proceso de la Presencia como un manual de instrucciones que nos enseña a dirigir nuestra experiencia vital momento a momento de una forma consciente y responsable. El acceso introductorio se puede ver como una visión general teórica del asunto que tenemos entre manos; y el acceso experiencial se puede ver como una instrucción práctica básica.

Una vez nos hayamos entrenado en la gestión consciente y responsable de los aspectos físicos, mentales y emocionales de nuestra experiencia vital, se nos insta a que saquemos a la calle nuestras recién descubiertas percepciones para ver de lo que son capaces. En todos los aspectos de la vida, los fundamentos de la excelencia los establecen una plena comprensión y el perfeccionamiento de los principios básicos. Y lo mismo ocurre con el Proceso de la Presencia. Ésta es la razón por la que se nos anima a realizar el acceso experiencial más de una vez.

No tenemos que apresurarnos por llegar a ninguna parte. Las prisas pueden hacer que nos perdamos detalles claves. Tenemos que pensar en términos de «viaje» y no de «destino». Los asuntos que nos distraen en este momento del instante presente de nuestra vida pueden parecer importantísimos, pero, si atravesamos suavemente el acceso experiencial más de una vez, nos iremos elevando poco a poco por encima de estos asuntos y podremos hacer algunos descubrimientos verdaderamente maravillosos. Uno de esos descubrimientos nos dice que esos asuntos personales se ponen ante nosotros para que, al resolverlos, tengamos la oportunidad de aprender el modo de convertirnos en directores conscientes y responsables de esa experiencia que llamamos *vida*.

Realizando el acceso experiencial más de una vez, habremos acumulado suficiente conciencia del instante presente como para extraer nuestra atención y nuestra intención de esos asuntos personales y ponerlas en el mundo que nos rodea, con el propósito de ser verdaderamente útiles. Estar a disposición de los demás y ser verdaderamente útil es la responsabilidad de aquellos que optan por caminar despiertos entre los que siguen atados inconscientemente al sueño del tiempo.

Ésta es la invitación: sumergirse en el arte de vivir conscientemente la vida.

Éste es el viaje: despertar del tiempo y hacerse presente en este mundo.

Ésta es la promesa: ponerse a disposición de los demás y, por tanto, ser verdaderamente útil.

Éste es el regalo: la conciencia del poder de nuestra presencia interior.



CONFIRMACIÓN

En esta sección se encuentran muchas de las respuestas a las preguntas que pueden plantearse a lo largo del viaje del Proceso de la Presencia. También hay explicaciones sobre muchas de las experiencias que nos podemos encontrar. Esta información se ofrece justo antes de entrar en el proceso para que la guardemos fresca en la memoria. Posteriormente, nos ayudarán a reducir el nivel de ansiedad que podamos experimentar cuando nuestras circunstancias internas y externas comiencen a ajustarse a los cambios que, deliberadamente, hagamos en el estado del cuerpo emocional. Se nos recomienda que regresemos a esta sección del libro y la volvamos a leer si nos sentimos confusos, o si nos preguntamos si lo que nos está ocurriendo es lo que se supone que tiene que suceder. Éste es el motivo por el cual se denomina «Confirmación».

Nota: es importante tener en cuenta que en la siguiente lista se detallan algunas de las experiencias que pueden ocurrir mientras viajamos *a través del proceso*, y que pueden persistir hasta un tiempo después de su conclusión. Pero no es una lista de lo que pretendemos conseguir al entrar y llevar a cabo este proceso. Las consecuencias de la realización del Proceso de la Presencia se nos revelan detalladamente después de nuestro viaje, en la sección titulada «Frutos y flores».

1. Puede ocurrir que la gente que nos rodea comience a comportarse de un modo diferente. Simplemente, observemos. Esto ocurre porque algo está cambiando dentro de nosotros y se está reflejando en nuestras percepciones de los demás.

2. Nuestro cuerpo puede reaccionar con achaques y dolores sin motivo aparente. No se preocupe. Nuestro cuerpo está utilizando el malestar para llamar nuestra atención y sacarla del punto al que ésta se aferra en el «tiempo». El dolor es una de las formas que utiliza nuestro cuerpo físico para ayudarnos a llevar nuestra conciencia al instante presente. Poniendo nuestra atención en el malestar, sin juzgar, sin preocuparnos y sin quejarnos, experimentaremos un incremento en la conciencia del instante presente.

3. Los estados sintomáticos que ya padecíamos cuando entramos en el Proceso de la Presencia parecen intensificarse. Esto se debe a que, cuando nuestra atención se posa en el cuerpo físico, se incrementa la conciencia de nuestro estado corporal. Este incremento de conciencia puede darnos la impresión de un empeoramiento de los síntomas, pero no es así. Con frecuencia es el primer paso hacia la verdadera curación.

4. Quizás descubramos que experimentamos una gran resistencia a la realización del ejercicio respiratorio, a la repetición mental de los activadores de la presencia, a la lectura de los materiales escritos de la sesión y a la aplicación de las herramientas perceptivas. Ésta es una señal de que comienzan a salir a la superficie recuerdos profundamente inconscientes que fueron reprimidos hace mucho tiempo. No se preocupe: esto es algo que se supone que tiene que

pasar. Hemos de tener en cuenta que nos hemos pasado la totalidad de nuestra experiencia vital intentando mantener ocultas a nuestra conciencia estas experiencias no integradas. Ahora estamos haciendo todo lo contrario; estamos intentando que salgan a la superficie porque somos capaces de neutralizarlas conscientemente. Sin embargo, a medida que empiecen a emerger, todos nuestros instintos condicionados nos van a decir que lo que está ocurriendo «es malo, desagradable, temible, y hemos perdido el control». Ésa es la voz del ego. Naturalmente, cuando ocurra esto, vamos a sentir cierta resistencia ante todo aquello que está facilitando este rápido cambio de circunstancias. De ahí que sintamos resistencia ante todo lo que tenga que ver con el Proceso de la Presencia. Tenemos que abrazarnos a estos sentimientos de resistencia como lo que son: como un indicador positivo de que el proceso está funcionando. En lugar de reaccionar ante nuestra resistencia cediendo en nuestro compromiso, tenemos que ver en estos sentimientos un motivo para continuar a pesar de todo. De este modo, atravesaremos la resistencia de lado a lado, y sentiremos que nos liberamos de un peso inconsciente que hemos estado llevando encima la mayor parte de nuestra vida.

5. Pueden volver a emerger antiguos agravios o heridas. Esto se debe a que ahora estamos dispuestos a ocuparnos de ellos, y que somos capaces de superarlos con la conciencia del instante presente, en vez de reprimir, sedar o controlar sus síntomas de forma inconsciente. Una vez más, es a nuestra presencia, con su atención compasiva, a la que se está llamando.

6. Puede haber momentos en los que nos sintamos distraídos o confusos. Esto sucede porque estamos tomando conciencia de dónde no estamos presentes en nuestra vida. Estos estados de distracción y de confusión nos han estado sucediendo toda la vida. Pero, ahora que estamos incrementando la conciencia del instante presente, nos estamos haciendo mucho más conscientes de ello. La toma de conciencia de esos momentos es lo que nos permite integrar esos estados de distracción y confusión.

7. Quizás nos demos cuenta de que las cosas que antes nos parecían sumamente importantes, y sobre las cuales nos obligábamos a mantener el control, ya no parecen importarnos. Déjese llevar por el flujo y no se oponga a esto, porque es algo beneficioso. Esto sucede porque muchas de nuestras prioridades las hemos establecido en beneficio de los demás, y no de nosotros. A medida que nos vamos haciendo presentes, nos damos cuenta de que solamente somos responsables de la calidad de *nuestra* experiencia. No podemos ser responsables de la calidad de la experiencia de otra persona. Quizás creamos que lo somos, pero es una ilusión. A medida que nos vamos haciendo presentes, esta ilusión se desmorona y, en consecuencia, dejamos de utilizar nuestra energía intentando controlar el mundo exterior y a aquellos que lo frecuentan.

8. Puede que empecemos a hablar sin rodeos en aquellas circunstancias en las que, hasta entonces, habíamos guardado silencio. Esto ocurrirá cuando nuestro yo auténtico comience a despertar. Es un magnífico logro, aunque al principio pueda resultar un tanto embarazoso. Es estupendo aprender a decir «no» cuando queremos decir «no», y «sí» cuando queremos decir «sí». Pero, cuando llegamos a este punto, quizás tengamos al principio la sensación de que estamos haciendo algo malo. Tenemos que respetarnos a nosotros mismos. «No» es una oración gramatical

en sí misma.

9. Nuestra situación económica puede cambiar, y puede dar la impresión de que nuestros recursos se están agotando. Esto es temporal. Recuerde que el dinero es una metáfora de nuestro flujo personal de energía y, por tanto, de movimiento en nuestra experiencia vital. Cuando ponemos la vista deliberadamente sobre nuestros bloqueos emocionales, estamos examinando ahí dentro los trastornos existentes en nuestro flujo de energía personal. Cuando miramos a los ojos a nuestros bloqueos emocionales, esto se refleja automáticamente en nuestra experiencia del mundo exterior como un trastorno en nuestros recursos económicos. Y esto sucede, sobre todo, si nos aferramos mucho al dinero o si tasamos nuestra autoestima en función de nuestra situación económica. En cuanto se elimina este bloqueo emocional interno, nuestra situación económica vuelve a fluir de nuevo.

10. Nuestra familia, nuestra pareja o nuestros amigos más cercanos pueden empezar a disuadirnos de estar tan «centrados en nosotros mismos». Esto se debe a que, quizás por primera vez en la vida, estamos empezando a nutrirnos a nosotros mismos, en vez de «ayudar» a los demás, y quizás ellos se sientan un poco mal por la atención que se les ha retirado. No se preocupe; sobrevivirán. Puede que, incluso, y a causa de ello, algunos de ellos se den cuenta de la necesidad de crecer emocionalmente.

11. Podemos sentir gran somnolencia sin razón aparente. Esto se debe a que nuestra atención se está situando sobre los asuntos inconscientes reprimidos. Cuando ponemos nuestra atención en nuestro inconsciente, esto se refleja externamente como somnolencia. Es una buena señal. Tenemos que hacer lo posible por descansar cuando podamos hacerlo y por perseverar cuando no podamos.

12. Puede resultarnos difícil conciliar el sueño. Esto se debe a que el incremento en el nivel de conciencia del instante presente nos está aportando energía. Y no nos va a servir de nada estar dando vueltas en la cama toda la noche. Será mejor que nos levantemos y seamos constructivos, o bien que nos sentemos a digerir el insomnio, simplemente sin incomodarnos con él. Estos momentos de vigilia en plena madrugada son los regalos de una conciencia incrementada.

13. Podemos empezar a tener sueños vividos. Hay veces en que estos sueños pueden ser sumamente perturbadores, pero con frecuencia son enormemente reveladores acerca de la naturaleza de nuestro proceso. La conciencia incrementada durante el sueño se debe al procesamiento emocional que está teniendo lugar mientras dormimos. No tome de manera literal ninguno de estos sueños, sobre todo si los protagonizan personas que conocemos. Por lo que respecta al Proceso de la Presencia, los hombres que aparecen en nuestros sueños de mayor edad que nosotros representan metafóricamente la relación que mantenemos con nuestro padre y, por tanto, lo que tenemos que aprender para dirigirnos correctamente. Las mujeres de más edad que nosotros representan metafóricamente nuestro lado femenino y, por tanto, la relación que tenemos con nuestras emociones y la curación a la que se nos llama. Los hombres de nuestra misma edad representan metafóricamente nuestro lado masculino y, por tanto, el estado de nuestras actividades

mentales y las lecciones que tenemos que aprender en este campo. Las personas más jóvenes que nosotros representan nuestros aspectos masculino y femenino a esas edades. Durante el sueño tenemos que abrazar siempre a las imágenes que vemos simbólicamente, pues son mensajeros que portan metáforas. Para interpretarlas, se nos pide que nos preguntemos qué significa ese símbolo para nosotros. El lenguaje de los sueños rara vez es literal; es metafórico.

14. Nos podemos poner gruñones e irritables sin razón aparente. Es probable que, interiormente, hayamos sido gruñones e irritables durante la mayor parte de nuestra vida; lo que pasa es que es ahora cuando estamos dejando salir estos sentimientos a la superficie. Se nos consiente que estemos gruñones e irascibles, siempre y cuando no la tomemos con los demás. El Proceso de la Presencia nos enseñará las herramientas perceptivas que nos permitirán integrar estos sentimientos.

15. Puede que no nos encontremos a gusto en compañía de las personas con las que solemos estar. Estamos aprendiendo a decir «sí» cuando queremos decir «sí» y, aún más importante, «no» cuando queremos decir «no». Es una invitación para que seamos auténticos. Es una oportunidad para reivindicar nuestro propio espacio de silencio en el mundo.

16. Puede suceder que alguna persona de nuestro pasado, o algún miembro de nuestra familia del que hace tiempo que no sabemos nada, telefonee o se ponga en contacto con nosotros de algún otro modo. Aunque este proceso es un viaje individual, afecta a toda nuestra familia y a todos aquellos con los que estamos energéticamente conectados a través de nuestras experiencias del pasado. Recuerde que la relación que mantenemos con cualquier persona se basa en la forma en la que percibimos a esa persona. En la medida en que nuestra percepción se altera, también se alteran nuestras relaciones. Estos contactos repentinos de personas de las que no sabíamos nada desde hace tiempo constituyen una señal positiva, una señal que nos dice que estamos consiguiendo algo verdaderamente. Cuando ajustamos verdaderamente el estado de nuestro mundo interior, nuestro mundo exterior cambia automáticamente. Frecuentemente, estas comunicaciones súbitas del pasado son una invitación que nos hace el universo para que nos enmendemos, para que asumamos la responsabilidad de la calidad de nuestras experiencias del pasado, y para que podamos constatar los logros externos de nuestro trabajo interior.

17. Puede que nos pongamos melancólicos. Quizás empecemos a echar de menos a personas o a compañeros íntimos del pasado. Se trata de recuerdos que se agitan con el fin de que podamos integrar nuestro cariño por esas personas. A medida que los recuerdos se agitan, las imágenes que asociamos con esos recuerdos entran en nuestro punto de enfoque. En realidad, no estamos «echando de menos» a estas personas o imágenes: estamos integrando el pasado. El pasado se ha ido y ya no existe. Lo único que nos pasa es que seguimos manteniendo esa percepción ilusoria.

18. Puede resultarnos difícil estar cerca de nuestros padres o de nuestros familiares más inmediatos. Esto no tiene nada que ver con ellos. Estos sentimientos emergen porque las personas más cercanas a nosotros son los espejos que mejor reflejan los asuntos que queremos ocultarnos.

El Proceso de la Presencia nos enseña a leer estas experiencias de una manera que nos permite crecer emocionalmente a partir de ellas.

19. Nuestros hijos pueden empezar a portarse de un modo diferente. Quizás empiecen a comportarse del mismo modo que nos comportábamos nosotros cuando teníamos su edad. Esto se debe a que también ellos empiezan a actuar como espejos, de manera que podemos ver fuera de nosotros mismos los asuntos no resueltos en la infancia con los que estamos tratando interiormente. Con esto, se nos hace una invitación a observar, pero no a reaccionar. El comportamiento que estamos viendo no es real; es un reflejo, un recuerdo. Cuando integramos nuestros recuerdos de la infancia, liberamos automáticamente a nuestros propios hijos de tener que llevar nuestra carga, y su comportamiento se transformará automáticamente. Cada vez que completemos el proceso, nos daremos cuenta de que nuestros hijos parecen liberarse de un peso y de que se vuelven más alegres.

20. Nuestros hijos pueden ponerse enfermos o mostrar síntomas de resfriado o gripe. La naturaleza de este mundo es tal que, todo aquello a lo que no nos enfrentamos, lo recogen automáticamente y lo portan nuestros hijos a través de un proceso de impresión o huella. Cuando entramos en este viaje, nuestros hijos llevan ya en sus cuerpos emocionales los asuntos que nosotros no hemos integrado. Por tanto, cuando nos ponemos a limpiar nuestro propio cuerpo emocional, nuestros hijos experimentan simultáneamente los cambios en sus cuerpos emocionales. Quizás experimenten esto a través de síntomas físicos, confusión mental o demostraciones emocionales. Cuando completamos el proceso y recuperamos un nuevo nivel de equilibrio emocional, ellos también culminan sus procesos. Y eso no sólo se aplica a nuestros hijos; cuando entramos en el proceso, todos los que están cerca de nosotros inician también el proceso. Sin embargo, a diferencia de nosotros, ellos pasan por esto inconscientemente. De ahí que tengamos que ser compasivos con los que están más cerca de nosotros. Pero tampoco tenemos que preocuparnos, puesto que ellos pasan también por sus propios ajustes emocionales y, de ahí, por sus ajustes mentales y físicos. Recuerde que ellos son un espejo para nosotros. Si nosotros nos sentimos impulsados a «hacer» algo, asegurémonos de que, hagamos lo que hagamos, lo hagamos por nosotros mismos.

21. Nos podemos poner a llorar sin motivo alguno. Cuando le ocurra esto, intente buscarse unos minutos y un lugar tranquilo donde no le interrumpen, para que pueda dar rienda suelta a estos sentimientos. ¡Llore, llore y llore un poco más! El llanto desintoxica el cuerpo emocional como ninguna otra cosa; pero únicamente si se hace con esta intención, y no si se utiliza como herramienta para llamar la atención de los demás o provocar su simpatía. En contra de lo que muchos terapeutas puedan decirnos, el llorar a solas cuando uno está sumergido en un proceso emocional suele ser más beneficioso, porque en ese momento el llanto es puro y auténtico. No puede convertirse en un drama superficial ni en una herramienta en manos del ego. ¡Solloce si hace falta! Cada lágrima que derramemos servirá para disolver la capa de ficción que cubre nuestra conciencia del instante presente.

22. Pueden volver a la superficie antiguos problemas que creíamos resueltos. Esto se debe

a que esos problemas del pasado sólo se controlaron o sedaron. Ahora que estamos recuperando nuestra conciencia del instante presente, están emergiendo para que podamos integrarlos de verdad.

23. Pueden darse cambios en nuestros hábitos alimenticios. El incremento en conciencia del instante presente nos lleva automáticamente a ser más conscientes de las sensaciones que nos llegan de nuestro cuerpo físico. Cuanto más presentes estamos, más conscientes somos de lo que realmente hace el alimento en nuestro interior. La entrada en la conciencia del instante presente suele provocar un cambio en los hábitos alimenticios, que lleva de los alimentos pesados y «muertos» a los alimentos ligeros y «vivos».

24. Podemos tener el antojo de comer cosas de las que disfrutábamos en el pasado. Esto se debe a que estamos activando recuerdos de aquellos tiempos. Disfrútelo, no le durará mucho.

25. Podemos pasar por momentos en los que nos sintamos abrumados. Esos momentos pasarán. Es, simplemente, una acumulación de energía en nuestro cuerpo emocional. En cualquier caso, no vamos a tener que enfrentarnos a más de lo que podemos soportar, pero tampoco a menos. Hay que ser fuertes.

26. Quizás experimentemos emociones que no podemos describir ni reconocer. Esto sucederá cuando nuestros recuerdos emerjan de experiencias que nos ocurrieron antes de que domináramos el lenguaje. Por eso, atraviesan nuestro campo de conciencia en forma de sentimientos o sensaciones para los cuales no tenemos explicación ni manera de describirlos. Hay que limitarse a sentir.

27. Nos puede resultar sumamente difícil explicar a los demás por lo que estamos pasando durante el transcurso del proceso. Lo mejor que se puede hacer aquí es no intentar explicar a los demás la mecánica del proceso. En todo caso, páseles el libro para que lo lean, o incluso se animen a investigarlo por sí mismos. El Proceso de la Presencia es un viaje interior y, por tanto, hay pocos puntos de referencia acerca de lo que estamos viviendo que podamos compartir con los demás en el mundo exterior. Recuerde que todo lo que estamos experimentando nos va a llegar también en el contexto de nuestra experiencia como un todo, y esto hace que su mecánica sólo sea comprensible para nosotros. Por tanto, si intentamos explicar a los demás algunos aspectos aislados del proceso, van a intentar retener las piezas individuales de información, porque no tienen un contexto en el cual situarlas. No olvide la gran cantidad de información que tenemos que leer y digerir antes siquiera de entrar en el proceso. Toda la información anterior al proceso que aparece en este libro es para sintonizar: nos crea un sendero interno multidimensional para que podamos recorrer de un modo sencillo y suave lo que en realidad es un terreno muy complejo.



TERCERA PARTE

EL PROCESO DE LA PRESENCIA



AHORA YA ESTAMOS mentalmente preparados para un viaje interior que va a tener un profundo y maravilloso impacto en la calidad de nuestra experiencia vital. Es perfectamente natural, y ciertamente saludable, que hayamos podido sentir un gusanillo de anticipación, o incluso un soplo de ansiedad. Antes de embarcarnos en este viaje, confortémonos y animémonos conservando en nuestra mente las siguientes ideas:

No hace falta ninguna cualificación especial para entrar en el Proceso de la Presencia, salvo nuestra disposición a realizarlo.

No hay ningún camino en particular que se suponga que tenemos que seguir a lo largo de esta experiencia, salvo el de seguir las instrucciones que se nos dan lo mejor que podamos.

No es correcta ni incorrecta la experiencia que se supone que hemos de tener. No es más que nuestra experiencia. Y nuestra experiencia será siempre la más instructiva para nosotros.

Lo haremos perfectamente bien siguiendo simplemente las instrucciones y finalizando el proceso. El único objetivo es terminar.



LA INTENCIÓN DE ESCUCHAR

No es necesario recordar todo lo que hemos leído hasta este punto. El Proceso de la Presencia es una experiencia de «sabes cuanto necesitas saber». Dicho de otro modo, sabremos lo que necesitamos saber, normalmente, justo antes del momento o en el mismo momento en que necesitemos saberlo. Pero, si nos sentimos inclinados a releer cualquiera de las secciones anteriores del libro antes de entrar en la primera sesión, respetemos el impulso y hagámoslo ahora. Esa inclinación es nuestra voz interior que nos habla. Es nuestro instructor interior.

Cuando entramos en el Proceso de la Presencia, se nos anima a formular conscientemente la intención de ser receptivos a nuestro instructor interior. Al leer la primera parte de este libro, ya se activó nuestro instructor interior. Tanto si somos conscientes de ello como si no, ya se nos ha enseñado el modo en que se comunica. Denominaremos a este medio de comunicación «el lenguaje de la autenticidad». El lenguaje de la autenticidad es el marco conceptual que se ha construido en nuestra mente automáticamente a consecuencia de haberlo leído todo hasta este punto. Este marco conceptual nos permite obtener una comprensión más profunda de las afirmaciones activadoras de la presencia, de los materiales de lectura y de las herramientas perceptivas que nos encontraremos a lo largo del proceso. También nos permite llevar a cabo procedimientos interiores sumamente intrincados y delicados de un modo suave y relativamente sin esfuerzo.

La voz silenciosa de nuestro instructor interior se comunica con nosotros principalmente a través de la intuición. Entramos aquí en una experiencia en la cual nos ponemos conscientemente en una situación de enseñanza.^[8] Nuestra intuición nos dirá siempre lo que necesitamos saber, exactamente cuando necesitemos saberlo. Pero conviene que nos entrenemos un poco para escucharla. Aprenderemos a escucharla mediante el sistema de ensayo y error: ignorando u obedeciendo a nuestra intuición y observando las consecuencias. A lo largo del camino, aprenderemos a confiar en ella implícitamente porque, por propia experiencia, lograremos darnos cuenta de que, en su corazón, sólo quiere lo mejor para nosotros.

Nuestro instructor interior no pretende manipularnos mentalmente ni persuadirnos emocionalmente. No interfiere. No nos castiga por no prestarle atención ni se aparta de nosotros por no aceptar sus directrices. Nuestro instructor interior no pierde el tiempo con dramas. Es clínico en su expresión. Dice lo que tiene que decir y, metafóricamente, no levanta su voz por encima de la voz del ego. Nos proporciona «saberes» instantáneos, no lanza interminables discursos para que comprendamos. Si vamos en contra de nuestro conocimiento interior, tropezaremos y, mientras caigamos, nos daremos cuenta de que teníamos que haberle hecho caso. Si obedecemos a este conocimiento interior, todo saldrá bien, y poco a poco nos iremos acercando a él sin suspicacias acerca de sus motivos. Aprendiendo a confiar en él por medio de ensayo y error, comenzaremos a transformar toda nuestra experiencia vital suavemente y sin esfuerzo.

Con frecuencia, las instrucciones procedentes de nuestro instructor interior no tendrán sentido para nosotros; simplemente, serán «saberes». Esto es debido a que nuestro instructor interior nos habla desde más allá de lo que llamamos «el tiempo», y por eso conoce «antes de tiempo» lo que va a ocurrir en nuestra experiencia vital interna y externa. Por este motivo, su comunicación no siempre parece estar en sincronía con el punto temporal en el que está anclada nuestra atención consciente. Por tanto, debemos confiar en nuestro sentido de saber, sobre todo cuando no parece haber una idea lógica que respalde lo que nos está diciendo. Escuchar a nuestro instructor interior es la clave para abrir la puerta a la experiencia que llamamos la «conciencia del instante presente».

El Proceso de la Presencia se dispone a dismantelar deliberadamente las barreras que nuestro arrogante ego crea con sus interminables llamadas, para que podamos despertar una vez más nuestro oído interno a la dulce y silenciosa voz de nuestra presencia interior. Y pretende esto porque establecer esta comunicación interior es lograrlo todo.



NOTA PERSONAL

Querido amigo:

Le felicito por haber llegado hasta aquí, y le animo a que recorra todo el camino. Yo he recorrido este sendero muchas veces. Este sendero se descubrió caminando por él, no hablando de él, ni leyendo acerca de él, ni pensando en él. Habiéndolo recorrido personalmente, me he asegurado de que, si sigue usted sus sencillas instrucciones, tendrá un viaje seguro, suave y pleno de profundas inspiraciones y confirmaciones. He preparado este viaje con mi integridad, pero otras muchas personas han contribuido también, recorriéndolo por sí mismas, para darle eficacia a la experiencia. Y muchas más están recorriéndolo con usted justo en este momento. A todos los que han terminado el viaje les ha ido muy bien. Así pues, cuando inicie el Proceso de la Presencia, haga todo lo que esté de su mano para terminarlo, por favor.

Le ruego también que acepte que no tiene usted que resolver todo lo que está provocando desequilibrios en la calidad de su experiencia vital en el breve período que le va a llevar realizar este viaje. Puede recorrerlo varias veces para conseguir andar con paso firme por el sendero de su vida. En el Proceso de la Presencia, *finalizar* no significa «haber terminado»; significa llegar a un punto del viaje en el que usted estará preparado y equipado para asumir toda la responsabilidad de la calidad de su experiencia vital.

Es muy posible que todo lo que pueda necesitar para darle a cada uno de sus pasos la calidad de la conciencia del instante presente se encuentre entre las tapas de este libro. Léalo, aplíquelo y practíquelo, y se encontrará más pronto o más tarde allí donde realmente eligió estar.

Recuerde que su vida es su destino divino, que se despliega deliberadamente según un plan sagrado que, a cada instante, le invita a usted a resurgir y a realizar sus potenciales más elevados. Su experiencia vital es un hermoso regalo, que se le muestra a medida que usted le quita conscientemente el envoltorio. A la libertad que hay en su experiencia vital se accede mediante la actitud que usted tiene sobre ella. Opte por estar consciente. Opte por estar presente en cada instante de su vida. Decídase a caminar con gracia y gratitud en cada experiencia.

Desde lo más profundo de mi corazón hasta lo más profundo del suyo, le deseo lo mejor. La presencia que hay dentro de mí es la misma presencia que hay dentro de usted. Así pues, partimos juntos, viajamos juntos y llegamos al final juntos. Gracias por la fe que ha depositado en lo que compartimos. Gracias por su compañía a lo largo de este hermosísimo camino.

Con mis mejores deseos, Michael



ACTIVAR EL PROCESO

Estamos preparados ya para entrar en la primera sesión y para activar conscientemente nuestro viaje en el Proceso de la Presencia. La activación es sencilla:

- 1. En primer lugar, memorizamos la afirmación activadora de la presencia que se nos da.**
- 2. Después leemos todo el material escrito de la primera sesión.**
- 3. Más tarde, nos sentamos tranquilamente, tal como se indica en el material de lectura de la primera sesión, y conectamos nuestra respiración durante al menos quince minutos.**

Atención, por favor: debido a la extensión de los materiales de lectura de algunas de las sesiones, es importante asegurarse de que disponemos de una generosa cantidad de tiempo para leer, sin interrupciones, antes de activar cada sesión. Es importante revisar los materiales de lectura de cada sesión tan pronto como sea posible, sin prisas y sin sensaciones de urgencia. El motivo de esto es que los materiales de lectura de cada sesión están impregnados con las herramientas perceptivas que hay que practicar durante los siete días de cada sesión. Así pues, no nos hará ningún bien dejar los materiales de lectura para el último momento. Una vez lo hayamos leído todo por primera vez, se pueden revisar estos materiales lentamente durante los siete días previos a la activación de la siguiente sesión.



MANTENER EL IMPULSO

Durante los siete días que transcurren entre sesión y sesión, se nos pide lo siguiente:

1. Realicemos el ejercicio respiratorio de quince minutos dos veces al día. Ha de ser lo primero que hagamos cuando estemos bien despiertos por la mañana, y lo último que hagamos por la noche, antes de meternos en la cama.

2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia dada para la sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados. En cuanto activemos una nueva sesión y recibamos una nueva afirmación activadora de la presencia, tenemos que dejar de utilizar inmediatamente el activador de la presencia de la sesión anterior.

3. Revisemos nuestros materiales de lectura y apliquemos las herramientas perceptivas tal como se nos indica.

Iniciar este viaje creyendo que encontraremos tiempo sobre la marcha para ocuparnos de nuestros compromisos con el proceso es una invitación automática al fracaso, además de un autosabotaje inconsciente antes de empezar. Por eso, tenemos que comprometernos a seguir estrictamente las instrucciones que recibamos a lo largo del viaje *no importa cómo*, porque el Proceso de la Presencia se potencia enormemente gracias a nuestro compromiso en la constancia.

La constancia es siempre más poderosa y productiva que una actividad esporádica y drástica.

Inevitablemente, habrá circunstancias que nos impedirán satisfacer nuestras intenciones en alguna sesión en concreto. Aquí es donde tenemos que aprender a someternos al proceso. Si, a pesar de nuestras mejores intenciones, las circunstancias que nos rodean se desarrollan de tal manera que nos resulta imposible mantener nuestros compromisos, no forcejeemos con la situación. Simplemente, sometámonos a ella. Sin embargo, no debemos confundir *sometimiento* con *resistencia* o con *poner excusas*.

La regla de oro a la hora de discernir entre *sometimiento* y *resistencia* es ésta: si nos sentimos aliviados por no poder ocuparnos de nuestros compromisos con el proceso, lo más probable es que sea resistencia, y que hayamos creado inconscientemente estas circunstancias para sabotear nuestro progreso. Si estamos sinceramente desilusionados por no poder cumplir con nuestros compromisos en el proceso, lo más probable es que la inteligencia de nuestra presencia interior haya reorganizado nuestros planes por nuestro bien. Al echar la vista atrás, siempre se podrá ver por qué sucedió así.

Nuestro ego nos dará muchas razones para que no cumplamos con los compromisos de nuestro proceso, sobre todo cuando nuestros recuerdos inconscientes estén emergiendo con el fin de que los integremos. Aquí es donde nuestra disciplina y nuestra voluntad han de hacerse patentes. Si

mantenemos nuestro compromiso diario con el proceso, cultivaremos y acumularemos autodisciplina y voluntad automáticamente.

No tenemos que recriminarnos, ni mental ni emocionalmente, si caemos a lo largo del camino. Caer no es fracasar, siempre y cuando nos levantemos y continuemos caminando. Sólo habremos fracasado si nos detenemos antes de llegar al final del camino.

Comencemos.



PRIMERA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Decido vivenciar este momento



LA PRESENCIA INTERIOR

Desde que nacemos se nos enseña que nuestra identidad es aquello que nos hace diferentes de los demás. Es decir, se nos enseña a creer que nuestra verdadera identidad se basa en nuestra apariencia, nuestro comportamiento y nuestras circunstancias individuales de vida. De ahí que creamos equivocadamente que somos nuestro cuerpo, la suma de nuestros comportamientos y las circunstancias que estamos viviendo. Sin embargo, estos atributos externos están constituidos por experiencias del pasado que hemos tenido; no nos dicen, ni pueden decirnos, quién ni qué somos *realmente*. Sería más correcto decir que nuestro cuerpo, nuestro comportamiento y nuestras circunstancias vitales son, en realidad, la trinidad que constituye la estructura de nuestro ego: aquello que mostramos al mundo exterior y aquello que el mundo exterior ve de nosotros.

Pero ¿quiénes y qué somos realmente?

Nuestras experiencias cambian constantemente por su propia naturaleza. Cambian tanto en su forma como en su calidad. El modo en que cualquier experiencia dada toma forma se basa en nuestros pensamientos, palabras y acciones previas, en tanto que la calidad de nuestras experiencias depende por completo de las interpretaciones que hacemos de ellas en un momento dado.

Nuestro cuerpo, nuestro comportamiento y las circunstancias de nuestra vida cambian constantemente. Las experiencias vienen y van y, no obstante, seguimos siendo «nosotros». El hecho de percatarse de que el cambio es lo que permanece constante a lo largo de todas nuestras experiencias es una idea imponente, porque entonces tenemos la certeza de que, si no nos gusta la calidad de la experiencia que estamos teniendo, tenemos la posibilidad real de cambiarla.

El hecho de percatarnos de esto va directo al corazón del Proceso de la Presencia. Esta aventura no pretende cambiarnos a nosotros mismos; pretende hacer cambios inmediatos en *la calidad de nuestra experiencia vital*.

El Proceso de la Presencia trabaja desde la base de que es imposible cambiar el quién y el qué somos realmente, simplemente porque somos una presencia que es eterna. De momento, se nos invita a aceptar nuestra inmortalidad como un concepto o como una buena idea. Sin embargo, una vez aprendamos a desprendernos conscientemente de nuestras experiencias, veremos con claridad que, aunque nuestras experiencias cambien constantemente, nosotros, los que experimentamos, permanecemos inmutables.

Lo que permanece inmutable debe ser necesariamente eterno.

En el Proceso de la Presencia se nos invita, así pues, a darnos cuenta y a recordar que lo que mejor refleja el quién y el qué somos debe buscarse en la calidad silenciosa, tranquila e invisible de nuestra propia presencia interior. Hay quien denomina a este aspecto de nuestro ser «el

observador», debido a que lo presencia todo y, por tanto, sabe todo lo que nos ha sucedido. Cuando entremos plenamente en la conciencia del instante presente, descubriremos asimismo que nuestra presencia interior parece saber también todo lo que nos va a suceder. Cuando establezcamos una relación consciente con nuestra presencia interior, nos daremos cuenta de lo siguiente.

- **Que nuestra presencia interior no conoce dificultad alguna.** No existe nada que no pueda conseguir.

- **Que nuestra presencia interior desea verdaderamente lo mejor para nosotros.** Nos conoce mejor de lo que nos conocemos a nosotros mismos en este momento, y sabe qué puede devolvernos la auténtica alegría.

- **Que la presencia que hay dentro de nosotros es una y la misma que la presencia que hay en todos los demás seres vivos.** En otras palabras, nuestra verdadera identidad la compartimos con toda la vida.

- **Que la presencia que hay dentro de nosotros y dentro también de toda forma de vida está estrecha, constante e íntimamente conectada.** Nuestra presencia interior es nuestra conexión con la vida toda.

- **Que la presencia dentro de nosotros no va a interferir en nuestra vida.** Sólo se ocupará de aquellos aspectos de nuestra experiencia vital en los que, conscientemente, nos sometamos a ella. Aprender a someterse es nuestro gran desafío, además de una de las más potentes lecciones de nuestro viaje en el Proceso de la Presencia.

Al principio, todos los hechos expuestos arriba quizás sean conceptos mentales que podemos aceptar o no. Pero, a medida que hagamos acopio de más y más presencia personal (que es lo mismo que decir *a medida que nos vayamos haciendo más presentes en nuestra vida*), se nos darán también las experiencias que nos permitan constatar de primera mano que todo esto es cierto. Después, estas revelaciones permanecerán con nosotros para siempre; pues la conciencia del instante presente, una vez se acumula conscientemente, rara vez se degrada.

Mediante la relación con nuestra presencia interior, con el ejercicio respiratorio, las afirmaciones activadoras de la presencia y las herramientas perceptivas, podremos ver con claridad que lo que ya en la infancia llegamos a aceptar como nuestra identidad personal no es una identidad auténtica. En contraposición a la auténtica presencia interior, nuestra identidad adulta es nuestra falsa identidad externa. El proceso nos permitirá ver que lo que nos hace diferentes de los demás es, en realidad, nuestra parte más limitada y separada. También nos ayudará a darnos cuenta de que, si nos identificamos solamente con estos atributos externos (nuestra apariencia, nuestro comportamiento y nuestras circunstancias vitales), nos limitamos severamente y nos separamos de la vibración ilimitada que existe en el interior de toda vida.

Si nuestra identidad se asienta exclusivamente en estos atributos externos, se basará ineludiblemente en una interpretación. Dicho de otro modo, será una idea manufacturada sobre quién y qué somos, que estará basada en circunstancias del pasado, en proyecciones futuras y en opiniones e interpretaciones de los demás. Nosotros no somos nuestro cuerpo ni nuestro comportamiento, del mismo modo que no somos las circunstancias de nuestra experiencia vital. Toda nuestra experiencia vital externa es un viaje físico, mental y emocional que cambia de manera constante y pasajera. Nuestra experiencia vital pasará y, sin embargo, nosotros permaneceremos. Por tanto, la experiencia vital no es en modo alguno un buen reflejo de quiénes o qué somos. Una definición más precisa de quiénes o qué somos es «aquello que compartimos con la vida toda».

¿Qué es lo que compartimos con la vida toda?

LA VOLUNTAD DE RESPIRAR

El Proceso de la Presencia se inicia cuando nos sentamos por vez primera con la intención de conectar nuestra respiración conscientemente. Al principio puede suceder, como les ha ocurrido a otras muchas personas que han emprendido este viaje, que nos resulte difícil llevar a cabo nuestro ejercicio diario de respiración de quince minutos. De hecho, posiblemente descubramos que hay momentos en los cuales tenemos una enorme resistencia a hacerlo. Los primeros quince minutos que nos sentamos a solas a respirar pueden convertirse en los quince minutos más largos que hayamos vivido jamás. El hecho de comprender por qué ocurre esto y de que esto sea algo habitual nos ayudará, e incluso nos motivará, a franquear esta barrera psicológica. Pues no es más que eso: una barrera psicológica. Tenemos que franquear esta barrera, siempre y cuando se interponga en nuestro camino, porque todo lo que estamos buscando se encuentra al otro lado de esta resistencia.

La razón de por qué puede ser indescriptiblemente duro para nosotros sentarnos durante un mínimo de quince minutos dos veces al día y conectar nuestra respiración no estriba en la dificultad del ejercicio. Si seguimos las instrucciones del ejercicio de respiración, estaremos respirando correctamente, estaremos respirando normalmente. No hay que hacer ningún esfuerzo, ni tampoco hay que adoptar ninguna postura especial. De hecho, ni siquiera se nos pide hacer nada. Aunque sería más correcto decir que lo que se nos pide es des-hacer o, más bien, introducirnos en una experiencia de no hacer. El acto físico y el esfuerzo requeridos para conectar conscientemente nuestra respiración durante quince minutos dos veces al día no es, por tanto, el problema. Las principales razones de por qué nos resulta tan difícil al principio son diferentes a lo que podríamos sospechar. Existen dos razones principales que, en realidad, son las dos mitades de un mismo problema.

1. La primera razón estriba en que quizás nos hemos introducido, consciente o inconscientemente, en el Proceso de la Presencia porque alguien nos dijo que deberíamos hacerlo, o porque creemos que haciéndolo obtendremos algo de alguien, o del mundo exterior. Dicho de otro modo, tal vez alguien pensara que debería o podría «ayudarnos» metiéndonos en este proceso, y quizás nosotros nos hemos metido de cabeza en ello por complacer a esa persona o por no molestarla. O quizás tengamos otros motivos externos. Por ejemplo: puede que pensemos que, si realizamos este proceso, nuestra pareja volverá con nosotros, porque vamos a trabajar los problemas que causaron nuestra separación. O quizás pensemos que, si llevamos a cabo el proceso, vamos a empezar a ganar un montón de dinero de repente. Estos arbitrarios ejemplos se mencionan, simplemente, para demostrar situaciones en las cuales nuestra intención de entrar en el proceso puede venir motivada por alguien o algo externo a nosotros. Si fuera éste el caso, lo vamos a tener difícil al principio porque, si lo hacemos por alguien o algo exterior a nosotros, puede resultarnos muy difícil encontrar la voluntad necesaria para llevar a término la experiencia. La voluntad para llevar hasta el final el Proceso de la Presencia debe proceder de nosotros mismos, y somos nosotros los que podemos acceder a ella. No podemos hacer un trabajo interior por otra persona.

No podemos respirar por nadie más.

2. La segunda razón de por qué puede resultarnos difícil hacer nuestro ejercicio de respiración dos veces al día es porque ésta va a ser la primera vez en nuestra vida que vamos a hacer algo «real» por nosotros mismos. Como puede ver, la primera razón y la segunda son las dos mitades de una misma cosa: el problema y la consecuencia de una carencia de voluntad personal. Y todo el que entra en este proceso se encuentra con este problema en mayor o menor medida. Todos llevamos encima las cicatrices de habernos dejado llevar en nuestro comportamiento, en nuestra apariencia y en nuestras expectativas que tenemos hacia la vida por fuentes externas.

Siendo niños, entramos en un mundo de orden, rutina y comportamiento «apropiado» a través de la guía, los ánimos y la insistencia de nuestros padres. En un principio, el problema de la carencia de voluntad personal fue la consecuencia de la íntima relación que manteníamos con nuestra madre. Comíamos, nos vestíamos, nos bañábamos y nos comportábamos del modo en que nuestra madre nos decía. Después, actuábamos de acuerdo con lo que percibíamos como adecuado a los ojos de nuestra madre y de nuestro padre. Y la consecuencia de todo esto es que, hoy en día, a nivel inconsciente, lo que motiva nuestra forma de comer, de vestirnos, de bañarnos y de comportarnos tiene su origen, casi exclusivamente, en la presencia reflejada de los demás. E inconscientemente utilizamos estos «demás» como reflejos actuales de nuestra madre y de nuestro padre. En presencia de los demás, seguimos intentando complacer y no molestar a nuestra madre y a nuestro padre, con el fin de obtener su aprobación y su aceptación incondicional.

La motivación inicial de hacer esto y aquello para mamá y papá se transformó y se transfirió, inevitablemente, a medida que pasábamos de la infancia a la adolescencia y de la adolescencia a la edad adulta. Para cuando terminó la infancia, la compulsión de actuar del modo que creíamos que nos permitiría ganarnos el amor y la aprobación de nuestros padres ya era automática. Durante la adolescencia, este comportamiento se transformó en un deseo automático de «encajar» con nuestro grupo de iguales. Y, para cuando entramos en la edad adulta, la necesidad de validación exterior se revistió del deseo de ser responsable o de «abrirse camino». Por tanto, vamos a decir las cosas como son: la mayor parte de nuestro comportamiento es el reflejo del deseo de obtener una reacción, un drama escenificado con el objetivo de obtener atención del exterior. Para algunos de nosotros, este deseo quizás se haya manifestado en el polo opuesto, a saber, que no deseábamos encajar ni abrirnos camino. Esta resistencia es también una reacción, y podemos seguirle el rastro hasta las primeras interacciones que tuvimos con nuestros padres (o sus sustitutos).

Con independencia de cómo revistamos nuestro deseo de atención, y con independencia de cómo lo justifiquemos, una introspección profunda no revelará siempre la nula autenticidad de nuestro problema. Lo trágico es que podemos pasarnos la vida entera sin detenernos por un momento a lograr algo «real», y por tanto duradero, por nosotros mismos. Hasta la mera idea de plantearse el llamado «comportamiento autoorientado» puede ser suficiente como para provocarnos un profundo sentimiento de culpa. E incluso podemos pensar que cuidar de nosotros

mismos es ser egoísta. Y esto porque, en la experiencia basada en el tiempo de nuestra sociedad moderna, se espera que funcionemos «como un reloj». Se espera que vivamos la vida como una simple pieza (una pieza dependiente) del mecanismo social, y no se fomenta ningún comportamiento en el cual dé la impresión de que desconectamos de la maquinaria para alimentar nuestra evolución individual, por cuanto el valor que esto tiene para la totalidad no puede percibirse en un principio.

El hecho de vivir en función de la aprobación y del reconocimiento de los demás está tan arraigado hoy en día en la sociedad en la que vivimos que, en gran medida, ni siquiera vemos la verdadera naturaleza de nuestro problema. No nos damos cuenta de que tenemos muy poca voluntad propia, y muchas veces ninguna. Todo lo que hacemos es por alguien o a causa de alguien. Si se nos sacara de nuestro entorno actual y nos dejaran solos en una idílica isla desierta, con todo lo que nuestro corazón anhela, salvo la presencia de otros seres humanos o mascotas, la mayoría de nosotros perecería. Y el motivo de esto es que, desde el comienzo de nuestra vida, nuestra única motivación para actuar ha tenido su origen en la presencia de otras personas. Y, de no perecer, pasaríamos por una profunda transformación interior.

No se nos ha dado la oportunidad de fortalecer el músculo que mueve nuestra voluntad para actuar con independencia de lo que percibamos que sucede fuera de nosotros.

La única señal consciente de que esto es ciertamente así es nuestra extraña habilidad para decir «sí» cuando queremos decir «no» y «no» cuando queremos decir «sí». Este es el síntoma revelador de no tener voluntad personal y, como consecuencia de ello, de que nuestro comportamiento venga dictado por las circunstancias externas. Si pudiéramos observarnos tan sólo una vez en la vida comportándonos de esta manera, podríamos convencernos de que, inconscientemente, lo estamos haciendo a todas horas. También nos convenceríamos de que, si es cierto que estamos viviendo en función de la aprobación y el reconocimiento de los demás, cuando diéramos el primer paso para hacer algo «real» por nosotros mismos (como realizar nuestro ejercicio de respiración diario de quince minutos), nos íbamos a encontrar con una imponente muralla de resistencia. La muralla será invisible, pero puede parecernos impenetrable en un principio.

Lo que esto supone realmente es que vivimos en una reacción continua ante nuestra experiencia del mundo. Y, cuando se vive en la reacción, la única actividad que parece tener algún valor real es la actividad que recibe el apoyo, el reconocimiento y la recompensa del mundo exterior y de la gente que hay en él. Si somos como la mayoría de las personas de este mundo, el hecho de lograr algo real por nosotros mismos, algo «responsable», algo que en principio parezca que sólo nos beneficia a nosotros, y para lo cual tenemos que animarnos, reconocernos y recompensarnos a nosotros mismos, nos parecerá absurdo. No dispondremos de puntos de referencia para tal comportamiento autoorientado, ni dispondremos de recuerdo alguno con el cual calibrar su resultado. Una actividad de tal tipo nos parecerá un sinsentido y, por tanto, nuestra resistencia ante ella será imponente. Quizás pensemos incluso que somos egoístas o que somos indulgentes con nosotros mismos.

Cualquier resistencia a la realización de nuestros ejercicios de respiración diarios probablemente se incrementará si les contamos a los demás nuestras intenciones. Éste es el riesgo que asumimos al hablar del trabajo que estamos haciendo sobre nuestras experiencias y por nosotros mismos; porque, en la mayoría de los casos, sólo estaremos hablando de ello con la intención de obtener apoyo exterior o de confirmar y validar nuestros esfuerzos como algo digno y apropiado. Éste es el problema al que nos enfrentamos cuando entramos en el Proceso de la Presencia. Al principio nos sentiremos inclinados a contárselo a los demás, disfrazando nuestro deseo de validación en la forma de una conversación casual. Pero el universo tiene un gran sentido del humor y, frecuentemente, responderá a nuestro instintivo deseo de validación con comentarios como: «¿Respirar? Pero si tú ya sabes cómo se respira, ¡ja, ja!». Otros comentarios que quizás tengamos que soportar son:

«Oh, yo ya hice eso. No sirve de nada»; «Oh, ya conozco todo eso. No funciona»; «¿Para qué meterse en el pasado? Simplemente, vive la vida»; «A mí también me gustaría hacer algo así, pero en este momento tengo que enfrentarme al mundo real»

Después de esto, sentiremos aún más resistencia a hacer nuestra respiración diaria, porque nadie habrá confirmado la validez de nuestras intenciones como algo relevante. En cambio, si hubiera alguien a nuestro alrededor que nos contara lo magnífico que le resultó realizar el Proceso de la Presencia, las cosas serían diferentes; haría que nos sumergiéramos en los ejercicios de respiración sin mayores contratiempos. Sería más fácil, porque podríamos contar nuestras batallitas y recibir los elogios por nuestros valientes esfuerzos. Pero entonces no obtendríamos nada «real» de nuestros esfuerzos, porque cualquier cosa que consiguiéramos sólo parecería tener sentido en compañía de los demás. Pero, inevitablemente, cometeremos el error de contar a los demás lo que estamos haciendo para buscar su validación, porque éste es el comportamiento habitual. Con suerte, no desperdiciaremos demasiada energía en este empeño inútil. Al final, nuestra propia validación será más que suficiente.

Para conseguir algo real del Proceso de la Presencia, tenemos que hacer un esfuerzo consciente por hacer el viaje por nosotros mismos, sabiendo que nuestros éxitos interiores beneficiarán inevitablemente a todo el mundo. Pero, para comenzar, nosotros seremos los únicos que cosecharemos los frutos de nuestros esfuerzos, porque *no podemos dar lo que no tenemos*. El primer fruto que tenemos que intentar cosechar por nosotros mismos es cultivar los músculos de nuestra propia voluntad personal para actuar, una voluntad para actuar a despecho de lo que esté ocurriendo fuera de nosotros. Éste es uno de los frutos que se obtienen automáticamente cuando conectamos diligentemente nuestra respiración dos veces al día durante un mínimo de quince minutos, caiga quien caiga. Cada sesión irá dando más y más firmeza a los músculos de nuestra voluntad personal, porque, cuando respiremos, lo estaremos haciendo inicialmente por nosotros mismos, por nosotros y por nadie más. Nadie puede respirar por nosotros. La constancia en este empeño es la receta clave para acumular voluntad personal.

Nadie tiene por qué comprender el motivo por el cual hacemos esto, pues sólo tendrá un sentido claro y obvio para aquellos que estén preparados para hacer un movimiento real en su

experiencia vital, desde un comportamiento reactivo a otro respondiente. Habrá veces en que incluso tendremos que esforzarnos por comprender por qué estamos haciendo nosotros los ejercicios respiratorios, o, simplemente, por qué estamos haciendo todo esto. Esto es normal, porque el ego no puede comprender la idea de ser responsable de la calidad de todas nuestras experiencias. El ego sólo comprende la culpa. Así pues, tendremos que intentar aplicarnos en esta vía de acción por encima y más allá de la necesidad de comprender por qué. Tenemos que realizar nuestras respiraciones todos los días, no importa cómo, porque, a lo largo del Proceso de la Presencia, es el más importante acto de «no hacer» que podemos dominar por nosotros mismos.

El ejercicio diario de respiración es la semilla de la planta que traerá el fruto que buscamos.

Podemos empezar haciendo que los tiempos de respiración diaria sean especiales para nosotros. Es *nuestro* tiempo. Tenemos que encontrar un lugar, preferiblemente siempre el mismo, y un momento, preferiblemente siempre el mismo, para ocuparnos de esta tarea especial todos los días. La familiaridad domestica a la mente rebelde, y la constancia fortalece la voluntad de actuar. Mientras dure el proceso, haremos que la experiencia nos resulte más suave y llevadera si los ejercicios de respiración se convierten en nuestra manera de empezar el día y de terminarlo. Dejemos que sean los momentos entrecomillados de nuestra vigilia. Al elevar en nuestra rutina diaria nuestra relación con «el aliento de la vida» hasta este estatus, estaremos sentando las bases para el renacimiento de nuestra voluntad de vivir. Esta voluntad de vivir no se basa en nada ni en nadie fuera de nosotros. Está dentro de nosotros, y dentro de ella está el poder que recorre toda la vida.

LA RESPIRACIÓN CONECTADA CONSCIENTEMENTE

Iniciamos nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia en el momento en que nos sentamos y conectamos conscientemente nuestra respiración por vez primera. Es así de simple. Sin embargo, la fuerza de este simple ejercicio es tal que, con solo este ejercicio diario, vamos a hacer profundos descubrimientos. Comenzaremos desenmarañando todos nuestros problemas de la vida real, problemas que nos hemos estado ocultando magníficamente bien. Mediante este simple ejercicio, penetraremos suavemente en partes de nuestra conciencia que nos habían parecido inaccesibles. A través de este simple procedimiento, comenzaremos a atraer automáticamente lo que necesitamos en la vida para restaurar el equilibrio de la calidad de nuestra experiencia vital.

El motivo por el cual este sencillo ejercicio hace posible todo esto y mucho más reside en que la respiración conectada conscientemente es una de las maneras más rápidas de redespertar una relación consciente con nuestra presencia interior. Sin la realización constante y regular de este simple ejercicio, el proceso no sería más que un chorro de palabras e ideas ingeniosas. Es la respiración conectada conscientemente la que nos ayuda a activar el poder de nuestra presencia interior, permitiéndonos así entrar en la conciencia del instante presente vivencialmente.

Por añadir algo más a todo lo que se ha dicho ya acerca de ello, las funciones del ejercicio de respiración en el Proceso de la Presencia son:

- **Ayudarnos a ser más conscientes de nuestra respiración.**
- **Ayudarnos a recoger y mantener constantemente conciencia del instante presente.**
- **Ayudarnos a permanecer presentes durante todo el día, de modo que podamos responder, en lugar de reaccionar, a las experiencias que llegan hasta nuestra atención para que las procesemos.**
- **Ayudarnos a entrar en el sueño conscientemente.**
- **Relajar y calmar nuestro cuerpo físico mediante un incremento en la oxigenación.**
- **Darnos energía (por la mañana) y calmarnos (por la noche).**
- **Ayudarnos a obtener inspiraciones más profundas en las afirmaciones activadoras de la presencia, en las herramientas perceptivas y en los materiales de lectura.**
- **Introducimos en la práctica de la meditación, si es que no estamos meditando ya habitualmente.**
- **Potenciar nuestra práctica de meditación presente.**

A lo largo de este proceso, tendremos que comprometernos así pues en practicar el ejercicio de respiración conectada conscientemente cada mañana, tan pronto como sea posible, una vez nos sintamos despiertos, y cada noche, como última actividad antes de irnos a la cama.

EL EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONECTADA CONSCIENTEMENTE

1. Comenzamos por sentarnos en una postura cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados. Sentarse en un cojín con las piernas cruzadas o sentarse del modo convencional en una silla puede estar bien. *Es preferible no hacer el ejercicio en la cama.* El objetivo es adoptar una postura que fomente tanto el estado de vigilia como la oportunidad de olvidarse del cuerpo.

2. Asegurémonos de estar cómodos y con una temperatura agradable.

3. Conectamos nuestra respiración de forma natural. Es decir, inspiramos y espiramos sin hacer pausas entre una y otra acción. Respiramos suavemente, aplicando un ligero esfuerzo únicamente en la inspiración. La espiración es automática y relajada. Nos vendrá bien imaginarnos una fuente: sólo hace falta energía para lanzar el agua al aire, porque la gravedad hará que baje automáticamente. Nuestra inspiración es el agua que se lanza hacia arriba, y nuestra espiración es el agua que, sin esfuerzo, cae a la tierra. Aun cuando apliquemos un ligero esfuerzo en nuestra inspiración y nos relajemos durante la espiración, conviene asegurarse de que tanto una como la otra tengan una duración similar, y de que no haya pausas entre ellas. Tenemos que intentar respirar de tal modo que nuestra inhalación y nuestra exhalación formen una respiración continua, un flujo continuo. En modo alguno tenemos que respirar de forma anormal, ni intentar exagerar nuestro ritmo respiratorio.

4. Es mejor respirar por la nariz pero, si tenemos la nariz tapada, podemos respirar por la boca. Lo que *no* tenemos que hacer es respirar por ambas vías a la vez. Es decir, no hay que inspirar por la nariz y espirar por la boca, o viceversa. La utilización de ambas vías puede provocar un desequilibrio entre los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en nuestro cuerpo.

5. Si lo deseamos, podemos sincronizar nuestra respiración con la afirmación activadora de la presencia de cada sesión.

6. En cuanto conectamos nuestra respiración, entramos de inmediato en la conciencia del instante presente, alterándose así nuestro concepto del tiempo del reloj. Por tanto, puede que al principio necesitemos un reloj para medir con precisión los quince minutos.

7. Tras finalizar la sesión, se nos sugiere que retiremos la atención de la respiración, y que sigamos sentados en silencio, disfrutando de la serenidad y la paz interior evocadas. La serenidad y el silencio interior es el fundamento de la conciencia del instante presente.

A medida que avancemos, nos apetecerá respirar durante más de quince minutos en cada una de nuestras dos sesiones diarias, algo que se nos anima a hacer. Sin embargo, es importante tener clara la intención de no hacer menos de quince minutos por sesión, sea como sea. El ego/mente es sumamente hábil a la hora de encontrar excusas para justificar por qué no podemos dejarnos este

breve espacio de tiempo para nosotros. No se deje engañar. La regla de oro de nuestras experiencias respiratorias es ésta:

Todo lo que ocurra, física, mental y emocionalmente, durante nuestras sesiones de respiración son cosas que se supone que tienen que ocurrir:

No hay excepción a esta regla, que se aplica especialmente cuando estas experiencias se nos presentan en forma de malestar físico, confusión mental o distrés emocional. Sea cual sea la naturaleza de la experiencia, tanto si nos resulta agradable como desagradable, tenemos que mantener nuestra respiración conectada, mantenernos relajados y lo más tranquilos posible, y continuar nuestra sesión hasta que aquello que esté sucediendo llegue a un punto de resolución.

Si mantenemos conectada la respiración y permanecemos lo más relajados posible, cualquier malestar que surja durante la sesión terminará cediendo. Las sensaciones de hormigueo en las extremidades pueden mantenerse durante un rato después de la sesión, pero esto es normal y positivo. Hay una gran diferencia, no obstante, entre estas sensaciones de hormigueo y las experiencias que muchas personas cuentan de haber sentido un malestar leve, o incluso intenso.

Nunca terminemos una sesión en mitad de un malestar físico, mental o emocional. Si permanecemos relajados y continuamos con nuestra respiración conectada, cualquier experiencia desagradable que estemos teniendo, sea cual sea, llegará a un punto de resolución.

Cualquier malestar que experimentemos durante una sesión de respiración conectada conscientemente es un indicador positivo de que las experiencias emocionales inconscientes están empezando a emerger para que las neutralicemos con la presencia de nuestra atención consciente y compasiva. Todo malestar que experimentemos durante nuestras sesiones de respiración es siempre *el pasado que empieza a pasar*. Confiamos siempre en el proceso y terminemos la sesión. Si terminamos la sesión en medio del malestar, nos llevaremos la experiencia no integrada a nuestra vida cotidiana externa, y la manifestaremos inconscientemente en la forma de circunstancias externas problemáticas.

El Proceso de la Presencia es extremadamente suave para lo mucho que nos aporta, y es un ciento por ciento seguro, si se presta atención a estas sencillas instrucciones. Que ningún malestar que podamos experimentar nos sumerja en miedos imaginarios; más bien, veámoslo como una potente confirmación de que lo que estamos haciendo está teniendo un efecto real.

En todas las circunstancias, se nos insta a confiar en el proceso. A nadie le ha hecho nunca daño respirar de forma normal y natural.

En ocasiones, durante nuestras sesiones respiratorias, quizás nos descubramos cayendo en estados de inconsciencia. Estos estados se manifiestan de tal modo que tenemos la sensación de habernos quedado dormidos de improviso durante la sesión. Se trata de un aspecto normal del proceso. Tiene lugar cuando se activan y empiezan a emerger recuerdos inconscientes muy profundos.

Se recomienda que, cuando entremos en un bucle recurrente de inconsciencia (cuando nos deslizamos en el sueño cada vez que nos sentamos a respirar), dupliquemos el tempo de nuestro ritmo respiratorio hasta que nos volvamos a sentir presentes; es decir, que dupliquemos la velocidad del ritmo respiratorio en concreto que nos lleva una y otra vez a la experiencia inconsciente. Pero no olvidemos que, aunque dupliquemos la velocidad de nuestro ritmo respiratorio, la inhalación y la exhalación deben mantenerse igualadas.

Duplicando el ritmo respiratorio se minimiza la ocurrencia de pausas en la respiración. Si nos fijamos, nos daremos cuenta de que el punto en el cual una persona se desliza en el sueño es siempre al final de una espiración, y duplicando el tempo de nuestra respiración reducimos en gran medida la posibilidad de que esto suceda. En cuanto nos sintamos más conscientes, podremos volver al tempo normal de nuestro ritmo respiratorio. Cuanto más presentes estemos, menos abrumados nos sentiremos con los recuerdos inconscientes que salen a la superficie, Dicho de otro modo, cuando sintamos que estamos cayendo en la inconsciencia, la única salida es atravesarla respirando.

LA EXPERIENCIA DE LA PRESENCIA INTERIOR

No hay nada que se pueda equiparar a la experiencia de poder y de maravilla de nuestra presencia interior. Ese sencillo ejercicio de respiración que realizamos nos permite entrar en el estado de consciencia en el cual esta experiencia se hace accesible. Sin embargo, nuestro ego es alérgico a la consciencia del instante presente y, por tanto, hará cualquier cosa para distraernos y que no tengamos esta experiencia. Para evitar las trampas del ego y asentar eficazmente los cimientos para una experiencia personal de nuestra presencia interior, hay dos reglas de oro que debemos tener en cuenta mientras realizamos nuestro ejercicio de respiración.

1. Tenemos que respirar sin hacer pausas, cueste lo que cueste. Sobre este punto nunca insistiremos demasiado. Nuestra experiencia personal de la consciencia del instante presente durante una sesión es acumulativa, en función del tiempo que podamos respirar sin hacer pausas. Así pues, lo ideal es mantener la respiración conectada a lo largo de todo el ejercicio de respiración, cueste lo que cueste. Nuestra experiencia de la consciencia del instante presente crece de forma exponencial con cada instante que nuestra respiración permanece conectada. En el momento que hacemos una pausa, aunque sólo sea de unos cuantos segundos, la conexión y la consciencia de esta experiencia comienzan a desvanecerse, y tenemos la sensación de haber perdido el nivel de consciencia que habíamos acumulado. No obstante, conviene saber que, por el mero hecho de haber hecho una pausa, *no perdemos el efecto procesal acumulado de la sesión respiratoria*, si bien sí que podemos perder nuestra consciencia personal de estar «en la presencia». Por tanto, durante la sesión tenemos que intentar no hacer pausas, sea como sea: Si necesitamos ir al baño o necesitamos ponernos una manta encima, tenemos que hacerlo sin desconectar la respiración. Si necesitamos sonarnos la nariz, toser, bostezar o tomar un sorbo de agua, tenemos que hacerlo rápidamente, y volver inmediatamente a la respiración. Si nuestras emociones reprimidas salen a la superficie para que las liberemos y tenemos ganas de llorar, debemos permitirnos esta experiencia de liberación; pero, tan pronto como pase, tenemos que volver inmediatamente a la respiración.

2. En la medida de lo posible, tenemos que permanecer en un estado de absoluta quietud a lo largo de toda la sesión. La consciencia del instante presente no sólo se genera conectando conscientemente la respiración, sino también manteniendo la inmovilidad física a lo largo de toda la sesión. Cualquier suceso físico que tenga lugar durante la sesión, aparte de nuestra respiración, es o una liberación de dramas del pasado, o bien un intento del ego por distraernos de la quietud en la cual nuestra presencia interior hace su hogar. Lo mejor que podemos hacer es ignorar el deseo de movernos y mantener la atención concentrada en la afirmación activadora de la presencia y en la respiración. No debemos rascarnos, jugar con los dedos, arañarnos, mecernos o cambiar de posición, tomar en consideración un súbito deseo de hacer posturas de yoga, canturrear ni hablar durante la sesión. Todo esto es drama innecesario. El drama disuelve al instante la consciencia del instante presente.

Para experimentar la maravilla y el poder de nuestra propia presencia, tenemos que

entrenarnos en permanecer inmóviles, como una estatua, y conectar nuestra respiración como si en ello nos fuera la vida. Por lo que respecta a nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia, no hay ningún otro movimiento físico, aparte del movimiento natural y equilibrado de inspirar y espirar de nuestra respiración, que pueda llevarnos a la conciencia del instante presente. Cualquier otro movimiento físico, por relevante que pueda parecerle a nuestra mente, es un drama del ego. Por lo que respecta a este proceso, se nos insta a tener en cuenta lo siguiente:

El silencio, la quietud, la respiración conectada conscientemente y una mente concentrada en la afirmación activadora de la presencia constituyen el sendero más rápido hacia el instante presente. Todo lo demás son interferencias.

No se puede forzar una experiencia de la conciencia del instante presente. Sólo podemos sentar las bases para que suceda. La conciencia de la presencia interior entra en nuestra conciencia *cuando menos lo esperamos*. Esto también nos dice algo acerca de las desventajas de tener expectativas.

A partir de ahora...

Cada instante de cada día de este proceso cuenta. Cada respiración conectada conscientemente en cada sesión de respiración nos hace el proceso más suave (y más consciente). De ahí que se nos anime a sacar el máximo partido de cada instante para conectar íntimamente con el grandioso poder que llamamos la presencia interior. Cuando logramos esta conexión, lo logramos todo.

Comprometiéndonos sinceramente en la realización de todos los detalles de este proceso, estaremos elevando la calidad de toda nuestra experiencia vital. En esencia, con esta experiencia tenemos la oportunidad de renacer emocionalmente en una vida que siempre habíamos sospechado que existía, pero que de un modo u otro nos parecía inalcanzable. El Proceso de la Presencia es nuestra oportunidad para poner en marcha los acontecimientos causales que nos permitirán reclamar nuestro estado auténtico de alegría, creatividad y paz. Y nadie va a poder hacer esto por nosotros. Nadie lo hizo jamás. Nadie lo hará jamás. Somos y seremos siempre responsables al ciento por ciento de la calidad de nuestra experiencia vital.

En la vida, a todos se nos dan posibilidades de elección y oportunidades, pero han de ser nuestros propios pasos los que nos lleven a lo que es real y, por tanto, duradero.

Conviene que todas las mañanas, después de nuestro ejercicio de respiración, establezcamos firmemente la intención de esforzarnos por mantener la sensación de la conciencia del instante presente a lo largo de todo el día. Podremos realizarlo prácticamente si aplicamos la siguiente técnica:

Durante el transcurso del día, cuando tomemos conciencia de nuestra respiración (cosa que haremos), recordémonos mentalmente repetir nuestra afirmación activadora de la presencia. Del mismo modo, cuando nos acordemos de repetir nuestro activador de la presencia (cosa que haremos), acordémonos de conectar conscientemente nuestra respiración.

Cuanto más presentes nos mantengamos física y mentalmente a lo largo del día, más probabilidades tendremos de responder emocionalmente, en lugar de reaccionar a lo que estamos

procesando. También estaremos más presentes en todos los aspectos de nuestras actividades cotidianas. Pero hemos de tener en cuenta que pasaremos por fases en que nos parecerá estar completamente distraídos, por mucho que nos apliquemos en nuestro proceso. Se trata de una señal de que nuestros recuerdos reprimidos están saliendo a la superficie, señal a su vez de que estamos preparados para procesarlos. Reconozca en estos momentos que el proceso está desarrollándose exactamente como se supone que tiene que desarrollarse. Dado que el proceso está orquestado por nuestro instructor interior, no se nos va a dar más de lo que podamos digerir, si bien con frecuencia veremos que tampoco se nos da menos.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE:

1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día, siendo la primera actividad que hagamos una vez estemos plenamente despiertos, y la última actividad que hagamos antes de irnos a dormir.

2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.

3. Revisemos los materiales de lectura. El mejor momento para revisar los materiales de lectura es inmediatamente después de la sesión de respiración matinal o vespertina, porque es cuando el nivel de nuestra conciencia del instante presente está más elevada. *SUGERENCIAS ESPECÍFICAS:* cuando realicemos nuestro ejercicio de respiración, observemos cuántos movimientos tienen lugar en nuestro cuerpo, aparte de los movimientos propios de la respiración, de los pulmones. Cuando estamos respirando, no hay necesidad de mover ninguna otra parte de nuestro cuerpo conjuntamente con los pulmones. Adiestrémonos para permanecer en una absoluta quietud. Por otra parte, estemos muy atentos al momento en que la inspiración se transforma en espiración, y también cuando la espiración se transforma en inspiración. ¿Se interrumpe en algún punto el flujo de la respiración durante estos momentos de transición? Si es así, entonces es que todavía estamos introduciendo pausas en nuestro ritmo respiratorio. Seamos pacientes con nosotros mismos mientras aprendemos a conectar conscientemente la respiración, dado que nuestro mecanismo respiratorio ha estado desconectado durante la mayor parte de nuestra vida. También puede ser una buena idea releer las instrucciones acerca de la respiración después de realizar las primeras sesiones respiratorias, para asegurarnos de que estamos siguiendo el procedimiento correctamente.

CON ESTO TERMINA LA PRIMERA SESIÓN



SEGUNDA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Reconozco mis reflejos en el mundo

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; nos sentamos y conectamos la respiración durante al menos quince minutos.



IDENTIFICAR AL MENSAJERO

Una de las transformaciones más potentes que vamos a experimentar como consecuencia de finalizar el Proceso de la Presencia es la que nos habrá llevado de una vida de reacciones a una vida de respuestas. Este ajuste causal interior de nuestra percepción del mundo, y por tanto de nuestras interacciones con él, mejorará la calidad de nuestra experiencia vital íntegramente. Las consecuencias de responsabilizarnos de la calidad de todas nuestras experiencias vitales son permanentes.

Dado que los efectos de nuestros pensamientos, palabras y acciones se demoran significativamente en el tiempo, tenemos la impresión de que esos efectos tienen lugar sin causa aparente. Y, como consecuencia de esto, terminamos dando por hecho que muchas de las circunstancias de nuestra vida nos suceden *a nosotros* y no *por causa nuestra*, llevándonos a desarrollar una mentalidad victimista o bien una mentalidad de vencedor. El considerarse una víctima o bien un vencedor conlleva el que o bien nos lamentamos por nuestras experiencias, o bien competimos con las experiencias de los demás. Pero, debido a las pausas y dilaciones que el tiempo establece entre la causa y el efecto, ni se nos pasa por la cabeza que en realidad nos estamos quejando de nosotros mismos y de las consecuencias de nuestras propias acciones, o que en realidad estamos compitiendo con nosotros mismos, debido a los obstáculos que nosotros mismos nos hemos puesto en el camino. La actitud de víctima o de vencedor es ciertamente similar a la del perro que gira frenéticamente intentando morderse su propia cola. La única diferencia es que el perro se divierte más.

El comportamiento reactivo se funda en la creencia de que el mundo es algo que nos sucede a nosotros y que, por tanto, nuestro deber es imponer nuestra voluntad sobre él. Esta ilusión se nos antoja real por el mero hecho de que estamos «viviendo en el tiempo». Vivir en el tiempo es un estado inconsciente en el cual nuestra atención se enfoca casi exclusivamente en nuestro pasado y en el futuro que hemos proyectado para nosotros, y tiene como consecuencia que, en general, la distancia entre nuestros pensamientos, palabras y acciones y sus inevitables consecuencias físicas, mentales y emocionales es lo suficientemente amplia como para que nos convenzamos de que no somos los causantes de la mayoría de nuestras experiencias vitales actuales.

Dicho de otro modo, mientras vivamos en el tiempo, no podremos ver con claridad la conexión entre la causa y el efecto. Esto se debe a que la conexión energética entre todas las causas y sus inevitables efectos tiene lugar en lo que llamamos «el instante presente». El instante presente, cuando no somos conscientes de él, se convierte en una especie de punto ciego de nuestra conciencia. Este punto ciego, o carencia de la conciencia del instante presente, nos imposibilita percibir la conexión y la continuidad de la vida toda. Para percibir la conexión y la continuidad de la vida en su conjunto hace falta que seamos conscientes de la íntima relación existente entre la causa y el efecto. Si no podemos ver esta conexión, nuestra experiencia vital parecerá desarrollarse de forma caótica, aleatoria y carente de significado y propósito. De ahí

que, cuando vivimos en el tiempo, nos pasemos el tiempo buscándole un significado a la vida. Mientras que, en el instante presente, disfrutamos de una vida saturada de significado.

Así pues, el tiempo conlleva una experiencia en la cual parece haber una demora, una pausa, un espacio vacío, entre cualquier pensamiento, palabra o acción y sus inevitables consecuencias. En general, esta demora, pausa o espacio vacío aparente nos genera la impresión de que estos dos acontecimientos no tienen conexión alguna entre sí; cuando, en realidad, esta demora, pausa o espacio vacío es ilusorio, porque todo pensamiento, palabra y acción, y sus correspondientes consecuencias, están íntimamente conectados y no se pueden separar. Están conectados energéticamente. Esto es la ley de causa y efecto, sobre cuya marea se mueve el universo entero.

Una de las cosas que nos impiden ver en acción esta ley del universo la constituye el hecho de que nuestra atención ha sido *traspasada* a la superficie de las cosas. Pero las consecuencias de verlo como una superficie sólida, y de interactuar con ello exclusivamente en función de lo que percibimos en su superficie, son dos:

1. Que no podemos ver el interior de nada y, por tanto, no tenemos conciencia del contenido interno, vibrante y real, de la vida. Por ello no podemos ver cómo todas las cosas interactúan estrechamente con todas las demás. Y esto porque las verdaderas interacciones entre todas las formas de vida tienen lugar en el interior.

2. Que la superficie sólida de aquello en lo que nos fijamos nos da la impresión de ser una barrera y, así, nos parece que está separado del resto de objetos o de formas de vida. De ahí que no podamos ver la conexión de la vida. Una vez más, la conexión entre todas las formas de vida es una experiencia interior.

El resultado de esta adicción (pues eso es lo que es, una adicción de la percepción), que nos lleva a traspasar nuestra percepción a la superficie de las cosas, es que ya no vemos la energía que fluye en el interior de la vida ni entre las distintas formas de vida. Si queremos recuperar la capacidad para percibir el contenido y la conexión de todas las formas de vida, que es algo esencial para percibir el juego de causa y efecto de cada experiencia de nuestra propia vida, tenemos que volver a aprender o recordar de qué modo percibir la vida como «energía en movimiento». Podemos comenzar este ajuste en nuestra percepción adiestrándonos para redirigir nuestro punto focal hacia el contenido emocional de nuestras experiencias. En otras palabras, primero hemos de tomar conciencia de nuestras propias energías en movimiento, para que esta conciencia se refleje después automáticamente en el mundo que nos rodea.

El Proceso de la Presencia tiene el «efecto» de que, una vez activamos la conciencia del instante presente mediante la conexión consciente de nuestra respiración, iniciamos un viaje que nos saca del estado inconsciente físico y mental de la vida en el tiempo para despertarnos en la experiencia emocional consciente que nos permite percibir nuestro propio flujo de energía.

La consecuencia de este cambio gradual de la conciencia estriba en que la distancia temporal

entre muchos de nuestros pensamientos, palabras y acciones, y sus inevitables consecuencias físicas, mentales y emocionales, parece hacerse cada vez más corta. Este cambio suele generar la sensación de que el tiempo se acelera, cuando lo que de hecho ocurre es que nos estamos haciendo conscientes de las corrientes subterráneas emocionales de nuestras experiencias, del cordón energético que conecta todas las causas y efectos que fluyen en nuestra vida. Este cordón energético es el umbral del instante presente, y la capacidad para percibirlo constituye el renacimiento de nuestra conciencia del instante presente.

Cuando nos introducimos en la conciencia del instante presente comienza a hacérsenos evidente que, mientras vivamos en el tiempo, la calidad de la vida que estamos experimentando será en su mayor parte un efecto. Pero, a medida que despertemos a la conciencia del instante presente, se nos irá haciendo cada vez más claro que la calidad de nuestra experiencia vital en este mismo instante es un efecto recurrente del sistema de creencias generado por las experiencias no integradas de nuestra infancia. Es en este punto cuando nos damos cuenta de verdad de que nuestras emociones no integradas de la infancia son las causas, que normalmente no podemos ver, de las circunstancias físicas y mentales que conforman la calidad de nuestra experiencia vital adulta.

Pero, además del punto ciego que se genera en nuestra percepción debido a la carencia de la conciencia del instante presente, es doble el motivo por el cual estas causas, este sistema de creencias de origen emocional, son inconscientes para nuestra conciencia física y mental cotidiana.

1. Porque la mayor parte de ellas se imprimieron en nuestro cuerpo emocional antes de que nuestra conciencia entrara en la esfera mental, de ahí que no se ubiquen en nuestro interior como pensamientos, palabras o conceptos, sino como sentimientos. En nuestra vida adulta en el tiempo, interactuamos con nuestro pasado mentalmente, pero no emocionalmente, y de ahí que estos puntos causales emocionales ya no nos resulten visibles.

2. El núcleo de las experiencias emocionales del pasado que están teniendo un efecto negativo sobre nuestra vida en este mismo instante es, por su propia naturaleza, desagradable para nosotros, y por eso nos sentimos impulsados a sacarlo de nuestra conciencia para que podamos «seguir adelante en la vida». A esto se le denomina *supresión*, y somos maestros en el arte de ocultarnos a nosotros mismos todo aquello que no sabemos cómo abordar.

Para seguir adelante en nuestra vida adulta, tenemos que poner literalmente «detrás de nosotros» estas experiencias emocionales desagradables; pero, con ello, ocultamos las causas de una gran parte del malestar que padecemos en la actualidad. Como consecuencia de esto, nos vemos incapaces de establecer conscientemente la conexión entre estos acontecimientos causales y su impacto en nuestras circunstancias actuales, y esto es lo que hace que la vida se nos antoje caótica. Y el sentirse víctima o vencedor es un patrón de comportamiento que emerge de esa incapacidad para establecer la conexión entre las circunstancias actuales de nuestra vida y el

sistema de creencias inconscientes que se activa con el malestar emocional reprimido de nuestro pasado.

Al iniciar el Proceso de la Presencia, lo que pretendemos es hacer emerger en nuestra conciencia esas emociones reprimidas de la infancia, así como el sistema de creencias negativas que aquéllas engendraron. Y esto porque es ahora cuando se nos está enseñando a integrarlas y a neutralizar el efecto negativo que están teniendo en nuestra experiencia vital presente.

Una analogía que puede ilustrarnos bien este procedimiento sería la de una jarra en la que hubiera agua y aceite. El agua es el quién y el qué somos realmente, mientras que el aceite es la suma de nuestras experiencias desagradables físicas, mentales y emocionales. Vivir de manera reactiva, con una mentalidad de víctima o de vencedor, equivale a menear la jarra una y otra vez con la intención de provocar un cambio en nuestras circunstancias. Pero, con esto, lo único que conseguimos es que el aceite y el agua se mezclen hasta tal punto que resulte imposible saber qué es una cosa y qué otra. Es decir, con nuestros interminables «haceres», lo único que logramos es una mezcla turbia.

El Proceso de la Presencia se ocupa del «no hacer». Nos enseña a dejar la jarra en paz, a dejarla «ser». Y eso hace que el aceite suba automáticamente a la superficie y se separe del agua. El aceite que sube son los recuerdos inconscientes de nuestra infancia y el sistema de creencias negativas que aquéllos han engendrado, que emergen automáticamente hasta la superficie de nuestra experiencia vital cuando nos dedicamos a «no hacer».

El Proceso de la Presencia, al tiempo que nos introduce en el mundo del «no hacer», nos dice cómo extraer suavemente el aceite de nuestras emociones reprimidas de la superficie de nuestra experiencia vital. A medida que lo vamos haciendo, la jarra de nuestra vida se va vaciando poco a poco de aceite, en tanto que el agua, es decir, nuestra experiencia vital, se hace cada vez más clara. Dicho de otro modo, a través del Proceso de la Presencia, comenzamos a tomar conciencia de quiénes y qué somos, en lugar de dejarnos distraer interminablemente con las experiencias que hemos fabricado como reacción a nuestros malestares internos.

Afortunadamente, no vamos a tener que experimentar de nuevo, a vivir ni a presenciar todas esas experiencias reprimidas de la infancia. La mayoría de ellas no tienen un valor real para nosotros. La mayoría de estas experiencias volverán a entrar y saldrán de nuestra conciencia en la forma de unos sentimientos que no parece que podamos identificar con nada. Lo único que se nos pedirá es que seamos conscientes de los detalles de los recuerdos reprimidos, de los cuales se supone que hemos de obtener sabiduría en esta ocasión. Y esto es lo que suele ocurrir, puesto que la sabiduría obtenida a partir de estas experiencias del pasado va a favorecer nuestro crecimiento emocional, y nos va a ayudar a dar un ejemplo que favorecerá el crecimiento emocional de las personas de nuestro entorno.

A medida que vayan pasando estas emociones reprimidas, que es todo cuanto sucede cuando volvemos a experimentarlas, podemos percibir las en un principio como experiencias que están

teniendo lugar por vez primera. Sin embargo, a medida que vayamos ganando conciencia del instante presente, nos iremos dando cuenta de que son emociones que hemos albergado inconscientemente, ocultas en nuestro interior durante toda la vida. Por otra parte, también se nos indicará el modo de utilizar nuestra atención y nuestra intención para que se integren. Para facilitar esta tarea, lo único que se precisa es una atención indivisa y una intención compasiva.

Debido a que estos recuerdos reprimidos y sus emociones correspondientes están tan profundamente arraigados en nuestra inconsciencia, sólo se nos harán evidentes, si es que llegan a hacerse evidentes, como sensaciones de difícil descripción. Debido a esto, no nos es posible recordarlas en forma de imágenes ante el ojo de la mente, como recordaríamos un acontecimiento reciente en nuestra vida. Por tanto, no va a ser de este modo como van a salir a la superficie en nuestra conciencia, sino que, en tanto las hagamos emerger en nuestra experiencia vital para poder integrarlas conscientemente, lo harán en la forma de *reflejos y proyecciones*.

Un reflejo es la ocurrencia de una experiencia en nuestra vida que nos recuerda algo, mientras que una proyección es el comportamiento que adoptamos cuando reaccionamos ante tal recuerdo. Por ejemplo, si alguien nos recuerda a uno de nuestros progenitores, eso es un reflejo. Si, tras esto, comenzamos a conducirnos con esta persona como lo haríamos con el progenitor al que nos recuerda, esto será una proyección. Se suele decir que este proceso «nos dispara», o que «nos ha pulsado un botón». Lo que ocurre en realidad es que estamos viendo fantasmas de nuestro pasado (reflejos) y que vamos en pos de ellos (proyecciones).

Antes de que hayamos acumulado suficiente conciencia del instante presente, tendremos la impresión de que estos reflejos y estas proyecciones nos ocurren *a nosotros* con independencia de cuál sea nuestro proceder. En un principio, los reflejos aparecerán envueltos con un disfraz de circunstancias externas aparentemente fortuitas y caóticas, o bien disfrazados bajo un comportamiento no provocado de las personas que nos rodean, un comportamiento que nos genera una perturbación emocional. Pero, a medida que vayamos acumulando conciencia del instante presente, nos iremos dando cuenta de que cada vez que se nos toca un botón de tal modo que nos genera un malestar emocional es porque se nos está «poniendo a prueba» deliberadamente. Estamos siendo visitados deliberadamente por los fantasmas de nuestro pasado para ofrecernos la oportunidad de conjurarlos conscientemente y que dejen de atormentarnos en el presente.

Para reconocer los reflejos de nuestros propios recuerdos inconscientes en el mundo que nos rodea, tendremos que recordar esta regla básica:

Cada vez que ocurre algo que nos perturba emocionalmente, tanto si adopta la forma de un acontecimiento como si adopta la forma del comportamiento de otra persona, estamos viendo un reflejo de nuestro pasado.

Cada vez que reaccionamos física, mental o emocionalmente ante tal circunstancia, estamos proyectando.

Desgraciadamente, no existe excepción a esta regla. Si algo nos perturba emocionalmente, es porque estamos recordando activamente algo que se ocultó inconscientemente de nosotros hasta ese instante. Y estamos enganchados energéticamente a ese recuerdo debido a las circunstancias

emocionales del pasado. Es algo que nos atormenta, y de ahí que reaccionemos ante ello.

Una de las razones por las cuales no reconocemos en un principio que las circunstancias perturbadoras actuales vienen generadas por los recuerdos emocionales del pasado que emergen en la conciencia es porque, «en el tiempo», tenemos la tendencia a enfocar nuestra atención en los aspectos físicos de las circunstancias perturbadoras. Dicho de otro modo, nuestra atención se ve *traspasada* por el acontecimiento físico o el comportamiento físico de la persona que nos altera emocionalmente, en vez de fijarse en la reacción emocional que experimentamos como consecuencia. Es la superficie de nuestra experiencia vital la que nos *traspasa*. Por eso tenemos que adiestrarnos para ir más allá de la superficie, porque lo que emerge en la memoria es siempre la firma emocional de la circunstancia perturbadora, no el acontecimiento físico ni el comportamiento de la persona en sí. Sólo podemos acceder a nuestros recuerdos más antiguos en la forma de señales emocionales y, por ello, para conseguir la habilidad necesaria para reconocerlos, tenemos que aprender a ver por debajo de la superficie de lo que ocurre en nuestra vida en este momento. Tenemos que aprender a ser conscientes de las corrientes emocionales que fluyen por detrás de las escenas de nuestra experiencia física del mundo.

El mundo físico es, por naturaleza, un mundo de cambios constantes; por tanto, si nos concentramos en la superficie de cualquier evento, lo más probable es que supongamos que lo que nos está ocurriendo en un momento dado es una situación nueva. Es decir, debido a los cambios constantes, tenemos superficialmente la impresión de que las circunstancias físicas de la vida son siempre nuevas. Sin embargo, el hecho de que ciertas circunstancias nos perturben emocionalmente, mientras que otras no lo hacen, y el hecho de que reaccionemos emocionalmente de forma automática ante estas circunstancias específicas, son evidencia suficiente de que lo que está ocurriendo en ese momento no es algo nuevo, sino algo que nos dispara emocionalmente debido a que es un reflejo de algo que preferiríamos no recordar, y de ahí que nos sintamos molestos con ello. Un suceso así es siempre un reflejo, y nuestra reacción ante él es, por tanto, una proyección.

Cualquier suceso de nuestra vida que nos dispare emocionalmente de un modo negativo es siempre un mensaje del pasado que se nos comunica en el presente. A lo largo del Proceso de la Presencia, denominaremos al acontecimiento desencadenante el mensajero.

He aquí uno de los aspectos más impresionantes del Proceso de la Presencia: a lo largo de este viaje, nuestra presencia interior nos pondrá a prueba (nos perturbará) enviándonos deliberadamente «mensajeros» externos (reflejos de nuestro pasado) para ayudarnos a recordar los recuerdos no integrados de nuestra infancia, esos recuerdos que hace tanto tiempo reprimimos. Y nuestra presencia interior hace esto porque la utilización de reflejos (o mensajeros) es la única forma que tenemos de «ver» nuestro pasado reprimido de un modo con el cual podamos trabajar conscientemente. Se nos «pone a prueba» de esta manera porque, a menos que los recuerdos reprimidos puedan salir a la superficie y ser integrados conscientemente, seguirán alimentando el sistema de creencias negativas que nos hacen daño. La naturaleza de estas experiencias las hace desagradables en un principio, pero son experiencias que se dan para liberarnos, no para humillarnos.

Y si se nos pide que no nos introduzcamos en el Proceso de la Presencia pensando desde un principio que va a ser fácil o que nos va a hacer sentir bien, es para motivarnos a aceptar y sacar el máximo partido de este procedimiento de «mensajeros». Si no lo hacemos así, desestimaremos unas experiencias que se dan deliberadamente para facilitar nuestro crecimiento emocional.

Pero quizás nos preguntemos lo siguiente: ¿cómo puede nuestra presencia interior enviar deliberadamente estos «mensajeros», dándonos así la oportunidad de reflejar nuestro pasado no integrado? Es muy sencillo. En la primera sesión se nos ha hablado de los atributos de nuestra presencia interior, y se dijo que uno de ellos es que la presencia que hay dentro de nosotros está constante e íntimamente conectada con la presencia que hay dentro de todo cuanto existe. Y este atributo en particular presenta una gran ventaja en lo referente al Proceso de la Presencia, pues permite a la presencia que hay en nuestro interior que active a personas y circunstancias de nuestra experiencia vital para que se repliquen los comportamientos y las situaciones que nos recuerden las interacciones e incidentes que hace tiempo reprimimos. En otras palabras, este omnipresente atributo permite que la presencia nos «ponga a prueba» cuando, donde, como y con quien considere mejor, si bien conviene tener en cuenta que esto sucede exclusivamente para favorecer nuestro crecimiento emocional.

El procedimiento de la activación de los recuerdos inconscientes mediante el uso de «mensajeros» (reflejos) es parte integral del Proceso de la Presencia, pues es lo que nos permite conseguir una cosa que resulta imposible conseguir mediante los sistemas terapéuticos verbales al uso. Podemos tener la certeza de que, al término de este viaje, habremos experimentado suficientes de estas «pruebas» como para eliminar cualquier duda acerca de la intencionalidad o no de estas situaciones. ¡Es intencionado! ¡Es deliberado! Al término de este proceso, sabremos por experiencia propia que cada vez que nos sentimos emocionalmente perturbados, se nos está poniendo a prueba deliberadamente para eliminar nuestros bloqueos emocionales. Quizás no queramos reconocerlo cuando tengan lugar estas experiencias pero, aun con todo, sabremos que es así.

Desgraciadamente, lo gracioso del procedimiento de los «mensajeros» sólo se advierte cuando se contempla retrospectivamente. Sin embargo, la consecuencia profunda de pasar una y otra vez por estas experiencias estriba en que llegaremos a tener la certeza de que la presencia que anida en nosotros está constante e íntimamente conectada con la presencia que hay en todos. Nuestra presencia interior puede actuar literalmente a través de cualquier cosa y de cualquier persona para ayudarnos en nuestro crecimiento emocional. Y lo hace.

En principio, el mero hecho de darse cuenta de esta realidad puede resultar amedrentador, porque uno se da cuenta de que este impresionante poder omnipresente nos presta una estrecha atención personal en todo momento. Pero, con el tiempo, esta idea se convierte en algo profundamente reconfortante, cuando se nos hace obvio que nunca estamos ni hemos estado solos, perdidos o sin ayuda. Simplemente, hemos estado dormidos en «el sueño del tiempo». Mientras deambulamos por los atormentadores corredores del tiempo, nuestra conciencia es insensible a la

experiencia de nuestra presencia interior.

Una de las inspiraciones más profundas que nos sobrevienen durante el Proceso de la Presencia es la constatación de que todas las circunstancias de nuestra vida forman parte de una obra teatral que se está representando deliberadamente por nuestro bien, hasta el punto de que podemos ver reflejado fuera de nosotros mismos lo que habíamos reprimido y ocultado en nuestro interior.

A lo largo del camino tendremos también la oportunidad de darnos cuenta de que los *reflejos (recuerdos)* que hacen que nos *proyectemos (reaccionemos)* son nuestros propios recuerdos personales reprimidos y, por tanto, sólo tienen un significado real para nosotros. Sabremos que esto es cierto porque, si nos acercamos al «mensajero» (alguien a quien la presencia ha activado para perturbarnos emocionalmente) y le preguntamos por qué se ha comportado de esa manera con nosotros, lo más probable es que nos mire confundido. Quizás hayamos tenido ya experiencias tales de confusión y completa frustración en el pasado. Normalmente, si le preguntásemos al mensajero, nos miraría como si estuviésemos locos, porque el suceso en su conjunto y las implicaciones que el suceso tiene *para nosotros* son del todo inconscientes para la persona en la que se han reflejado nuestros recuerdos del pasado. Estas personas actúan inconscientemente bajo la dirección de la presencia, que siempre actúa por nuestro bien. Los más importantes actores de este drama escenificado son nuestra familia más cercana, nuestros amigos íntimos y las personas con las que convivimos en nuestro trabajo. Sin embargo, la presencia puede hacer uso de cualquier cosa o de cualquier persona en el mundo exterior para dirigir nuestra atención a una situación interna no integrada.

Otro detalle importante del que nos damos cuenta con las experiencias de «prueba» es que *nuestros reflejos no son reales*, si bien nuestras proyecciones tienen un verdadero impacto y unas consecuencias reales. Ésta es la razón por la cual la siguiente instrucción nos será sumamente útil a lo largo de nuestra experiencia en el Proceso de la Presencia:

Durante el resto de este viaje será conveniente apoyarse en el respaldo de la butaca y observar nuestra experiencia vital como si de una obra teatral se tratara.

Cuando presenciamos una representación teatral en directo, no nos levantamos del asiento y nos enfrentamos a los actores porque digan cosas o exhiban comportamientos que nos perturban emocionalmente. Nos quedamos en nuestros asientos porque aceptamos que lo que se está desarrollando ante nuestra vista forma parte de la representación, y que los actores nos están pulsando nuestros botones emocionales porque están reflejando algo que «nos toca el corazón». Exactamente igual es como experimentaremos la eclosión en la superficie de nuestros recuerdos emocionales inconscientes durante el transcurso del Proceso de la Presencia y después de él. Así es como ha sido siempre. Sólo es que no podemos ver esto en una experiencia basada en el tiempo. Cuando veamos realmente cómo funciona este sistema de «pruebas» nos echaremos a reír por lo bien y lo mucho que se nos pone a prueba. En cierto modo, **la vida, de por sí, es una puesta a prueba constante**. Es lo que algunos denominan la gran broma cósmica. **Cuando aprendamos a**

reírnos de verdad por lo bien y lo frecuentemente que se nos pone a prueba y por el modo en que reaccionamos inconscientemente ante estas experiencias, lograremos finalmente una sonrisa imperecedera.

Reaccionar ante las personas o las circunstancias que nos perturban emocionalmente es como «disparar a los mensajeros» que nos envía la presencia. Pero ahora, en vez de reaccionar, vamos a aprender los pasos perceptivos que nos van a llevar a «responder». La diferencia clave entre una reacción y una respuesta es ésta:

- Una **reacción** es un comportamiento inconsciente en el cual nuestra energía se dirige hacia fuera, hacia el mundo, en un intento de defendernos de otra persona, o bien de atacarla. Una reacción es un drama que se representa con la intención de sedar o controlar la naturaleza desagradable de nuestras experiencias. El tema central de todo comportamiento reactivo es la culpa o la venganza.

- Una **respuesta** es la decisión consciente de contener e interiorizar constructivamente nuestra energía con la intención de utilizarla para integrar y liberar nuestra inconsciencia. El tema de todo comportamiento de respuesta es la responsabilidad.

A partir de ahora, mientras nos encontremos en nuestro discurrir cotidiano, nos enfrentaremos a determinadas situaciones que atraerán nuestra atención. Son esas situaciones a las que conviene prestar atención para poder trabajar con ellas interiormente. La atracción magnética de nuestra atención hacia ellas se debe a que estas situaciones particulares están conectadas energéticamente con nuestro pasado reprimido. Estas situaciones específicas se destacarán sobre el resto de situaciones que estemos experimentando debido al hecho de que sentiremos una potente reacción emocional hacia ellas. En general, esta reacción emocional nos resultará desagradable o incómoda y, en principio, vamos a reaccionar inconscientemente ante estas situaciones, hasta que alcancemos la conciencia del instante presente, que nos permitirá conducirnos de forma consciente y responsable. Por consiguiente, es importante que comprendamos de qué modo salen a la superficie de la conciencia los recuerdos profundamente reprimidos: no emergen como imágenes dentro de nuestra cabeza, sino como situaciones o circunstancias que surgen en nuestro discurrir cotidiano, y también bajo el disfraz del modo en que las personas se comportan en nuestras experiencias externas del mundo.

Nuestro trabajo en esta sesión consiste en identificar a los «mensajeros» a medida que aparezcan en nuestra experiencia vital. Si somos capaces de llevar a cabo esta tarea, estaremos activando una forma de «ver» que nos permitirá percibir a la larga lo que está ocurriendo realmente por debajo de la superficie de las circunstancias físicas del mundo. El desarrollo de esta habilidad de discernimiento nos enseñará el modo de utilizar nuestras capacidades mentales para ver por debajo de la superficie de nuestras experiencias físicas, en las corrientes emocionales de nuestros problemas. Esta habilidad es esencial, porque nos permite diferenciar lo que está ocurriendo *realmente* de lo que es el reflejo de un recuerdo. Sólo si somos capaces de llevar a cabo la tarea de identificar eficazmente a los mensajeros en nuestra experiencia vital estaremos preparados para conjurar a los fantasmas de nuestro pasado. Si somos capaces de

identificar a los mensajeros, podremos convertirnos en nuestros propios cazafantasmas, y podremos extraer entonces nuestra conciencia de las ilusiones generadas por ese sueño que llamamos *tiempo*.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

- 1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.**
- 2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.**
- 3. Revisemos los materiales de lectura. SUGERENCIAS ESPECÍFICAS:** mientras recorramos nuestra experiencia vital diaria, se nos pide ahora que prestemos atención a lo que atrae magnéticamente nuestra atención, que detectemos a «los mensajeros», a aquellas personas o circunstancias que nos pulsán los botones emocionales. **¡No disparemos al mensajero!**

CON ESTO TERMINA LA SEGUNDA SESIÓN



TERCERA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Respondo conscientemente a todas mis experiencias

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; nos sentamos y conectamos la respiración durante al menos quince minutos.



CAPTAR EL MENSAJE

Cuando entramos en el Proceso de la Presencia, se nos pide que no reaccionemos ante nuestra experiencia vital, sino que la observemos como si estuviéramos presenciando una representación. Pero esta indicación no es tan fácil de llevar a cabo como parece porque, mientras «vivimos en el tiempo», todos somos adictos a reaccionar ante las circunstancias de nuestra vida. Tenemos la impresión de que ser reactivo es el comportamiento normal, porque casi todo el mundo en este planeta vive hasta cierto punto en un estado de reacción. De modo que, en principio, cuando se nos pide que no reaccionemos, da la impresión de que se nos pide que no nos conduzcamos «normalmente».

En la segunda sesión se nos pidió que comenzáramos a reconocer los reflejos en el mundo de nuestros recuerdos inconscientes y nuestro sistema de creencias, observando nuestra vida con la intención de identificar a «los mensajeros» que nos envía nuestra presencia interior. Los mensajeros son fáciles de identificar porque se materializan en cualquier acontecimiento o cualquier comportamiento de otra persona que nos perturba emocionalmente. Luego, se nos pedía que hiciéramos todo lo posible por no dispararle al mensajero, sino observar el acontecimiento que estaba desarrollándose ante nosotros en la vida como si estuviéramos sentados en la butaca de un teatro, viendo una representación. De este modo, lo que estamos haciendo es dejar partir al mensajero al tiempo que reconocemos que el valor de la experiencia se halla en el *mensaje*, y no en su portador. Nadie culpa a su cartero por las facturas que le lleva, ni culpamos al espejo por la imagen que nos pueda devolver. Del mismo modo, es absurdo reaccionar ante nuestros reflejos en el mundo.

Reaccionar ante nuestros reflejos en este mundo es la verdadera locura.

En esta sesión se nos pide que vayamos un poco más allá en este procedimiento. Tras darle permiso al mensajero para que parta, lo esencial ahora es captar el mensaje. En principio, ésta puede ser una tarea ardua porque, normalmente, estaremos habituados a reaccionar automáticamente cada vez que se nos perturbe emocionalmente. Sin embargo, gracias a que estamos conectando conscientemente nuestra respiración dos veces al día y a que estamos acumulando por ello conciencia del instante presente, nos estamos haciendo poco a poco más conscientes. La conciencia del instante presente nos permite tomar conciencia de que cualquier cosa de nuestra experiencia que nos perturba emocionalmente es una herramienta que nuestra presencia interior esgrime deliberadamente para reflejar nuestros problemas emocionales inconscientes en un espejo que, desde fuera de nosotros, nos permite ver los recuerdos de emociones que reprimimos hace mucho tiempo. Para poder entender el mensaje, tenemos que estar dispuestos a:

- 1. Dejar de centrar nuestra atención en el mensajero (el evento físico o el comportamiento de la persona).**

2. Desestimar las sugerencias de la voz que resuena en nuestra cabeza instándonos a reaccionar (el evento mental).

3. Prestar atención al cómo nos estamos sintiendo a consecuencia de la interacción que desencadena nuestras emociones (el evento emocional).

Podemos comenzar haciéndonos la siguiente pregunta cada vez que nos sintamos emocionalmente perturbados:

«¿Qué reacción emocional concreta ha desencadenado dentro de mí este acontecimiento o esta persona?».

Para responder a esta pregunta, conviene describir la reacción emocional que estamos experimentando por medio de una sencilla palabra. Para ayudarnos a encontrar la palabra relevante que describe exactamente lo que estamos sintiendo cuando somos puestos a prueba, podemos decir en voz alta:

«Estoy (o me siento)...» (Describe la emoción con una sencilla palabra).

Y, para completar esta frase, podemos utilizar palabras como *enfadado, triste, herido, solo, asustado, tímido*, etc., hasta que conectemos con una palabra que resuene con el estado emocional desencadenado. Sabremos cuándo hemos conectado con la palabra correcta porque nuestro cuerpo resonará físicamente ante la reacción emocional que hemos descrito verbalmente en voz alta. Cuando decimos *resonar* estamos queriendo decir que quizás sentimos un hormigueo en las manos, o cierta tensión en el plexo solar, o bien un incremento en el latido cardiaco, cierto rubor en el rostro o cualquier otro indicio corporal. Una vez identificada la palabra que describe la reacción emocional que el mensajero ha desencadenado en nosotros, recibiremos oficialmente el mensaje.

Ahora ya estamos preparados para dar el siguiente paso: recoger la información contenida en este mensaje. Estamos preparados para reconocer que la reacción emocional que el mundo externo ha disparado en nuestro interior no es algo nuevo en nuestra vida, sino que se trata de una reacción que se ha dado una y otra vez en el pasado. Para verlo con claridad, nos hacemos la siguiente pregunta:

«¿Cuándo fue la última vez que experimenté exactamente la misma reacción emocional?».

Y descubriremos que nuestra mente nos lleva hasta un incidente previo. (Recuerde que, si no podemos recordar la respuesta de inmediato, tendremos que permanecer con la mente abierta y dejar que la respuesta nos venga dada a través de nuestro instructor interior cuando menos lo esperemos.) Sin recrearnos en los detalles físicos de ese acontecimiento previo que se nos muestra, y sin entrar en una larga conversación mental con nosotros mismos acerca de ello, reconocemos que tuvimos una reacción emocional idéntica y seguimos buscando en nuestro pasado. Para ello, nos preguntamos:

«Y, antes de este incidente, ¿cuándo experimenté una reacción emocional exactamente igual a ésta?».

Si nos formulamos esta pregunta sucesivas veces, descubriremos poco a poco un patrón emocional recurrente que se remonta hasta nuestra infancia. Si nos resulta difícil trazar este sendero emocional, puede deberse a que nuestra mente está demasiado centrada en el aspecto físico del camino. Las circunstancias o situaciones físicas que se adentran en nuestro pasado y que han desencadenado estas mismas reacciones emocionales recurrentes pueden no guardar parecido alguno. Metafóricamente, serán todas idénticas pero, hasta que no acumulemos cierta cantidad de conciencia del instante presente, no podremos descifrar el simbolismo. Por tanto, tendremos que asegurarnos de que nuestra intención durante este ejercicio consiste en centrar nuestra atención específicamente en el recuerdo de *reacciones emocionales similares*, en vez de explorar el pasado en busca de apariciones de «*mensajeros*» *similares*.

Una idea muy útil, que nos ayudará a trazar un patrón emocional recurrente, es la que nos dice que cualquier circunstancia emocional clave se repite en nuestra vida cada siete años. Así pues, si tenemos problemas para remontarnos en el sendero de reacciones emocionales similares, podemos dar un salto siete años atrás desde la ocurrencia más reciente y buscar la tan familiar señal emocional.

Aplicando la sencilla técnica expuesta aquí, podremos viajar hacia atrás en el tiempo, recorriendo distintas circunstancias, hasta llegar a un punto de nuestra infancia o cercano a la infancia. Es normal que tengamos que esforzarnos por alcanzar el acontecimiento causal inicial que desencadenó el repetitivo patrón de siete años, porque bien pudo ocurrir antes de que tuviéramos un mínimo dominio del lenguaje con el cual expresar o crear un concepto en torno a cualquiera de nuestras experiencias. El acontecimiento clave pudo acaecer durante el parto, o cuando teníamos uno o dos años, es decir, cuando interactuábamos con nuestro mundo exclusivamente desde un nivel emocional. Como tal, quedaría registrado como un sentimiento de difícil verbalización,

Hay dos preguntas más que podemos hacernos con el fin de obtener aún más información acerca de la reacción emocional recurrente que el mensajero ha puesto ante nuestra atención. Para eso tendremos que dar un paso atrás metafóricamente, un paso que nos aleje del acontecimiento o interacción desencadenante y de la señal emocional recurrente específica que hemos identificado, y que nos permita contemplar todo el escenario, como lo haríamos durante una representación teatral. En otras palabras, tenemos que dejar a un lado el acontecimiento íntegramente, y observarlo como lo haría una persona ajena al problema. Entonces, podemos preguntar:

«¿A qué me recuerda esto?».

O bien:

«¿Quién habituaba a comportarse así conmigo, o con otros en mi presencia?».

Lo más probable es que las respuestas a estas dos preguntas apunten inicialmente a

acontecimientos que están ocurriendo justo ahora, en nuestras relaciones más corrientes. Pero, si seguimos investigando en nuestra experiencia vital, estas dos preguntas nos llevarán hacia atrás, a relaciones de nuestro pasado, para llegar a la relación inicial que mantuvimos con nuestra madre o nuestro padre, o bien con ambos. Haciéndonos estas dos preguntas podremos ver que las emociones no integradas con las cuales hemos cargado toda la vida, tanto si están relacionadas con el miedo, como con la ira o con el dolor, las grabaron en nuestro interior nuestros padres, bien en la interacción mantenida con ellos, o bien cuando les vimos interactuar con otra persona. El motivo de esto es que *todo comportamiento es aprendido*, y aquí hay que incluir todas nuestras reacciones emocionales.

Cada vez que nos sentimos emocionalmente perturbados, repetimos un acto que copiamos originariamente de alguien observando su conducta, cuando ese alguien se sintió perturbado emocionalmente. Éstos son nuestros dramas, dramas que representamos una y otra vez, cada vez que se pulsan los botones adecuados. Todos tenemos nuestros dramas aprendidos, que ejecutamos automáticamente cada vez que se pulsan ciertos botones emocionales.

Ésta es la razón por la cual todos en este mundo vivimos hasta cierto punto sobre la base de la reacción. Mientras «vivimos en el tiempo», este mundo es un drama inconsciente en el cual el pasado y el futuro proyectado escriben el guión de nuestra experiencia vital actual. El Proceso de la Presencia es una oportunidad y una invitación para despertar de este drama. El primer paso para despertar del drama consiste en aprender a dirigir nuestro comportamiento a partir de lo que está sucediendo en el instante presente, no a partir de lo que sucedió en el pasado o de lo que pensemos que pueda suceder en el futuro. Para discernir el instante presente de entre los fantasmas del tiempo se precisa de la habilidad para distinguir los reflejos de los sucesos reales.

Éste es el motivo por el cual tenemos que adiestrarnos para dejar a un lado a «los mensajeros» y, en lugar de ello, utilizar nuestra energía para descifrar «los mensajes» que los mensajeros ponen ante nuestra atención. Si nos hacemos interiormente las preguntas que figuran más abajo cada vez que nos sintamos emocionalmente perturbados, en lugar de proyectar nuestra atención hacia fuera con una reacción, conseguiremos olvidarnos de los mensajeros y obtener profundas ideas e inspiraciones de la fuente de nuestro propio comportamiento repetitivo emocional.

1. «¿Qué reacción emocional concreta ha desencadenado dentro de mí este acontecimiento o esta persona?» Respondemos a esto diciéndonos en voz alta: «Estoy (o me siento)...» (Describe la emoción concreta con una sencilla palabra).

2. «¿Cuándo fue la última vez que experimenté exactamente la misma reacción emocional?»

3. «Y, antes de este incidente, ¿cuándo experimenté una reacción emocional exactamente igual a ésta?» Seguimos haciéndonos esta pregunta una y otra vez hasta que llegamos al origen del acontecimiento.

4. «¿A qué me recuerda esto?», o bien: «¿Quién habituaba a comportarse así conmigo, o con otros en mi presencia?».

Durante el Proceso de la Presencia, a este procedimiento de acceso a la información del mensajero utilizando esta serie de preguntas se le denomina *captar el mensaje*. Cuando optamos por no centrarnos en el acontecimiento físico que hay ante nosotros (el reflejo/mensajero) y, en vez de eso, optamos por situar nuestra atención en la reacción emocional que desencadena en nuestro interior (el mensaje), nos alejamos decididamente de la actitud de víctima o de vencedor. La decisión de responder inmediatamente va neutralizando poco a poco nuestro impulso inconsciente y automático de reaccionar, y lo que al principio percibíamos como sucesos fortuitos que nos acontecían de forma caótica se convierten en gemas de inspiración sobre nuestros propios patrones comportamentales. Se convierten en materia prima para nuestro crecimiento emocional.

Al optar conscientemente por seguir el rastro en el pasado de nuestra reacción emocional recurrente, nos alejamos decididamente del hábito de «reaccionar» y nos acercamos a la sana costumbre de «responder». Aplicando este procedimiento, tomaremos conciencia rápidamente de que todo malestar físico, mental y emocional de nuestra vida en este momento no es en modo alguno algo fortuito. «Captando el mensaje» podremos ver con claridad que todo cuanto desencadena en nosotros emociones negativas forma parte de un patrón recurrente que está anclado en el distante pasado y que se perpetúa inconscientemente a través de nuestros recuerdos no resueltos y reprimidos de la infancia.

Pero, en tanto no veamos esto con claridad por nosotros mismos, no podremos neutralizar el patrón en curso. El mero hecho de poder verlo lo cambia todo, porque transforma lo inconsciente, y por tanto invisible, en consciente y visible. Durante un tiempo, quizás sigamos representando estos dramas aprendidos en nuestra vida, pero ya no podremos hacerlo de forma inconsciente. Nos daremos cuenta de que estamos reaccionando en el momento en que estemos reaccionando, o poco después. Con el tiempo, podremos ver al mensajero a dos kilómetros de distancia, y seremos capaces de controlarnos antes de reaccionar.

«Captar el mensaje» lo cambia todo porque, con ello, nos damos cuenta de que las reacciones emocionales que sentimos cuando se nos pulsan los botones adecuados no tienen nada que ver con nuestra vida adulta. Son las emociones no integradas que hemos estado reprimiendo durante años. Son los sentimientos no resueltos de nuestra infancia, que se filtran inconscientemente en nuestra experiencia vital adulta. Vienen a llamar deliberadamente nuestra atención bajo la forma de circunstancias externas y bajo la forma del comportamiento de los demás para que tengamos la oportunidad de verlos, reconocerlos e integrarlos. En tanto en cuanto no nos demos la oportunidad de integrarlos, seguirán repitiéndose diligentemente en nuestra experiencia adulta de un modo u otro, frecuentemente de un modo que saboteará nuestras mejores intenciones.

El Proceso de la Presencia nos invita a madurar emocionalmente, lo cual significa que, en vez de reaccionar, optamos por responder. Optamos por respirar profundamente y por apartarnos elegantemente de la situación desencadenante para, de este modo, mantenernos fríos y conscientes.

Si no nos parece adecuado realizar un trabajo de procesamiento emocional en el momento en que se nos están pulsando los botones, siempre podemos «guardarnos» el incidente, a la espera de un rato de tranquilidad y soledad en el que podamos formularnos interiormente las preguntas relevantes. Cuando se nos dé esa oportunidad, podremos recordar el desencadenante y la reacción emocional que éste provocó, rastreando sus apariciones en el pasado hasta que lleguemos al acontecimiento causal inicial.

Recuerde que lo importante es hacerse esas preguntas. Las respuestas nos llegarán automáticamente, si mantenemos la mente abierta. Por otra parte, tenga en cuenta que, aunque estas preguntas parecen llevar nuestra atención hacia el pasado, en realidad no es así. El pasado ya no existe como algo que está detrás de nosotros o algo a lo que podamos volver. Pero las experiencias no integradas del pasado sí que existen como afecciones dentro de nuestro cuerpo emocional, y precisan de nuestra atención compasiva. En esencia, no estamos volviendo «atrás», estamos yendo «adentro».

Conviene que nos apliquemos a este trabajo interior porque, de lo contrario, estas experiencias de infancia no integradas seguirán saliendo a la superficie en nuestra vida adulta en la forma de desequilibrios físicos, mentales y emocionales, hasta que alcancemos el punto evolutivo en el cual seamos capaces de utilizar las herramientas perceptivas que se necesitan para resolverlas. Si nos adiestramos para mirar más allá del «mensajero» con el fin de «captar el mensaje», comenzaremos a lograr este objetivo.

Nota: si esta sesión nos ha presentado alguna dificultad, quizás se deba al enfoque que hemos adoptado para las preguntas. La revisión del punto titulado «La consciencia de las preguntas», en la primera parte de este libro, nos recordará el enfoque que se nos pide que tomemos a la hora de formular preguntas a lo largo del Proceso de la Presencia.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

- 1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.**
- 2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.**
- 3. Revisemos los materiales de lectura. *SUGERENCIAS ESPECÍFICAS:*** nuestro trabajo en este momento consiste en aprender a «captar el mensaje» cada vez que un «mensajero» se cruce en nuestro camino. Cada vez que nos sintamos emocionalmente perturbados, podemos lograr este objetivo formulándonos la lista de preguntas que se nos ofrece en el material de esta sesión.

CON ESTO TERMINA LA TERCERA SESIÓN

2

CUARTA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Recupero mi equilibrio interior con mi atención compasiva

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; nos sentamos y conectamos la respiración durante al menos quince minutos.



PARA SANARLO HAY QUE SENTIRLO

Vamos a tomar ahora en consideración lo que denominamos *dolor y malestar*. A lo largo del proceso, cuando nos referimos a «el dolor y el malestar», nos estamos refiriendo a todos los estados de desequilibrio, tanto si se manifiestan físicamente como si lo hacen mental o emocionalmente.

Una de las consecuencias de «vivir en el tiempo» es que todos experimentamos el dolor y el malestar, sea físico, mental o emocional. *Dolor y malestar* son palabras que utilizamos para describir un estado energético en nuestro cuerpo emocional que percibimos mental y físicamente como malo, desagradable, improductivo, molesto, perjudicial, dañino o antinatural. Debido a nuestra percepción condicionada mental y física de este estado emocional, nuestra reacción automática ante ello se suele basar en el miedo, y de ahí que se alimente con nuestra resistencia.

Desde el mismo instante en que entramos en este mundo, se nos enseña a tener miedo a través del ejemplo que nos dan los demás y, por tanto, a resistirnos a todo dolor o malestar con el fin de controlarlo, sedarlo, olvidarnos de ello, adormecerlo, narcotizarlo e incluso eliminarlo. Debido al ejemplo que nos ofrecen los demás, se nos lleva a creer que el dolor y el malestar son nuestros enemigos y que, cuando se manifiestan en nuestra experiencia, tenemos que escapar, o bien vencerlos a toda costa. Se nos lleva a dar por supuesto que el dolor y el malestar son siempre indicadores de que *algo anda mal*. En este mundo es muy raro que se nos inste o se nos anime a responder a nuestras experiencias de dolor y de malestar escuchándolas, en lugar de huir de ellas.

Durante el Proceso de la Presencia se nos pide que consideremos la posibilidad de que la experiencia del dolor y el malestar sea una experiencia deliberada y que, por tanto, pueda tener un propósito. En otras palabras, cuando nos suceden estas experiencias es porque se supone que tienen que sucedernos. Se nos pide que abramos la mente a la idea de que el dolor y el malestar son formas esenciales de comunicación que tienen una función necesaria y valiosa en nuestra experiencia vital. Se nos va a invitar a cambiar nuestra percepción de lo que es el dolor y el malestar, así como del tipo de relación que mantenemos con ellos.

Se nos invita a considerar el dolor y el malestar como nuestros amigos, no como nuestros enemigos, y que han venido a ayudarnos, no a perjudicarnos.

Tenga en cuenta lo que el dolor y el malestar consiguen de forma automática: que llevan siempre el centro de nuestra atención a un lugar específico de nuestra experiencia física, mental o emocional. ¿Por qué?

Piense en cuan impulsivamente reaccionamos ante las experiencias de dolor y de malestar. Echamos a correr en dirección opuesta, alejando nuestra atención de la zona en la que experimentamos el dolor y el malestar. Hacemos todo lo que está en nuestra mano para aniquilar nuestra conciencia de esta experiencia, con pastillas, alcohol o diversos procedimientos médicos.

Dicho de otro modo, intentamos resistirnos a la experiencia y reprimirla mediante algún tipo de control y de sedación. ¿Qué es lo que estamos dando por supuesto?

Nuestro comportamiento reactivo nunca resuelve el dolor ni el malestar; simplemente, lo reprime y lo pospone para otro momento. Inevitablemente, el dolor o el malestar reaparecerán posteriormente y seguirán intentando captar nuestra atención, o se las ingeniarán para aparecer bajo otro aspecto en cualquier otro lugar. Piense en esta posibilidad:

Lo más penoso del dolor y del malestar bien puede ser nuestra resistencia ante ellos.

Durante el Proceso de la Presencia, nuestros recuerdos reprimidos van a estar saliendo a la superficie deliberadamente para que nuestra atención compasiva pueda integrarlos. El dolor y el malestar en el cuerpo, en la mente y en el corazón son las llamadas de atención de nuestros cuerpos físico, mental o emocional, que están pidiendo que se les atienda. Sin embargo, optamos siempre por salir huyendo de estas experiencias o por buscar a alguien que se ocupe de ellas. Lo que se nos pide ahora que tomemos en consideración es esto: que quizás el que no hayamos podido resolver nuestro dolor y nuestro malestar en el pasado se deba a que *es imposible que la atención de otra persona pueda integrar nuestras experiencias en nuestro nombre*. Lo que se nos invita a tomar en consideración es que, dado que es *nuestro* cuerpo físico, mental o emocional el que se encuentra en un estado de desequilibrio, tendrá que ser *nuestra* atención, y sólo *nuestra* atención, la que pueda restablecer verdaderamente el equilibrio de nuestra experiencia.

Todos los profetas, maestros espirituales y textos sagrados nos dicen que esa omnipresencia que hemos dado en llamar *Dios* mora en nuestro interior. Si podemos aceptar esto de algún modo, aunque sólo sea como concepto, podremos aceptar también otra posibilidad: que en nuestra experiencia vital, nuestro vínculo directo con la presencia íntima y el poder curativo ilimitado de lo que es Dios para nosotros se ha de encontrar en *la presencia de nuestra atención esgrimida conscientemente*. Sin embargo, las posibilidades que nos abre esta idea no dejan de ser ejercicios de gimnasia mental hasta que comenzamos a explorarlas de forma vivencial, experiencial. La única manera de *saber* si esto es verdad es haciendo uso consciente y compasivo de nuestra atención, con la intención de resolver nuestros propios estados de desequilibrio físico, mental y emocional. En otras palabras, nuestra experiencia debe convertirse en nuestro propio laboratorio, en nuestro propio campo de pruebas.

Durante el Proceso de la Presencia utilizamos deliberadamente la respiración como herramienta para llevar nuestra atención de vuelta a nuestros cuerpos físico, mental y emocional, y anclarla ahí temporalmente. Una de las consecuencias de este ejercicio es que tomamos conciencia de los dolores y los malestares que nos acompañan desde que éramos niños, pero que hemos reprimido eficazmente de nuestra conciencia. La siguiente analogía ilustra el modo en que unas antiguas afecciones reprimidas de dolor y malestar pueden ponerse ante nuestra atención como consecuencia del incremento en la conciencia del instante presente.

Quizás tengamos un amigo a quien vayamos a visitar una vez a la semana para tomarnos un

café con él. Cada vez que vamos a verle, nos pasamos más o menos una hora en su casa. Al cabo de unos cuantos años de ir a visitar a este amigo una vez a la semana, quizás demos por sentado que estamos muy familiarizados con su casa. Pero, un día, nuestro amigo nos dice que tiene que irse durante tres semanas, y nos pide que cuidemos de su casa. Accedemos a su ruego y nos trasladamos allí durante ese tiempo. Pero, al cabo de un día en su casa, comienza a suceder algo extraño: empezamos a darnos cuenta de algunas cosas del interior de su hogar que no habíamos visto con anterioridad. Quizás sea una grieta en el techo o un cuadro en la entrada que, por algún motivo, escapó a nuestra atención durante todos esos años. Con el transcurso de los días vamos descubriendo aún más detalles que, de algún modo, escaparon a nuestra atención durante todas las visitas previas.

Esta misma situación se da cuando optamos por conectar conscientemente nuestra respiración. En lugar de revolotear de aquí para allá en ese paradigma mental que llamamos *tiempo*, optamos deliberadamente por fijar nuestra conciencia en nuestro cuerpo. Como consecuencia de ello, habrá experiencias físicas, mentales y emocionales que van a llamar nuestra atención y que, en principio, nos van a parecer nuevas. Pero no lo son. Han estado ahí la mayor parte de nuestra vida, pero no hemos sido conscientes de ellas porque no hemos estado lo suficientemente presentes como para percibir las. En principio, muchas de estas experiencias se presentarán ante nuestra atención como dolor y malestar. ¿Por qué? Porque el dolor y el malestar son las herramientas que utiliza el cuerpo físico para captar y enfocar nuestra atención.

Si optamos entonces por huir de estas incipientes experiencias, o por adormecerlas con fármacos, o incluso si optamos por eliminarlas, estaremos frustrando nuestra decisión de tomar conciencia de ellas antes que nada. Pero «sin dolor no hay valor», es decir, sin sacrificio, nada valioso se consigue. En lugar de resistirnos a nuestro dolor y a nuestro malestar, se nos está invitando a explorar la experiencia. Se nos está invitando a resistirnos al reflejo automático de pasarle esta experiencia a cualquier otra persona para que la reprima. Se nos está invitando a ir más allá de cualquier comportamiento que la enmascare y que nos permita salir adelante fingiendo que estamos «bien». Se nos está invitando a responder con valentía a la llamada de nuestro cuerpo: a tomar en nuestras propias manos el poder de nuestra atención con la intención de utilizarlo compasivamente para restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital.

En otras palabras, el Proceso de la Presencia nos pide que optemos por afirmarnos sobre nuestros propios pies y que no nos escondamos de nuestro dolor, ni que le pasemos la responsabilidad a otra persona. Por primera vez en nuestra vida, se nos está pidiendo que creamos en el poder inherente de nuestra presencia interior. Se nos está invitando a superar el potente reflejo reactivo de huir instintivamente de nuestro dolor o malestar físico, mental y emocional. Y, en su lugar, se nos está pidiendo que nos abracemos a él con toda nuestra atención y con nuestra intención más compasiva, que mantengamos conectada nuestra respiración, y que miremos en profundidad ese dolor. En vez de huir de él, se nos está animando a enfrentarlo y a buscar voluntariamente su centro, para que podamos abrirnos a la inspiración.

Aprender a restablecer el equilibrio de nuestras experiencias físicas, mentales y emocionales

de dolor y malestar es sencillo:

Optamos por «estar» con nuestro dolor y nuestro malestar, con la intención clara de suavizarlo compasivamente mediante nuestra atención plena.

Cuando optamos por esta vía, cambiamos suave y gradualmente toda nuestra relación con lo que consideramos que es el dolor y el malestar. En lugar de tratarlos como a enemigos que nos invaden, optamos por verlos como a una madre que reconforta cariñosamente a su hijo desconsolado. La transformación de nuestro enfoque libera en nuestro interior las herramientas energéticas de la curación, en lugar de las armas y la armadura de la guerra. La guerra en nuestro interior nunca nos ha permitido percatarnos de la paz interior que buscamos. Sin embargo, el poder inherente al amor nutritivo de una madre la garantiza. Este poder alimenticio es inherente a todos los seres humanos. Es un derecho de nacimiento, y se encuentra en la presencia.

Nuestra presencia interior es un poder que no conoce dificultad alguna, pero nos toca a nosotros ejercer ese poder mediante la dirección consciente de nuestra atención y nuestra intención. Es absurdo ir en busca de otra persona y depender de ella para que restablezca el equilibrio de nuestra propia experiencia, cuando toda la fuerza del universo espera silenciosa y pacientemente dentro de nosotros. Lo que se nos está pidiendo ahora es que invirtamos completamente nuestras intenciones. Se nos está pidiendo que nos decidamos a *sentir* compasivamente las sensaciones físicas, mentales y emocionales que durante tanto tiempo se nos ha enseñado a reprimir y a evitar.

Se trata de un paso crucial que nos permitirá liberarnos de los fantasmas del pasado. Y, como todo en el Proceso de la Presencia, es un paso que nadie puede dar por nosotros. Restablecer el equilibrio de nuestra experiencia es un sendero que sólo pueden hollar nuestros pasos. Por cualificado y experto que otro ser humano pueda ser, nunca podrá sentir de verdad nuestro dolor y nuestro malestar físico, mental y emocional. Sin ser capaz de sentir lo que estamos experimentando, no existe modo en que otro ser humano pueda restablecer de verdad el equilibrio de nuestra experiencia. Cuando otro ser humano realiza tal hazaña en nuestro nombre se le denomina *magia*, y la magia es una ilusión en la mente de un creyente y un espejismo en manos del médico. Estas ilusiones «mágicas», aunque en principio parezcan tener validez, siempre terminan por desplomarse con el transcurso del tiempo. El tiempo siempre pondrá de manifiesto que no tenían un cimiento duradero. Un cambio real y duradero sólo puede tener lugar dentro de nosotros, haciendo uso de nuestra atención y nuestra intención. Hemos nacido con las herramientas necesarias para equilibrar la calidad de nuestra experiencia. No tenemos por qué, ni podemos, usar las herramientas de otra persona.

Restablecer el equilibrio en cualquier experiencia exige que seamos capaces de calibrar exactamente hasta qué punto llega el desequilibrio de esa experiencia. Y eso no es posible a menos que el desequilibrio pueda sentirse conscientemente. Las máquinas, las herramientas y los médicos, por eficaces y hábiles que sean, no pueden sentir por nosotros, y jamás conseguirán tal hazaña. Sentir y curar son las dos mitades del procedimiento que nos permite restablecer nuestro

equilibrio interior. En tanto no aceptemos esta idea y actuemos en función de ella, no seremos capaces de restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia física, mental y emocional.

RESTABLECER EL EQUILIBRIO EN LA CALIDAD DE NUESTRA EXPERIENCIA VITAL

Se nos va a enseñar ahora el modo de restaurar el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital. Se nos pide que apliquemos esta herramienta perceptiva cada vez que los mensajeros del dolor y el malestar nos pidan que lo hagamos.

Para iniciar el viaje que nos lleve a recuperar la capacidad para restablecer el equilibrio de nuestro dolor y nuestro malestar, se precisa sinceridad; con unas gotas de paciencia, intención compasiva y toda nuestra atención. Manteniendo toda nuestra atención compasiva sobre nuestro dolor y malestar, nos daremos cuenta de que las sensaciones que experimentamos comienzan a cambiar. Se nos pide que observemos los cambios con curiosidad y sin enjuiciarlos. No debemos esperar placer alguno con el siguiente procedimiento, pero sí un cambio en la afección. Después, tendremos que reconocer estos cambios, sea cual sea la forma que adopten. En ocasiones, nuestra afección parece empeorar al principio, en ocasiones cambia de forma, otras veces parece moverse literalmente dentro del cuerpo, a veces se desvanece, se disuelve o se transmuta.

Una vez ponemos de nuestra parte la atención y la intención, tenemos que dejar que las sensaciones de dolor y malestar tomen su curso, dado que pretender otra cosa sería volver a los antiguos comportamientos hostiles de sedación y control. Nuestra presencia interior no conoce dificultad alguna, de modo que será mejor dejarle que decida el resultado.

A medida que cambia nuestro dolor y malestar, tenemos que seguir atendiéndolo como una madre cariñosa lo haría con su hijo enfermo. La constancia es la clave. El mero hecho de que la fiebre del niño comience a remitir no significa que ya no necesite las atenciones de su madre. Una atención constante hará que nuestra afección comience a recobrar poco a poco su estado de equilibrio.

Es importante no olvidar que hemos ignorado y reprimido nuestro dolor y malestar durante la mayor parte de nuestra vida. Lo hemos tratado como un enemigo hostil, y no como el mensajero benévolo que en realidad es. Así pues, tendremos que ser pacientes con él. Un niño que haya sido ignorado por sus padres durante años no cambia de pronto su actitud hacia ellos por el mero hecho de que le abran sus brazos afectuosamente de repente. Siempre habrá alguna vacilación. El niño tendrá que ver primero constancia y sinceridad en sus padres. Por lo tanto, convendrá no tener prisas, y no tenemos que rendirnos si no observamos consecuencias inmediatas. Este procedimiento no tiene nada que ver con una «cura rápida»; tiene que ver con un cambio de actitud, tras toda una vida de hostilidad hacia nuestros propios desequilibrios físicos, mentales y emocionales. Si tenemos paciencia y somos perseverantes con nuestro propio dolor y malestar, descubriremos inevitablemente que:

Nada fuera de nosotros va a tener un efecto real y duradero sobre lo que está sucediendo dentro de nosotros.

Es *nuestra* atención íntima y amorosa lo que se nos está pidiendo cuando nuestra experiencia nos envía las señales de desequilibrio que nosotros llamamos *dolor y malestar*. Si nos mantenemos presentes a través de la conexión consciente de nuestra respiración, y si situamos nuestra propia atención amorosa en el mismo centro de nuestro dolor y malestar, estaremos llevando a cabo nuestra parte del trabajo en el proceso de reequilibrio de nuestra experiencia. Estaremos haciendo un impacto causal sobre nuestra experiencia. Nuestra presencia interior se ocupará de todo lo demás. Se nos pide que iniciemos el procedimiento y que, luego, *confiemos en el proceso*. Así es como ponemos en marcha esta tarea:

1. Comenzamos sentándonos en una posición cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados. Nos podemos sentar sobre un cojín, con las piernas cruzadas, o en una silla. Lo que se busca es estar en una postura que favorezca el estado de alerta.

2. Nos cercioramos de que no vamos a pasar frío.

3. Conectamos conscientemente nuestra respiración.

4. Ponemos toda nuestra atención en cualquier dolor o malestar que estemos experimentando, sea físico, mental o emocional. No lo juzgamos; lo contemplamos compasivamente con nuestra atención.

5. Nuestra intención consiste en vivenciar plenamente nuestro dolor y malestar. Si es de naturaleza física, podemos buscar el centro de esa sensación y estar con él. Si es confusión mental lo que estamos experimentando, nos sentaremos y contemplaremos la naturaleza de nuestros procesos de pensamiento. Si es una perturbación emocional lo que estamos sintiendo, nos sentaremos y sentiremos las emociones, dejándolas fluir como les venga en gana. Todo esto lo hacemos sin enjuiciar nada, sin preocuparnos y sin marcarnos un tiempo.

6. Al principio puede dar la impresión de que la afección empeora o se exagera de algún modo. Se trata de una consecuencia automática del hecho de situar la atención en ella. Es un indicio positivo. No significa que la afección esté empeorando; significa que nuestra conciencia de la afección está creciendo. Hemos de tener en cuenta que, sea lo que sea que estamos sintiendo mientras realizamos este trabajo, está entrando en nuestra conciencia para que nuestra presencia interior pueda transformarlo. Tenemos que hacer todo lo posible para dejar que el dolor o el malestar siga su propio camino.

7. A lo largo de toda la experiencia, es importante mantener la respiración conectada.

Ocurra lo que ocurra como consecuencia de este ejercicio, será lo que se supone que tiene que suceder. Será diferente para cada persona, y diferente también en cada ocasión en que lo apliquemos. Se nos insta a permanecer con la experiencia hasta que remitan las sensaciones que percibimos como dolor y malestar. Para afecciones agudas o crónicas puede hacer falta repetir las sesiones para conseguir cierta sensación de finalización. La paciencia es la clave. Cuanto más

utilicemos esta herramienta, más eficiente se hará.

Es sumamente saludable y beneficioso dedicar unos momentos cada día a situar nuestra atención sobre aquellos aspectos de nuestra experiencia que percibimos como dolorosos o desagradables. Cada vez que nos nutrimos de esta manera, se incrementa el poder de nuestra atención y nuestra intención. Cada vez que experimentamos las consecuencias beneficiosas de cuidar de nosotros mismos de esta manera, se incrementará el poder de nuestra fe en la presencia interior. Esta herramienta activa automáticamente nuestra capacidad para alimentarnos a nosotros mismos.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

- 1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.**
- 2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.**
- 3. Revisemos los materiales de lectura. SUGERENCIAS ESPECÍFICAS:** Toda vez que un dolor o malestar entre en nuestro campo de conciencia, atendámoslo compasivamente, en vez de resistirnos a él, tal como se nos indica en los materiales de lectura de esta sesión.

CON ESTO TERMINA LA CUARTA SESIÓN



QUINTA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Me abrazo compasivamente a mi inocencia

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; nos sentamos y conectamos la respiración durante al menos quince minutos.



ACTIVAR LA COMPASIÓN INTERIOR

Latente en el interior de todos los seres humanos se encuentra la trinidad del padre (la dirección), la madre (la nutrición) y el hijo (la inocencia, la alegría y la creatividad). Esta trinidad se activa cuando nos marcamos la intención de restablecer la relación con nuestro yo infantil, lo cual nos proporciona la oportunidad de recordar cómo darnos activamente el amor incondicional que pedíamos cuando éramos niños, pero que no recibimos. La intención de restablecer una relación amorosa con nuestro yo infantil pone en marcha un proceso que nos permite convertirnos en nuestro propio progenitor, y la conexión con nuestro yo infantil nos adentra en un sendero en el cual uno se nutre a sí mismo, un sendero que está pavimentado con la compasión. Esta vía nos invita a superar los problemas que, inconscientemente, tenemos con nuestros padres, llevándonos a un lugar donde únicamente el perdón nos acoge. Todos los esfuerzos que hagamos por restablecer la relación amorosa con nuestro propio yo infantil serán recompensados con una sensación cada vez más profunda de conciencia del instante presente.

En este mundo, muchas personas damos la impresión de ser sumamente serviciales y de gran ayuda para los demás, pero, en lo tocante a la necesaria habilidad de alimentarnos a nosotros mismos, no sabemos por dónde empezar. También suele ocurrir que sintamos un profundo sentimiento de culpa cada vez que intentamos hacer algo real y amoroso por nosotros mismos. La razón de esto es que tenemos un sentimiento inconsciente de indefensión y de carencia que nos lleva a sacrificarnos para ayudar a los demás. El ir por ahí intentando ayudar a todo el mundo en nuestro propio detrimento tiene su fundamento en el reflejo de nuestra propia indefensión sobre el espejo del mundo que nos rodea. Pero no podemos dar lo que no tenemos, por lo que sólo cuando hayamos aprendido a nutrirnos de verdad y a amarnos incondicionalmente a nosotros mismos, podremos desarrollar la predisposición para un auténtico servicio. A menos que nos introduzcamos conscientemente en el instante presente y seamos los dueños de nuestra vida, nuestra capacidad para ayudar verdaderamente a los demás seguirá siendo superficial e ineficaz. El primer paso para aprender a nutrirnos y a amarnos incondicionalmente a nosotros mismos estriba en comprender qué aspecto de nuestro ser está sufriendo y está necesitando realmente nuestra atención.

Como adultos, experimentamos innumerables estados de desequilibrio físico, mental y emocional; normalmente, cuando esto ocurre, hacemos todo lo que podemos por insensibilizarnos o distraernos y olvidarnos de nuestra grave situación, o bien salimos corriendo en busca de alguien que nos atienda. Mientras vivimos en el paradigma del tiempo, no somos capaces de ver que ninguna de nuestras dificultades físicas, mentales o emocionales tiene su origen en lo que nos está sucediendo en este momento, aunque se refleje claramente en lo que nos está sucediendo ahora y por lo que nos está sucediendo ahora.

Durante la cuarta sesión se nos animaba a que sintiéramos todos nuestros dolores y malestares sin miedo y sin prejuicios. Si nos permitimos tener esta experiencia, tendremos la posibilidad de

darnos cuenta de que todos nuestros dolores y malestares llevan en sí una señal emocional cuya identidad está marcada por una de las muchas emociones que surgen de la trinidad del miedo, la ira y el pesar.

En el Proceso de la Presencia, denominamos a esta señal emocional *la carga emocional*. Podemos identificar esta carga emocional con distintos nombres que van del *miedo* a la *cólera*, y de ésta al *pesar*. La carga emocional es un sentimiento desagradable que nos lleva a hacer lo que haga falta por no sentirlo. A medida que avancemos en el Proceso de la Presencia, se nos hará evidente que es esa carga emocional agazapada tras nuestros dolores y malestares la que espolea nuestro comportamiento compulsivo de huir del instante presente y buscar cualquier forma de distraernos. Pero, reaccionando así ante la carga emocional, pasamos de la presencia a la apariencia; nos vamos de la autenticidad al drama.

También sabemos ya dónde se fija realmente esta carga emocional, y se nos ha mostrado cómo seguirle el rastro remontándonos en el tiempo. A modo de recapitulación: si echamos la vista atrás en nuestra vida y, en vez de ver nuestras experiencias del pasado como circunstancias físicas, optamos por verlas como ocurrencias reiteradas de señales emocionales, veremos un claro sendero de señales emocionales similares que se extienden a lo largo del tiempo hasta nuestra infancia. Este sendero nos hace ver que los desequilibrios que sentimos hoy, sean físicos, mentales o emocionales, no tienen nada que ver con nuestra vida adulta presente, sino que, simplemente, *se reflejan* en ella. Este sendero nos muestra que todas nuestras experiencias de desequilibrio se iniciaron con situaciones que vivimos antes de que cumpliéramos los siete años de edad. De ahí que una de las más importantes revelaciones que podemos llegar a tener en este punto es que:

No es nuestra experiencia adulta la que precisa sanar, sino nuestra infancia.

Desde el momento en que dimos la espalda a nuestra infancia para que se nos pudiera aceptar en el mundo adulto, nuestro yo infantil ha estado utilizando los estados de desequilibrio físico, mental y emocional para llamar nuestra atención. Nuestro yo infantil ha estado intentando atraer nuestra atención para que, consciente y compasivamente, atendiéramos a los estados emocionales no integrados en los cuales lo dejamos. En tanto no atendamos conscientemente a las experiencias no integradas de nuestra infancia, nuestra experiencia adulta seguirá siendo un «efecto» inconsciente de nuestra infancia no integrada.

En el «tiempo», nuestra experiencia adulta es un eco de nuestra infancia.

En tanto no integremos nuestra infancia, nuestra vida adulta seguirá siendo una experiencia aparentemente caótica e inconexa, cosida con los retales, aparentemente fortuitos, de nuestros desequilibrios físicos, mentales y emocionales. Es crucial en este punto del Proceso de la Presencia que comprendamos que una experiencia adulta desequilibrada es «un efecto», no una causa de cualquier otra cosa. Es crucial que comprendamos esto porque es inútil intentar manipular los efectos, dado que sólo en el punto causal es donde se puede iniciar un cambio real. Lo único válido que tienen nuestros síntomas de desequilibrio en la edad adulta es que podemos

utilizarlos como pistas para dirigir a nuestra conciencia hasta sus causas en la infancia. A menos que nos embarquemos en este viaje, todo esfuerzo será en vano.

La búsqueda de la felicidad (o, dicho de otro modo, el impulso para controlar y sedar las circunstancias externas con el objeto de que podamos sentirnos cómodos en nuestro interior) no es más que un empeño absurdo, que se basa en la pretensión de que manipulando los efectos vamos a ajustar las causas. Pero esto es imposible. Tal empeño nos aleja cada vez más de la alegría inherente que está a nuestra disposición, y que nos espera, dentro de nuestro yo infantil. El yo infantil es nuestro refugio de inocencia, de alegría y de creatividad. Si ignoramos su estado de desequilibrio, se nos escapará su inocencia, su alegría y su creatividad inherentes, e invertiremos nuestra energía intentando ser felices «haciendo algo con nosotros mismos». Y así, nos damos de bruces con otra importante revelación:

A menos que estemos preparados para remontarnos en el tiempo y en el espacio con el fin de rescatar a nuestro yo infantil y traerlo a la seguridad del instante presente, donde le daremos el amor incondicional y la atención que nos está pidiendo, a menos que hagamos esto, nosotros, como adultos, jamás experimentaremos una auténtica paz.

La intención de remontarse metafóricamente hacia atrás para rescatar a nuestro yo infantil se puede ver como una especie de viaje en el tiempo. Sin embargo, no es éste un viaje de ciencia ficción, porque no tiene lugar «ahí afuera», y porque su propósito no es visitar lugares lejanos. Este viaje tiene lugar dentro de nosotros, y el propósito de su alma es que reconectemos con un atributo particular de nuestro propio ser del cual nos hemos separado y distanciado. Es un trabajo interior que conecta conscientemente nuestro instante presente con nuestro pasado, y hace que los comportamientos inconscientes desencadenados por nuestras experiencias del pasado salgan a la superficie de nuestra vida presente para que podamos atenderlos *en este momento*. Si lo llevamos a cabo desde el compromiso, la constancia y la sinceridad, este trabajo interior liberará a nuestro yo infantil de su dolor y su malestar. Una de las consecuencias del rescate de nuestro yo infantil será que nuestro yo adulto del presente se liberará poco a poco de la carga emocional que constituye el origen de toda distracción y desequilibrio. Dicho de otro modo, el cuidador de nuestra carga emocional es nuestro yo infantil. Él es el que está en-cargado de nuestras emociones.

Al igual que cualquier niño inocente, nuestro yo infantil lo da todo por cierto, real y posible. No conoce la diferencia entre la veracidad de lo que pueda ver por la televisión (a través de nuestros ojos de adulto) y lo que experimenta a través de nosotros en la vida cotidiana. Tampoco conoce la diferencia entre lo que nosotros visualizamos en nuestra imaginación y lo que experimenta a través de nosotros en nuestra vida adulta diaria. Esto quiere decir que nuestro yo infantil es vulnerable y crédulo. Escucha todo lo que pensamos y decimos, y ve a través de nuestros ojos todo lo que vemos. Aprende por medio de nuestro ejemplo. Observa cómo nos comportamos con los demás. Si decimos «no» cuando queremos decir «sí» y «sí» cuando queremos decir «no», termina por desconfiar de nuestra capacidad para satisfacer sus necesidades en todos los niveles. Y, dado que es un niño, no ve a nuestro yo adulto del presente como una parte de él, sino que considera que nuestro yo adulto es una figura paterna o materna perfectamente diferenciada de él. Por tanto, nuestra intención en este trabajo tiene que ser impecable. Tenemos que atender a nuestro yo infantil con amor incondicional, devoción y constancia.

Si no hemos trabajado con nuestro yo infantil anteriormente, convendrá tomar conciencia de que nuestra relación con el yo infantil en este momento será similar a la relación de un padre o una madre que hace muchos años abandonó a su propio hijo. En torno a los siete años, la mayoría de los seres humanos que viven en las ciudades comienzan a prepararse para entrar en el mundo de los adultos. Y, para esto, se nos exige que demos media vuelta y nos alejemos de la infancia. Con el transcurso de los años, es muy improbable que decidamos echar la vista atrás, o siquiera que consideremos en qué estado quedó el niño que una vez fuimos. En la mayoría de los casos, extendemos un manto de olvido sobre ese aspecto de nuestro ser, y admitimos abiertamente que no podemos recordar gran cosa de lo que sucedió cuando éramos niños. Nosotros no podemos ver ya a nuestro yo infantil, pero él lo ve todo. Aparentemente, ya no sentimos su dolor, pero todo nuestro dolor de adultos es un reflejo de sus sentimientos no resueltos.

Quizás nos preguntemos: «¿Por qué tenemos que volver ahora al pasado? ¿Acaso no podemos dejarlo en paz y seguir con nuestra vida?».

Pero nuestro persistente conflicto estriba en que el dolor y el sufrimiento que nos generaron nuestros problemas no resueltos de la infancia nos persiguen dejando un rastro emocional de desequilibrio que contamina nuestras experiencias como adultos según un patrón tan regular y tan puntual como el de un reloj. Y este reloj no es neutral, como lo son los relojes mecánicos que llevamos en la muñeca. El tictac de este reloj de la infancia y el efecto que tiene en nuestra vida actual es lo que podríamos considerar como «tiempo emocional». Pero llevar un reloj y usarlo como instrumento para orientar el instante presente de nuestra vida es diferente. Es una experiencia consciente. Podemos optar por quitarnos el reloj en cualquier momento y no vernos ya expuestos a su influencia. Sin embargo, los desechos del «tiempo emocional» están invadiendo constantemente nuestro instante presente y distraen nuestra atención. Durante años podemos sedar y controlar los efectos de los desechos de la infancia que se filtran en nuestras experiencias como adultos, pero más pronto o más tarde se levantarán como una serpiente rabiosa y acometerán en lo más profundo de nuestro ser. Y no es necesario llegar a un punto crítico de nuestra existencia para empezar a prestarles atención, si bien, a veces, una crisis es exactamente lo que necesita nuestro desesperado y abandonado yo infantil para llamar nuestra atención.

Pero, en el momento en que nos volvemos hacia dentro y comenzamos a prestarle una atención sincera a nuestro yo infantil con el amor incondicional, la compasión y la devoción que se merece, nuestros estados de desequilibrio físico, mental y emocional comienzan poco a poco a remitir. Éste es el trabajo real, un trabajo que tiene consecuencias ciertamente reales. En cuanto nuestro yo infantil alcanza la paz, nosotros también la alcanzamos. Es así de simple, así de potente. Si no estamos en paz, es porque nuestro yo infantil está en conflicto. No hay que mirar a ninguna otra parte, y no existe otra solución que la de orientarse compasivamente hacia dentro y atender amorosamente a esta preciosa parte de nuestro ser. Sólo cuando nos pongamos manos a la obra con esta tarea, seremos capaces de comprender de verdad lo que significan las palabras:

«Yo os aseguro: si no os hacéis como niños de nuevo, no entraréis en el reino de los cielos» {Mateo 18, 2-4}.

Traducido, significa: sólo cuando traigamos la paz a nuestro yo infantil, podremos recuperar y mantener el equilibrio emocional en la calidad de nuestra experiencia vital. Y nuestro deseo de reconectar con nuestro propio yo infantil y de desarrollar una relación consciente con esta parte preciosa de nuestro ser es lo que separa la paja del trigo. Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz, sobre todo si nos percatamos de que no existen adultos en el cielo.

RESCATAR A NUESTRO YO INFANTIL

En nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia ha habido y habrá momentos en que podremos sentir cualquier cosa menos el presente. Durante estos momentos de distracción, quizás nos sintamos irritables, ansiosos, molestos o llenos de miedo, de cólera o de pesar. Es cuando se nos está llamando para que atendamos conscientemente a nuestro yo infantil. Son los momentos en los cuales nos esforzamos por recordar que los estados de desequilibrio que sentimos no tienen nada que ver con lo que está sucediendo *justo ahora*. Son una llamada de socorro que nos llega desde una parte de nuestro yo, emocional e infantil, que está atrapada en un concepto mental que denominamos *el pasado*. Así pues, ¿qué podemos hacer? ¿Cómo destruir este concepto e inyectar conciencia del instante presente en la relación con nuestro yo infantil? Es muy fácil; pero precisa más corazón que mente.

Hemos de buscar un lugar silencioso y confortable, o bien esperar hasta que tengamos la oportunidad de estar solos y sin que se nos interrumpa. Luego, cerramos los ojos e imaginamos nuestro yo adulto (la persona que somos ahora) de pie, delante de nuestro yo infantil. Después, visualizamos mentalmente al niño que fuimos una vez pasando por el mismo trance de desequilibrio emocional que estamos sufriendo nosotros actualmente, en nuestra vida de adulto. Este escenario, aparentemente imaginario, es, no obstante, real, porque los sentimientos que nos distraen actualmente son en realidad los recuerdos reprimidos que emergen y reverberan como un eco desde nuestras experiencias de la infancia. Los síntomas son los ecos. Fonéticamente, la palabra *síntoma*, cuando se pronuncia en voz alta, es muy similar a *hace tiempo*.^[9] Y es que en eso consiste un síntoma: es un fragmento de nuestra línea temporal que no se integró.

Una vez tengamos este escenario imaginario en mente, nos toca responder compasivamente a nuestro yo infantil como lo haría un padre o una madre amorosa y devota. Tenemos que dejar, o incluso animar, a nuestro yo infantil a que exprese sus sentimientos sin ninguna clase de censura ni juicio por nuestra parte. Tenemos que tomarlo metafóricamente en nuestros brazos y consolarlo, y amarlo incondicionalmente. *¡Tenemos que hacer lo que haga falta, por el amor de Dios!*

Alimentando así, imaginariamente, a nuestro yo infantil, activaremos automáticamente a nuestro padre o madre interior y accederemos a un estado del ser denominado *compasión*. Al igual que haría una madre o un padre cariñoso, tenemos que preguntarle a nuestro yo infantil qué sucedió y por qué se siente tan mal. Tenemos que darle confianza y asegurarle sinceramente que cuidaremos de él a partir de ahora, y que le daremos todo el amor incondicional que se merece. Pero, por encima de todo, tenemos que asegurarle a nuestro yo infantil que, finalmente, en nuestra vida, conseguimos ir mucho más allá del miedo que él está experimentando. Tenemos que hablarle de nuestra vida de adulto, e invitarle a que participe de nuevo conscientemente en lo que estamos experimentando día a día. De este modo, le permitiremos escapar de su prisión en ese concepto mental de «el pasado» para entrar en la experiencia real de nuestra situación presente.

Sabremos que hemos tenido éxito en nuestro intento por comunicarnos con nuestro yo infantil porque tendremos una respuesta emocional ante la experiencia. Nuestro yo infantil responderá normalmente ante nuestra sincera compasión por él llorando aliviado. Para el yo infantil, nuestro intento sincero por recuperar el equilibrio comunicándonos conscientemente con él es la respuesta a sus plegarias, y su llanto es el comienzo de la liberación de la carga emocional negativa que tanto malestar ha causado en nuestra experiencia de adulto. Las lágrimas que derramaremos no serán las lágrimas del adulto, sino las lágrimas que no pudimos derramar cuando éramos niños. Tenemos que dejarlas salir. Estas lágrimas representan la energía bloqueada y estancada que contaminaba inconscientemente nuestra vida. Tenemos que dejar que las lágrimas corran para que podamos volver a entrar en el flujo. Esta respuesta emocional significa que el sendero de energía entre nuestro yo adulto y nuestro yo infantil se está restableciendo.

No debe preocuparnos si, en un principio, no experimentamos una respuesta emocional cuando contactemos con el yo infantil. Habitualmente, nuestro yo infantil se halla adormecido por causa de la desatención, y emocionalmente entumecido por causa del abandono. Nuestro deber consiste en perseverar, sea cual sea el resultado. Nuestra intención tiene que ser incondicional. Nuestro trabajo consiste en estar ahí, con nuestro niño, sea como sea. Las lágrimas aflorarán cuando menos lo esperemos, y vendrán seguidas por un gran alivio.

En cuanto nuestro yo infantil se percate de que hemos venido a rescatarlo, comenzaremos a recibir los frutos de nuestro amor incondicional, de nuestra compasión y de nuestra devoción, frutos que tomarán la forma de accesos espontáneos y cada vez más frecuentes de paz, alegría y creatividad. Nos daremos cuenta de que todas aquellas minucias que nos molestaban y nos irritaban dejan de importarnos. Disfrutaremos jugando con los demás y experimentaremos una reducción del desequilibrio físico, mental y emocional. Pasaremos de una vida en la que dábamos vueltas de aquí para allá con nuestra carga a una vida de la que nos haremos cargo con plena confianza. Nuestros dramas o estados de ficción dejarán paso poco a poco a la creciente brillantez de la presencia.

Como en cualquier otra actividad, para cosechar las recompensas del rescate de nuestro yo infantil hace falta práctica, compromiso y constancia. También se necesita sinceridad e integridad. Recuerde que nadie se da por vencido en su pretensión de conducir un automóvil por el mero hecho de no haber alcanzado una gran velocidad en la autopista durante su primera clase. No tenemos que darnos por vencidos con nuestro yo infantil ni con nuestra habilidad para establecer contacto con él simplemente porque se muestre reacio a venir hasta nosotros y no confíe en nosotros. Cuando nos aproximemos a nuestro yo infantil, no olvidemos que durante mucho tiempo hemos estado ignorando su llanto y sus llamadas de ayuda sedando y controlando sus intentos por llamar nuestra atención. Tenemos que ser pacientes, sinceros y, por encima de todo, constantes.

Si recordamos que toda experiencia adulta de distracción es una petición de ayuda que viene desde nuestro pasado, y si nos comprometemos a responder a esta llamada siempre que sea posible con amor incondicional, compasión y devoción, pondremos en marcha automáticamente un

proceso que terminará por restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital. Comenzaremos a liberar la mejor parte del quién y qué somos de la prisión conceptual del pasado. Y después, llegaremos a comprender por qué se dice: «El presente es un regalo». No podemos darnos mayor regalo que volver a despertar la alegría y la creatividad infantil inherentes a nuestra compartida presencia interior.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

- 1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.**
- 2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.**
- 3. Revisemos los materiales de lectura. SUGERENCIAS ESPECÍFICAS:** siempre que nos sintamos mentalmente distraídos o emocional y físicamente incómodos, será una señal y una invitación del pasado para que establezcamos conexión con nuestro yo infantil en el instante presente. Cuantas más veces contactemos con este aspecto de nuestro ser, más éxito tendremos a la hora de restablecer el equilibrio en la calidad de toda nuestra experiencia vital.

CON ESTO TERMINA LA QUINTA SESIÓN



SEXTA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Neutralizo mi carga emocional negativa

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; nos sentamos y conectamos la respiración durante al menos quince minutos.



REDUCIR NUESTRA CARGA EMOCIONAL NEGATIVA

Hemos llegado a un punto del Proceso de la Presencia en el que nos hemos familiarizado con los distintos procedimientos de la herramienta perceptiva con la cual reducimos conscientemente la intensidad de nuestra carga emocional negativa. Esta herramienta se denomina proceso de limpieza emocional. Lo bueno de esta herramienta perceptiva estriba en que comenzamos a aplicarla automáticamente mediante la simple comprensión de sus mecanismos, y esto porque su aplicación no es «un acto», sino un estado del ser. Antes de explorarla más a fondo, examinemos detenidamente la naturaleza del cuerpo emocional dentro y fuera del tiempo, así como el origen de lo que llamamos *nuestra carga emocional negativa*.

En el instante presente, la aplicación más elevada de nuestro cuerpo físico es aquella en la que se le utiliza como un medio y como punto de enfoque para anclar conscientemente en este mundo todo el poder de nuestra conciencia del instante presente. La vida en un cuerpo físico es una oportunidad para nuestra alma, para que alcance plena conciencia (o lo que podríamos calificar como de ciento por ciento de conciencia del instante presente) mientras nos encontramos en este mundo. Es decir, la vida es una oportunidad para que nos presentemos completamente en nuestra experiencia vital; y, para ello, nuestro cuerpo mental y nuestro cuerpo emocional tienen que estar también en sintonía con su aplicación más elevada.

La aplicación más elevada de nuestro cuerpo mental tiene lugar cuando lo utilizamos conscientemente para dirigir el foco de nuestra atención. La aplicación más elevada de nuestro cuerpo emocional tiene lugar cuando lo utilizamos para alimentar el impulso de nuestras intenciones. Utilizando una analogía, nuestro cuerpo mental es el sistema de navegación de la nave de nuestro ser, y nuestro cuerpo emocional es el tanque de combustible que contiene las distintas emociones o combustibles de diversa graduación que generan las diversas intensidades de movimiento real en nuestra experiencia vital.

Sin embargo, mientras «vivimos en el tiempo», no satisfacemos estos potenciales estructurales, sino que utilizamos nuestro cuerpo físico como un aparcamiento vacío o, en el mejor de los casos, como una parada en boxes entre excursiones mentales por los inexistentes pasado y futuro. Es un lugar donde hacer una pausa entre los momentos de distracción que consumimos haciendo planes. También utilizamos nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo mental para «hacer» un montón de cosas, interminables cosas, cosas que tienen poco o nada que ver con el propósito de nuestra alma. Desperdiciamos la mayor parte de nuestra experiencia vital obsesionados por acumular cosas que ni siquiera podremos llevar con nosotros en nuestro viaje hasta más allá de las fronteras de nuestras circunstancias presentes. O bien lo dedicamos a «hacer» cosas para llamar la atención, para que nuestra presencia en este mundo se reconozca y se verifique. Para llevar a cabo todas estas distracciones, utilizamos nuestro cuerpo mental como herramienta para pensar, analizar y controlar nuestras experiencias, y nuestro cuerpo emocional para sedar, proyectar e interpretar todo tipo de dramas. Ése es el motivo por el cual tenemos la sensación de «no estar yendo a ninguna parte», porque lo cierto es que no estamos yendo a ninguna parte. Pero,

afortunadamente, el Proceso de la Presencia rectifica esta situación. Y lo hace...

- 1. Instruyéndonos en el uso de la respiración para activar la presencia física inmediata.**
- 2. Suministrándonos afirmaciones activadoras de la presencia y materiales de lectura que activan y estimulan la navegación mental.**
- 3. Ayudándonos a desbloquear conscientemente nuestro suministro de combustible, introduciéndonos en el proceso de limpieza emocional y, con ello, indicándonos el modo de desactivar conscientemente nuestro drama.**

Mientras vivimos en el tiempo y seguimos intentando pasar «un buen rato» o, al menos, «hacernos las cosas más fáciles», nos hallamos inmersos en una experiencia de polaridades. Estamos intentando pasar un buen rato porque nos sentimos ciertamente mal, y estamos intentando hacernos las cosas más fáciles porque nuestra experiencia vital se nos antoja dura. El único problema es que, mientras malgastamos nuestro tiempo yendo en pos de una experiencia para saltar inmediatamente a otra, lo único que «hacemos» es rebotar por las paredes de la celda de la prisión perceptiva que nos hemos creado. De este modo, ponemos en marcha gran cantidad de actividades externas, y podemos experimentar gran variedad de situaciones físicas, mentales y emocionales, cuando en realidad no estamos yendo a ninguna parte. Éste es el motivo por el cual se nos pide que no juzguemos nuestros progresos en el proceso basándonos en lo bien que nos sentimos o en lo fácil que hace las cosas. Cuando lo que se pretende es crecer emocionalmente, sentirse bien o que las cosas sean fáciles no son buenos barómetros del éxito; normalmente, son indicadores de evitación, resistencia y negación.

Para realizar un movimiento real en nuestra vida, tenemos que elevar nuestra percepción hasta un punto en el cual ya no sea necesario etiquetar nuestras experiencias emocionales como buenas o malas. En la conciencia del instante presente, no hay emociones buenas o malas: sólo hay energía en movimiento. Sólo hay combustible de distintas graduaciones para diferentes intensidades de movimiento interior. Para regular bien las válvulas y sacar el máximo partido de la distancia potencial que podemos cubrir en nuestra experiencia vital, tenemos que estar preparados para utilizar todos los tipos de combustible que tengamos a nuestra disposición. Y esto es lo que son la alegría y la creatividad verdaderas. Para alcanzar la frecuencia de la alegría y la creatividad verdaderas tenemos que ser inclusivos, no exclusivos.

En el «tiempo», confundimos la alegría con la cambiante experiencia externa de la felicidad, y confundimos la creatividad con la ocupación externa de hacer o acumular «cosas». Pero la alegría no es exactamente sentirse bien; es *sentirlo todo*. Y la creatividad no es exactamente reordenar los contenidos del mundo físico para hacernos la vida más fácil o más conveniente; es abrazarlo todo como materia prima que nos ayude a realizar nuestro más elevado potencial.

Sin embargo, mientras sigamos en una experiencia polarizada y basada en el tiempo, tenemos que comunicarnos con una terminología polarizada, de ahí que describamos una condición

desagradable de nuestro cuerpo emocional como que tenemos «una carga emocional negativa», porque comunica adecuadamente una condición de nuestro cuerpo emocional que no nos sirve en términos que podamos comprender. Y por eso pensamos que tenemos tanto una carga emocional positiva como otra negativa. Podemos ver la carga negativa como aquella que inhibe el movimiento real en nuestra experiencia vital, y la carga positiva como aquella que lo fomenta. Ambas cargas emocionales, tanto la positiva como la negativa, se iniciaron en nuestra experiencia mediante el proceso de impresión emocional que tuvo lugar durante nuestro primer ciclo de siete años.

Impresión emocional es la expresión que utilizamos en el Proceso de la Presencia para describir el mecanismo inconsciente mediante el cual se nos transfiere una fotocopia del contenido emocional de los cuerpos emocionales de nuestros padres (o de sus sustitutos). Para cuando alcanzamos los siete años de edad, nosotros continuamos el sendero emocional donde ellos lo dejaron. Este proceso de impresión se realiza a través de un amplio abanico de experiencias interactivas físicas, mentales y emocionales. Una de las consecuencias inevitables de la infancia es la de que todos recibimos este testigo emocional de nuestros padres, para que podamos incorporarnos y poner nuestra parte en la gran carrera humana. Es el despliegue de un acuerdo sagrado que tenemos entre nosotros. Es una de las consecuencias de las relaciones que hemos mantenido con nuestros semejantes y que se extiende hasta más allá de las fronteras de esta experiencia vital. En Oriente se le denomina *relación kármica*. Es la «consecuencia» que mantiene a las almas individuales unidas en grupos que denominamos *familias*. Esto no quiere decir que nos relacionemos únicamente con estas almas en concreto. La presencia que hay dentro de nosotros la compartimos con toda forma de vida. Las interacciones estrechas que mantenemos en esta vida con cualquier otra alma vienen determinadas exclusivamente por nuestras pasadas interacciones mutuas.

La carga emocional positiva que llevaban nuestros padres y que se activaron con las experiencias que tuvimos con ellos antes de los siete años de edad se nos transmitieron también de este modo, pero estas cargas positivas no llevan a lo que podemos percibir como malestar físico, mental y emocional. La carga emocional positiva que recibimos de ellos no inhibe nuestra capacidad para experimentar un movimiento real, sino que da lugar a impulsos creativos, a la inspiración y a un deseo de manifestar la experiencia de vivir con un propósito concreto.

Ese período inicial de siete años, en el que los padres les pasan el testigo emocional a sus hijos, se puede contemplar como un proceso deliberado de descarga de destino, dado que el contenido de nuestro ciclo emocional de los primeros siete años establece un patrón que inicia el despliegue del ciclo de circunstancias físicas, mentales y emocionales de nuestra experiencia vital.

Nuestro destino en cada vida se descarga, vibratoriamente, durante los últimos siete meses de vida uterina; emocionalmente, durante los primeros siete años de vida tras el nacimiento; mentalmente, entre los siete y los catorce años de edad; y físicamente, para cuando alcanzamos los veintiún años. Y en todos los casos se realiza a través de la impresión. En los primeros siete

meses recibimos la impresión vibratoria de las actividades que experimentamos dentro del vientre de nuestra madre. Se realiza mediante la experiencia que tenemos del latido de su corazón, de la respiración de sus pulmones, del bombeo de su sangre, de los movimientos de su cuerpo, de la resonancia de su voz, etc. En los primeros siete años se nos imprime principalmente mediante la interacción con nuestros padres y nuestra familia inmediata. Durante la adolescencia la impresión se realiza en las interacciones escolares y en las de nuestro grupo de iguales. De los catorce a los veintiuno son las interacciones con nuestros primeros amores y las que mantenemos con el mundo físico las que se imprimen en nosotros. Para cuando alcanzamos los veintiún años, nuestro destino ha quedado impreso en nuestra experiencia de forma vibratoria, emocional, mental y física.

Mientras «vivimos en el tiempo», estas experiencias impresas parecen acaecer de forma fortuita y al azar. Pero no es así. Una manera de calibrar hasta qué punto hemos entrado en la conciencia del instante presente es en qué medida percibimos que las experiencias vitales que hemos tenido en nuestra existencia, todas y cada una de ellas, han tenido un propósito deliberado.

Como ya se explicó en «El sendero de la conciencia» y en «El ciclo de siete años», no disponemos hasta el momento de un lenguaje vibracional compartido que podamos utilizar para acceder y resolver conscientemente las experiencias impresas en el nivel vibratorio. Este lenguaje emergerá de forma natural en nuestra conciencia cuando estemos preparados para ello. Por tanto, la integración de nuestro cuerpo vibratorio no es una tarea que podamos llevar a cabo sin una instrucción personal. Éste es el motivo por el cual hemos elegido el cuerpo emocional como punto causal en el cual realizar cambios reales y duraderos en la calidad de nuestra experiencia vital. Sí que disponemos de un lenguaje emocional que compartimos, aunque siga siendo un lenguaje relativamente reprimido, inmaduro y poco funcional, de modo que podemos sentir nuestro camino a través de nuestras experiencias. Una de las principales intenciones del Proceso de la Presencia consiste en descubrir, desarrollar y explorar las consecuencias de estar versado en el lenguaje de nuestro cuerpo emocional. Esta consecución nos ayuda a evolucionar hasta un estado del ser que nos hace automáticamente vulnerables a nuestra conciencia vibratoria. La conciencia del instante presente es el andén al que tenemos que llegar para subirnos al tren que nos introduzca en nuestro paradigma vibratorio.

En tanto no podamos interactuar conscientemente con este ciclo de siete años y en tanto no podamos ajustarlo en el nivel emocional, seremos esclavos de él sin ser conscientes de ello. Y lo que nos va a permitir intervenir en sus procesos y dirigir su rumbo consciente y responsablemente es nuestra disposición y nuestra capacidad para hacernos conscientes de los mecanismos de nuestro destino impreso. Sólo cuando lleguemos a este punto podremos comenzar a restablecer y explorar lo que en la actualidad sólo podemos ver como libre albedrío.

Intervenir conscientemente en nuestro destino es exactamente lo que ocurre cuando empezamos a neutralizar conscientemente el desequilibrio de nuestro cuerpo emocional reduciendo nuestra carga emocional negativa e incrementando nuestra carga emocional positiva. Una vez estas dos cargas alcanzan el equilibrio mutuo, se disuelve la sensación de experimentar polaridades emocionales, y se restablece a su máximo potencial la relación que mantenemos con nuestro

cuerpo emocional. Así es como tomamos las riendas de nuestra vida y, en consecuencia, así es como podemos vivir según un propósito. Desde esta perspectiva, asumir la responsabilidad sobre la calidad (contenido emocional) de nuestra experiencia vital es la puerta de entrada hacia la verdadera libertad personal.

Durante las primeras seis sesiones del Proceso de la Presencia, nuestro enfoque se sitúa, así pues, en adquirir conciencia de los efectos de nuestra carga emocional negativa y en aprender el modo de reducir conscientemente estos efectos. A partir de la séptima sesión comenzaremos a poner el énfasis en la activación de la conciencia consciente en nuestra carga emocional positiva. De este modo comenzaremos a construir conscientemente los cimientos para nuestro regreso al equilibrio.

Lo ideal es que intentemos conseguir el equilibrio entre nuestra carga emocional negativa y nuestra carga emocional positiva, puesto que de este modo podremos alcanzar la armonía emocional, a despecho de lo dificultosas que puedan ser las circunstancias de nuestra vida. Y sólo es posible este equilibrio emocional cuando hemos reducido nuestro nivel de dolor y malestar hasta un punto en el cual podemos comenzar a ver todas las emociones como energía en movimiento, en lugar de percibir algunas de ellas como experiencias amenazadoras ante las que necesitamos reaccionar. Para lograr el equilibrio emocional tenemos que alcanzar un estado de aceptación en nuestro interior en el cual ya no tengamos un orden del día acerca de qué emociones deseamos experimentar.

Dicho de otro modo, para experimentar un equilibrio emocional verdadero, hay que salir por completo de la polaridad en la cual nos movemos e ir más allá de la percepción que nos hace preferir una emoción sobre otra. Recordemos que, antes de que empezáramos a darle nombre a la energía, antes de que la energía nos «importara», no era más que energía en movimiento. Esto era antes de que comenzáramos a intentar darle sentido a todo, cuando estábamos en un estado de *pre-sentido*. Nuestro regreso a la conciencia del instante presente supone un reajuste de nuestras percepciones que terminará por restablecer nuestra relación neutral con la energía. Entonces, la energía en movimiento se convertirá en combustible para nosotros, un combustible que iniciará un movimiento real en la calidad de nuestras experiencias. Entonces, podremos vivir con un propósito.

Sólo es posible la alegría cuando recibimos del mismo modo cualquier tipo de energía.

Dicho de la forma más simplista, la principal característica de la carga emocional negativa es que es desagradable. Es energía atrapada, bloqueada, sedada y controlada. Nuestra resistencia ante su compulsión inherente a moverse genera fricción, y esta fricción hace que el calor se filtre en todos los aspectos de nuestra experiencia. Este calor interno hace que, literalmente, nuestra vida se convierta en un infierno. Pero estamos tan habituados a este calor interno que, en general, ni siquiera sabemos lo que está sucediendo.

Sin embargo, manifestamos visiblemente un reflejo de este calor interior en nuestro mundo

exterior. Nuestra experiencia exterior se ha convertido en un verdadero pozo negro de combustión. Moldeamos nuestras circunstancias externas calentándolas, hirviéndolas y quemándolas. Calentamos prácticamente todos nuestros alimentos, así como muchos de los líquidos que ingerimos, desde el café hasta el alcohol, generando calor en nuestra experiencia. Muchas de las sustancias de las que somos adictos a ingerir, como el azúcar, generan calor en nuestro cuerpo. Incluso hemos hecho cigarrillos, un medio para quemar y calentar el aire que respiramos. Nuestras formas externas no pueden moverse por este mundo sin este proceso de combustión. El gradual calentamiento de nuestro mundo exterior es una manifestación de nuestra inconsciente combustión interna, y la intensa resistencia que ofrecemos a ser auténticos aviva las llamas. En tanto nos sentimos más cómodos con la ficción y la apariencia que con la presencia, nos sentiremos más cómodos viviendo en un mundo en llamas. Si no podemos percibir nuestro propio calor interno, tampoco podemos percibir cuál es realmente la naturaleza del «infierno».

Describimos mentalmente esta condición de calor interno que generan las emociones mediante diversos nombres, pero la trinidad que los representa a todos es el miedo, la ira y el pesar. Miedo, ira y pesar son definiciones mentales de las consecuencias de nuestro calor interno. Si comprendemos la relación existente entre el calor y nuestra carga emocional negativa, y si comprendemos que el cuerpo emocional está simbólicamente relacionado con el elemento agua, obtendremos una nueva apreciación de muchas de las expresiones de nuestra lengua que sintetizan la sobrecarga emocional:

*«Al calor del momento»,
«Discutieron acaloradamente»,
«Me va a estallar la cabeza»,
«Desfogarse»,
«Decidir con la cabeza fría»,
«Me hierve la sangre».*

El nivel de nuestro calor interno, o de malestar del cuerpo emocional, se determina por la intensidad de la experiencia original de la infancia que la imprimió. Aparte del metafórico fuego infernal que hemos hecho de nuestra experiencia exterior del mundo, este malestar interno se manifiesta principalmente de dos modos.

1. El drama. La primera consecuencia de tener un exceso de carga emocional negativa es la manifestación del drama exterior. Los dramas son los «actos» que utilizamos para ganarnos la atención y la aceptación de los demás. Todos disponemos de una amplia gama de actos probados y revisados que concebimos cuando nos frustraron nuestro comportamiento auténtico, cuando se nos entrenó para que dejáramos de ser espontáneos. Estas son nuestras reacciones ante el mundo. Durante la infancia, y como parte de nuestro proceso de impresión emocional, todos pasamos por experiencias en las cuales alguien nos desalentó cuando nos comportábamos de un modo auténtico, reconformando mediante la disciplina nuestra manera de conducirnos hasta conseguir de nosotros un comportamiento calculadamente apropiado. Con ello se pretendía que fuéramos socialmente aceptables dentro del mundo de los adultos. Pero un niño alegre y creativo es energía pura en movimiento y, para incorporarlo en el mundo de los adultos, o para «vivir en el tiempo», como

decimos en el Proceso de la Presencia, los progenitores y el medio social en el cual vive el niño iniciarán un proceso mediante el cual extirparán de él sus comportamientos espontáneos. Aunque el comportamiento espontáneo se considera gracioso para un niño de dos años, se convierte en inapropiado para un niño de ocho, e incluso puede que sea ilegal para un joven de dieciocho. Por ejemplo, ir por ahí desnudo, en público, puede estar bien para un niño de dos años, pero ir desnudo en público en la escuela se considera un comportamiento inapropiado para un niño de ocho años, mientras que, en la mayoría de las sociedades, es un comportamiento ilegal para un joven de dieciocho. Pero no estamos discutiendo aquí si se debe atemperar o no el comportamiento espontáneo. Lo que nos importa aquí son las consecuencias de este proceso disciplinario.

Nuestros padres son, habitualmente, quienes inician y llevan a cabo la remodelación de nuestro comportamiento espontáneo, y lo hacen utilizando palabras como *basta* y *no*. Pero lo que no es evidente para el mundo es que *el comportamiento espontáneo nunca se detiene cuando se interrumpe mediante una disciplina impuesta. Simplemente, se transforma en otra cosa*. Se convierte en drama calculado. Se convierte en resistencia. La presencia del niño se convierte en la ficción y la apariencia de un adulto. Nuestro calculado drama es eficaz en el sentido en que nos hace aceptables para el mundo de los adultos; pero, al mismo tiempo, convierte a nuestro yo auténtico en algo inaceptable para nosotros. Esta situación interior genera conflicto, y este conflicto se refleja después en el exterior en los medios que utilizamos para ganarnos la atención y la aceptación del mundo. En esto se inspiran la mayoría de nuestros dramas. Nuestra resistencia actual a ser auténticos es también un catalizador que añade más calor a nuestro cuerpo emocional, porque la resistencia, por su propia naturaleza, genera fricción, y la fricción genera calor.

En cuanto nos dimos cuenta de que determinados aspectos de nuestro comportamiento auténtico ya no eran aceptables, desarrollamos pequeños actos que nos permitían encontrar formas de ser aceptables. Lo que nos indicaba si estos actos nos eran útiles o no, era cuánta atención obteníamos de nuestros padres y de nuestra familia inmediata cuando los llevábamos a cabo. Y solía suceder que cualquier atención, aunque fuera negativa y tuviera consecuencias desagradables, era mejor que el no recibir atención alguna. En consecuencia, nuestro repertorio de «actos» se diseñó de tal modo que terminó albergando comportamientos que obtenían tanto atención negativa como positiva. Estos actos no auténticos se convirtieron en parte del repertorio dramático del que echamos mano hasta este mismo momento en nuestra experiencia vital cada vez que buscamos la atención o la aceptación de nuestro mundo.

Este deseo de atención y aceptación se puede canalizar de forma positiva y creativa a través de las artes interpretativas y creativas, pero esto supone que primero tenemos que darnos a nosotros mismos la atención que estamos buscando en los demás.

Por debajo de todos nuestros deseos de atención y aceptación se halla el anhelo de reducir el malestar o el calor generado por nuestra carga emocional negativa. Nuestro drama es la creencia de que alguien «ahí fuera» puede aliviar o eliminar este malestar por nosotros.

2. La automedicación: la sedación y el control. La segunda consecuencia de llevar un exceso de carga emocional negativa es también un tipo de comportamiento dramático que surge de una reacción ante nuestro malestar interior. Sin embargo, este comportamiento, en vez de estar dirigido hacia fuera para ganarse la aceptación y la atención de los demás, está dirigido hacia dentro, hacia nosotros mismos, en un intento por reducir nuestro malestar interior. En el Proceso de la Presencia denominamos a este comportamiento *automedicación*, y se manifiesta como una forma de sedación o de control.

Cada vez que surge alguna situación que hace que nuestra carga emocional negativa comience a filtrarse en nuestra conciencia consciente, es decir, cada vez que empezamos a sentirnos incómodos en nuestro interior, intentamos sedar o controlar esta experiencia. Vamos a estudiar con más atención estos dos comportamientos:

La sedación es una disfunción de nuestro lado femenino, y pretende adormecer nuestro malestar. Por ejemplo, la necesidad habitual de consumir alcohol es un intento de sedar nuestro malestar interior; estamos ahogando nuestros verdaderos sentimientos. La expresión popular es *ahogar las penas*.

El control es una disfunción de nuestro lado masculino, y pretende imponerse a nuestro malestar o someterlo. La necesidad habitual de fumar cigarrillos es un intento de controlar este malestar. En cualquier situación en la que nos sentimos confusos o desorientados, es decir, en cuanto empezamos a sentir que perdemos el control, echamos mano del cigarrillo, porque fumando sabemos al menos lo que está pasando, dándonos la sensación de que tenemos control sobre ese momento incómodo.

El consumo de marihuana está muy extendido y es muy popular en este planeta debido al hecho de que combina y ofrece tanto sedación como control. Los comportamientos de sedación y de control pueden variar desde los más descarados hasta los más sutiles. En tanto no reduzcamos sustancialmente nuestra carga emocional negativa, todos estaremos automedicándonos de una u otra manera. La búsqueda de la «felicidad» es automedicación. El anhelo por «pasarla bien» se basa normalmente en el control. El anhelo por hacernos las cosas más «fáciles» se basa normalmente en la sedación.

Podremos descubrir la identidad de la emoción negativa que hay tras la carga que llevamos deteniendo nuestros hábitos y adicciones. Las emociones que emerjan entonces nos revelarán la naturaleza y la intensidad de la carga emocional negativa que, inconscientemente, nos impulsa hacia ese comportamiento de automedicación. Todas las adicciones son automedicación, y todas ellas se nos transmiten mediante impresión vibratoria, emocional, mental y física. La reducción efectiva de nuestra carga emocional negativa es el único tratamiento causal para la adicción que tiene un efecto real y duradero. El hábito físico externo de automedicarse es el efecto de una afección emocional interna, de ahí que no sirva de mucho dejar los comportamientos de automedicación sin liberarse de la carga que hay tras ellos. Lo único que conseguiremos será que nuestra automedicación se transferirá de un patrón de comportamiento a otro.

El alcance de la carga emocional negativa es lo que diferencia a la persona que está «al cargo» de su vida de la persona que está «llevando una carga» en la vida. Cuando una persona entra en nuestra esfera de conciencia, no se nos hace evidente de inmediato si está «al cargo» o si «lleva una carga». Pero, si la observamos durante cierto período de tiempo, su comportamiento nos lo dirá todo. Todo el que lleva una carga emocional negativa sustancial exhibirá más pronto o más tarde sus dramas físicos, mentales o emocionales, que se manifestarán automáticamente en sus experiencias vitales externas. Pero también encontraremos en su proceder comportamientos de automedicación; ya que dispondrá de unos medios bien establecidos de sedación y de control mediante diversos hábitos y adicciones. La aceptación social del alcohol y de los cigarrillos nos permite automedicarnos abiertamente, sin sentirnos violentos por nuestra incapacidad para integrar nuestra desagradable situación emocional interior.

Lo bueno del asunto es que no es éste un problema por el cual nos vayan a meter en prisión de por vida. Desde el principio del Proceso de la Presencia, nos hemos estado entrenando para fortalecernos interiormente, con el fin de reducir conscientemente nuestra carga emocional negativa mediante la aplicación de una herramienta perceptiva denominada proceso de limpieza emocional. Estamos familiarizados ya con los componentes de esta herramienta, porque en las últimas cuatro sesiones hemos estado trabajando con cada uno de sus cuatro pasos. Es una herramienta potente, aunque suave, que está diseñada para que desestimemos física, mental y emocionalmente los comportamientos reactivos, y para inculcarnos comportamientos de reexponentes. Y esto es importante, porque todo comportamiento reactivo añade calor en nuestro cuerpo emocional.

Si aplicamos diligentemente el proceso de limpieza emocional siempre que nos resulte posible, transformaremos gradualmente la calidad del conjunto de nuestra experiencia vital, que pasará de ser una experiencia de anhelo por alcanzar la felicidad y sentirnos bien a una experiencia en la cual sentiremos los fundamentos de una alegría y una creatividad auténticas. La constancia en la aplicación de esta herramienta convertirá automáticamente cada experiencia problemática en una oportunidad para el crecimiento emocional. Cualquier fricción, en lugar de ser un catalizador que aumente el calor, se convertirá en una oportunidad para el movimiento. Y así es como se supone que tiene que ser. Cuando llegemos a dominar el proceso de limpieza emocional nos liberaremos de la ansiedad, porque sus consecuencias nos demostrarán más allá de cualquier duda que toda situación vital que percibamos como desagradable se puede integrar conscientemente.

EL PROCESO DE LIMPIEZA EMOCIONAL

Hasta el momento, en el Proceso de la Presencia se nos han enseñado cuatro procedimientos:

1. En la segunda sesión se nos enseñó a ver los recuerdos no integrados internos que salían a la superficie y se convertían en reflejos externos, en el mundo. A esto lo denominamos *identificar al mensajero*.

2. En la tercera sesión se nos enseñó a acceder a la información del contenido emocional de estos recuerdos emergentes. A esto lo denominamos *captar el mensaje*.

3. En la cuarta sesión se nos enseñó a sentir de forma compasiva, y por tanto a atender, el dolor y el malestar que generan estos recuerdos que emergen. Nos referimos a ello como *sentirlo para sanarlo*.

4. En la quinta sesión se nos enseñó a restablecer la conexión energética con nuestro yo infantil, es decir, el punto causal de estos recuerdos que salen a la superficie.

El proceso de limpieza emocional es un procedimiento que combina estos cuatro pasos en una única herramienta perceptiva. Si se usa con constancia, esta herramienta traza un nuevo sendero para nuestra conciencia, un sendero que nos transforma automáticamente de una persona reactiva en una persona responsable. Y esta herramienta también rinde tributo al sendero de la conciencia.

Las implicaciones de la aplicación insistente de esta herramienta son que, con cada aplicación, reduciremos suavemente la carga negativa que quedó impresa en nuestro cuerpo emocional durante los primeros siete años de nuestra vida. A medida que disminuya el calor, y por tanto el malestar de nuestro cuerpo emocional, comenzará a desmoronarse automáticamente nuestro sistema de creencias negativas acerca de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. A su vez, y también automáticamente, disminuirán los dramas de los que hacemos uso en nuestra experiencia vital para obtener atención y ser aceptados, y se desactivarán suave y gradualmente las causas de nuestros comportamientos de automedicación. Y, como consecuencia de todo ello, nuestras experiencias internas y externas se harán más agradables, floreciendo en nosotros una paz interior y una armonía exterior crecientes.

Si aplicamos esta herramienta con constancia, nos daremos cuenta de una vez por todas del lugar donde reside nuestro poder: en nuestra presencia interior. Con la aplicación constante del proceso de limpieza emocional, nos daremos cuenta de las consecuencias inmediatas, confirmando con ello que la calidad de todas nuestras experiencias externas está determinada por nuestro estado interior. El instante en el que nos demos cuenta de esto será el momento en que reconquistaremos conscientemente nuestra libertad, porque entonces sabremos con certeza, con la certeza que nace de la propia experiencia, que somos responsables en un ciento por ciento de la

calidad (del contenido emocional) de nuestra experiencia vital. Esta certeza es el resultado inevitable de la aplicación reiterada de esta herramienta.

El proceso de limpieza emocional precisa de una disposición sincera para ser responsables. Nos hemos entrenado ya en su utilización, ya que nos hemos estado preparando durante las cuatro últimas sesiones. Ahora lo único que necesitamos es iniciativa y paciencia. En definitiva, no aprendimos a caminar dando un solo paso. Aprender a utilizar esta herramienta es como aprender a caminar de nuevo. Es un acto de aprendizaje similar al que supone ponerse de pie y mantenerse sobre los propios pies emocionales, responsablemente, por vez primera en nuestra vida de adultos. De ahí que se nos pida que seamos pacientes y que mantengamos nuestro compromiso. Debemos comprometernos a aplicar esta herramienta cada vez que se nos presente la oportunidad de hacerlo, y tenemos que ser pacientes hasta que las consecuencias de su uso se manifiesten en la calidad de nuestra experiencia vital.

La fuerza del proceso de limpieza emocional radica en que es al ciento por ciento causal y, como tal, sus beneficios son inevitables.

Los mecanismos de esta herramienta se nos harán obvios porque estamos ya entrenados para responder, y porque ya hemos acumulado suficiente conciencia del instante presente como para hacerlo así. A partir de este momento del Proceso de la Presencia, la velocidad a la que se reduzca la carga negativa de nuestro cuerpo emocional estará literalmente en nuestras manos.

Los recuerdos inconscientes no integrados, las raíces de nuestra carga emocional negativa que están saliendo a la superficie para que las desarraigemos, son fácilmente identificables por cuanto, hasta cierto punto, se nos van a aparecer bajo la forma de esas circunstancias específicas o de esos comportamientos que exhiben los demás que nos perturban. En general, cuando nos sentimos perturbados, nuestro comportamiento sigue un sendero concreto, que nos introduce en un estado predecible de *reacción*. Aprendimos a entrar en este estado de reacción siendo niños, observando cómo interactuaban nuestros padres con nosotros y cómo interactuaban con sus obstáculos y sus problemas, tal como los percibían ellos. El comportamiento reactivo se nos transmitió automáticamente dentro del proceso de impresión emocional. Pero, si no decidimos conscientemente en algún momento desaprender este comportamiento y sustituirlo por un comportamiento responsable, el comportamiento reactivo pasará automáticamente a nuestros hijos. La diferencia entre el comportamiento reactivo y el comportamiento respondiente es que el comportamiento reactivo añade siempre combustible al fuego, mientras que el comportamiento respondiente arroja agua al fuego. Una vez más, todo estriba en el «calor».

Así pues, ¿cómo nos comportamos cuando reaccionamos inconscientemente ante nuestra experiencia vital?

En primer lugar, cuando sucede algo que no es de nuestro agrado o que da la impresión de que insulta nuestra sensibilidad, nos disgustamos automáticamente. En esta situación, habremos reaccionado. Una reacción es cualquier comportamiento físico, mental o emocional que confirma que atribuimos automáticamente la causa, y por tanto la responsabilidad de nuestro disgusto, a factores externos. Y esto se hace más evidente por el hecho de que el comportamiento reactivo, de

un modo u otro, directa o indirectamente, recurre a la culpabilización. Y el resultado de la culpabilización, tanto si se admite como si no, es la propia culpabilidad, el remordimiento y la vergüenza. Todos hemos pasado una u otra vez por la experiencia de enfadarnos, culpar a los demás y, luego, cuando hemos recuperado la calma, sentirnos avergonzados por lo que hemos hecho. Todo esto no es más que un derroche de energía, y se puede evitar. Por tanto, la trinidad de la estructura del comportamiento reactivo es:

Disgustarse - culpabilizar - sentirse culpable, sentir remordimiento o vergüenza.

Vamos a examinar la trinidad de este patrón de comportamiento reactivo con más profundidad, puesto que ahora tenemos la suficiente conciencia del instante presente como para ver con exactitud lo que está pasando realmente.

1. Para comenzar, examinemos la idea de «disgustarse» o «enfadarse». Probablemente, más que disgustarnos, lo que ocurre es que se nos pone a prueba. En cualquier caso, no habrá sido la primera vez. Es evidente que el acontecimiento que nos disgusta se ha repetido una y otra vez en nuestra vida *porque* estamos *re-actuando*, reaccionando. Examine la palabra *reacción* de forma visual. Una *re-acción* es, por definición visual, la repetición de una acción concreta; es una acción repetida. La estructura de esta palabra nos dice que el acontecimiento que nos confronta no ha llevado a ningún comportamiento nuevo por nuestra parte. Ha evocado un patrón de comportamiento habitual y predecible, que sigue emergiendo una y otra vez en cada ocasión en que tiene lugar una situación desencadenante similar en nuestra experiencia. La primera fase en la trinidad del comportamiento reactivo es, así pues, comportarnos como si estuviésemos disgustados. Esto supone la representación automática de un drama físico, mental o emocional calculado, habitual y, por tanto, predecible. Este drama en particular quedó impreso en nuestro cuerpo emocional durante la infancia, cuando presenciábamos de qué modo respondían nuestros padres ante un acontecimiento similar.

2. La segunda fase de la trinidad del comportamiento reactivo es que, cada vez que se nos pone a prueba de esta manera, recurrimos a un tipo muy específico de drama, un drama que tiene siempre el mismo objetivo: culpabilizar. Dicho de otra manera, el drama que extraemos de la chistera de nuestro repertorio de dramas probados y refinados es el drama que utilizamos para atribuir la responsabilidad de lo que nos ha sucedido a cualquier otra persona o cosa. La culpa es una de esas circunstancias singulares en las cuales no sólo utilizamos el drama para obtener atención (normalmente, simpatía), sino también para apartar la atención de nosotros y situarla sobre otra persona o cosa. En la vida echamos la culpa a los demás en la medida en que no estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de la calidad de nuestras experiencias. En otras palabras, culpabilizar es el acto de acusar al espejo del reflejo que nos ofrece. Pero la culpabilización tiene consecuencias. El estudio visual de esta palabra nos revela también la auténtica naturaleza de nuestro comportamiento cuando recurrimos a esta táctica: to «*b lame*».^[10] Cuando echamos la culpa a los demás, nos desautorizamos automáticamente a nosotros mismos, porque estamos declarando inconscientemente que preferimos percibirnos como víctimas y, por tanto, como presas indefensas de los demás.

3. Desde esta postura mediante la cual nos desautorizamos, llegamos a la tercera fase de la trinidad del comportamiento reactivo: el sentimiento de culpa, el remordimiento y la vergüenza. Conscientemente, quizás nos sintamos culpables, pesarosos y avergonzados por nuestro comportamiento reactivo ante el disgusto, pero la cosa no termina aquí. También nos sentimos culpables, pesarosos y avergonzados inconscientemente, cuando culpamos a otro por la calidad de nuestra experiencia porque, al hacer esto, nos estamos traicionando a nosotros mismos. Y nos traicionamos a nosotros mismos porque, cuando culpamos a otro, desautorizamos a nuestra propia alma, al declararla esclava de unas circunstancias que están, aparentemente, más allá de su control. Y con ello negamos la existencia de la ley de causa y efecto, e ignoramos todo lo que nos hace iguales y libres.

Obviamente, nuestro patrón de comportamiento reactivo no nos hace ningún bien. Pero, dado que lo aprendimos por impresión emocional, también se puede desaprender con la misma facilidad. Intentemos trazar conscientemente un nuevo rumbo para nuestro comportamiento. En vez de inclinarnos ante esta antigua trinidad reactiva, confiemos en que hemos reunido suficiente conciencia del instante presente como para descubrirnos en el error y darnos cuenta de que, cada vez que nos disgustamos, en realidad se nos está poniendo a prueba. Podemos reforzar esta conciencia recordándonos que el universo está poniendo intencionadamente en escena una representación, para que podamos ver en el exterior lo que hemos estado ocultando en el interior. Manteniendo esto en nuestra conciencia, intentemos aplicar los cuatro sencillos pasos del proceso de limpieza emocional cada vez que estemos emocionalmente perturbados.

Paso 1: despedir al mensajero. El primer paso es reconocer que la persona o el acontecimiento que nos pone a prueba no tiene nada que ver con lo que está ocurriendo en realidad: es, simplemente, «el mensajero» (*mess-ender*).^[1] El mensajero está reflejando un recuerdo que está saliendo a la superficie desde nuestro pasado no integrado. ¡Es absurdo «disparar al mensajero», porque el universo tiene un suministro ilimitado de «mensajeros»! Así pues, el primer paso en el proceso de limpieza emocional consiste en *despedir al mensajero*. Interiormente, podemos agradecerle el gran servicio que nos ha hecho y dejarle seguir su camino. Es decir, en vez de reaccionar contra el mensajero y desahogarnos con él, podemos decir: «Necesito estar un rato a solas ahora». Al principio, el dar este paso (el paso de dejar a un lado elegantemente el impulso de reaccionar) puede requerir coraje y un gran autocontrol, porque exige que rompamos un hábito de toda la vida que nos lleva a introducirnos de repente en nuestro drama. Pero ya nos hemos estado preparando para conseguirlo.

Paso 2: captar el mensaje. El segundo paso consiste en no recurrir automáticamente a nuestro predecible y, sin embargo inconsciente drama físico, mental o emocional para, en su lugar, *captar el mensaje*. También lo hemos practicado. Para ello, volvemos la atención hacia nuestro interior, describiéndonos a nosotros mismos la naturaleza de la reacción emocional que experimentamos cuando se nos puso a prueba. Hemos de encontrar una palabra que capture nuestra reacción emocional. Nos decimos en voz alta: «Estoy enfadado. Estoy triste. Me siento herido. Me siento

solo. Me siento»... Seguimos buscando de este modo hasta que encontramos la palabra que resuena físicamente con nuestra reacción emocional. Si estamos enfadados, quizás sintamos que la sangre inunda nuestro rostro, o quizás sintamos un hormigueo en las manos, o puede que un movimiento hacia abajo en el plexo solar. Una vez hayamos encontrado la palabra que describe la reacción emocional que se ha disparado dentro de nosotros, habremos culminado el segundo paso.

Paso 3: sentirlo. En lugar de exteriorizar lo que nos está ocurriendo mediante la culpabilización de los demás, tenemos que interiorizar conscientemente la experiencia. Tenemos que sentirla. También hemos practicado este paso en particular, un paso notable del procedimiento en su conjunto, porque, en vez de proyectar nuestras emociones hacia el mundo, como normalmente hacíamos cuando se nos ponía a prueba en el pasado, optamos ahora por interiorizar la experiencia y, de este modo, contenerla. Esto no debe confundirse con el hecho de reprimir nuestras experiencias. La decisión consciente de interiorizar la prueba para que podamos aprender de ella no es represión: es descubrimiento. Se le llama también *contención*. La represión es el acto de pretender que no ha ocurrido. La decisión que tomamos ahora de estar presentes con lo que sea que nos perturbe nos permite darnos cuenta de que podemos sentir físicamente, dentro de nuestro cuerpo, lo que en un principio pensábamos que estaba ocurriendo «ahí fuera». Así, sea cual sea la emoción a la que hemos puesto nombre, tendremos que sentirla sin ningún tipo de censura ni juicio. En esencia, lo que el mensajero ha hecho (o ha estado intentando hacer, en función de cuántas veces nos haya perturbado el mismo acontecimiento) es llamar nuestra atención sobre el hecho de que tenemos un bloqueo emocional interno que nos resistimos a atravesar.

Paso 4: dejar pasar. Una vez lleguemos a sentir este bloqueo emocional como una sensación física dentro de nuestro cuerpo, estaremos preparados para transmutarlo con la «alquimia divina», retirándolo fuera del cuerpo con el poder de nuestra compasiva presencia. También nos hemos preparado para este paso. Fíjese bien en la palabra *compasión*. Fonética y visualmente se nos revela como *come pass on*.^[12] A lo largo del Proceso de la Presencia, la compasión significa que «tú puedes venir hasta mí y yo te dejaré pasar sin interferencias» (*entering fear*)^[13] ni juicios.

En este punto del procedimiento, puede que exclamemos, y con razón: «¡Oh, venga ya! De modo que se supone que estoy enfurecido, sintiendo hormigueo en las manos y tensión en el plexo solar, ¿y entonces esperan que de repente lo transforme todo en compasión? ¡Seamos realistas!».

Ser «realistas» es precisamente lo que tenemos que intentar. Activar la compasión cuando nos encontramos en mitad de una reacción emocional implica que tenemos que introducir a nuestro yo infantil. Para ello es importante que nos recordemos que la reacción emocional que el mensajero desencadenó dentro de nosotros no tiene nada que ver con nuestra vida adulta actual. Es un llanto de nuestro yo infantil. Es un eco del pasado, que está llamando nuestra atención porque sólo *nuestra* atención puede restablecer el equilibrio *real* en la calidad de todas nuestras experiencias. Y optamos por responder (y no reaccionar) a lo que estamos experimentando emocionalmente, de ahí que cerremos los ojos y nos imaginemos a nuestro yo infantil sintiendo exactamente lo mismo que sentimos nosotros. También hemos practicado esto ya. Abrazando simbólicamente a nuestro yo

infantil, activaremos automáticamente la compasión. Le decimos: «Puedes venir a mí, y yo te amaré incondicionalmente hasta que pase lo que te asusta, lo que te enfurece o lo que te pone triste».

Si somos sinceros en la interacción con nuestro yo infantil, de nuestro pecho brotará automáticamente la emoción que durante tanto tiempo nos hemos resistido a sentir. Esta emoción reprimida saldrá a la superficie en forma de ondas y se disolverá en lágrimas. Sentiremos que la energía asciende desde el plexo solar, atravesando el pecho y la garganta, hasta salir finalmente fuera de nuestro cuerpo. A menudo, tendremos incluso la sensación de que nuestro cuerpo se desprende literalmente de calor.

Cuando remita esta experiencia de liberación, tendremos una profunda sensación de alivio y de paz. La constancia en la realización del proceso de limpieza emocional nos permitirá descubrir que el mensajero que disparaba una y otra vez nuestras perturbaciones emocionales ya no vuelve a aparecer. ¿Para qué iba a aparecer de nuevo, si hemos recibido conscientemente el mensaje? En ocasiones habrá que realizar este procedimiento de limpieza emocional dos o tres veces en el plazo de dos días o dos semanas para restablecer el equilibrio de una experiencia concreta. Pero, dedicándole tiempo y comprometiéndonos en el proceso, conseguiremos restablecer el equilibrio. Cuanto más diligentes seamos a la hora de realizar el proceso de limpieza emocional, más competentes seremos en su uso y, con ello, más eficaz será esta herramienta. Y así, el nuevo sendero del comportamiento responsable será:

Despedir al mensajero – captar el mensaje – sentirlo – dejarlo pasar.

Podemos aplicar esta técnica para resolver discusiones, para curar dolencias físicas y para integrar cualquier situación de conflicto y de confusión que pueda surgir en nuestra vida. Y cada vez que la apliquemos nos sorprenderemos con la constatación de que podemos transformar la calidad de cualquier experiencia de «ahí afuera» introduciéndonos conscientemente en nuestro interior y realizando los ajustes internos necesarios de la mano de la compasión. Esta técnica confirma, sin duda alguna, que la calidad de todo lo que experimentamos fuera de nosotros es simplemente un reflejo de nuestras afecciones emocionales internas; nos demuestra que un adulto desequilibrado es un niño desatendido, y nos enseña también que *las lágrimas desintoxican el alma*, y que *la compasión es la llave que abre una vez más las puertas de nuestro corazón*.

EN EL AGUA

El propósito concreto de la siguiente sección es el de prepararnos para las sesiones de agua que realizaremos durante las próximas tres sesiones. Si tenemos alguna dolencia o existe alguna circunstancia que nos impide sumergirnos plenamente en el agua, lo que tendremos que hacer es continuar como hasta ahora, con nuestras sesiones de respiración de quince minutos desde la séptima sesión hasta la novena. De todas formas, será conveniente leerse toda la información acerca de las sesiones de agua, dado que pueden resultarnos útiles en una fase posterior.

Activaremos las tres próximas sesiones sumergiéndonos en un baño de agua tibia (no caliente) durante veinte minutos. Mientras estemos en el agua, no tenemos que conectar conscientemente nuestra respiración. Tenemos que estar *lo más tranquilos posible* en el agua, y prestar atención a cualquier experiencia emocional que emerja en nuestra conciencia como consecuencia del baño.

Inmediatamente después de la sesión de agua, tenemos que realizar nuestro ejercicio de respiración de quince minutos. Quizás descubramos que, como consecuencia del baño, durante el ejercicio de respiración se activan experiencias físicas, mentales o emocionales más profundas. Recuerde que, si percibimos una experiencia como algo desagradable, tenemos que mantener la respiración conectada, y permanecer relajados hasta que pase, precise el tiempo que precise. Aparte de las tres sesiones de agua que tenemos que llevar a cabo para activar la séptima, la octava y la novena sesión, sería una idea estupenda hacer otras sesiones de agua en los días intermedios.

Mientras entramos en esta fase del Proceso de la Presencia, hagámoslo sabiendo que todo lo que hemos experimentado hasta el momento nos ha servido para prepararnos para estas sesiones de agua. Así pues, entremos confiados en esta parte del viaje. La información que se ofrece a continuación pretende asegurar que nuestras sesiones de agua sean lo más suaves posible:

1. Conviene beber abundante agua pura durante las veinticuatro horas previas a nuestras sesiones de agua. Y tenemos que dejar de beberla dos horas antes de la sesión, para que la respiración no se encuentre con el obstáculo de una vejiga llena. Para entonces, nuestro cuerpo estará completamente hidratado.

2. Asegurémonos de que el agua del baño está tibia cuando comencemos la sesión. El agua no debe resultar desagradable al entrar, sino que más bien tiene que resultarnos cálida en la piel. La temperatura ideal será la temperatura de nuestro cuerpo. Para que la experiencia sea suave y agradable, se nos recomienda que compremos un termómetro, con el cual comprobaremos la temperatura antes de entrar en el agua.

3. A lo largo de toda la sesión de agua, hemos de estar acostados en el fondo de la bañera, con todo el torso sumergido, dejando fuera sólo la cabeza. Es importante que el agua cubra la

zona del corazón (el pecho) durante el máximo tiempo posible.

4. Si alguien nos hace compañía durante la sesión de agua, convendría acordar una señal con esa persona (como dar unos golpecitos con los dedos en la bañera) para que nos avise si nuestra atención se extravía en el tiempo. Cuando esto ocurra, dará la impresión de que nos hemos quedado dormidos. En realidad, no estaremos durmiendo; simplemente, es que no estaremos presentes.

5. Si, por cualquier razón, la sesión de agua resulta problemática, tenemos que relajarnos y recordarnos a nosotros mismos que, ocurra lo que ocurra durante la sesión, será lo que se supone que tiene que suceder. Cualquier malestar que pueda emerger será la señal de que una carga emocional negativa está saliendo a la superficie, y lo hace simplemente porque, por fin, está pasando. Manteniendo en la medida de lo posible la relajación y la calma, esta carga se disipará. Recordemos que sentimos ese malestar porque la carga emocional negativa está atravesando nuestro campo de conciencia y saliendo de él. Para salir hay que atravesar por el medio.

6. Convendrá repetir nuestra afirmación activadora de la presencia durante la experiencia.

Recomendaciones médicas: para aquellas personas que sean muy mayores y que tengan una salud débil, se les recomienda encarecidamente, por razones de seguridad, que se hagan acompañar por alguien durante las sesiones de agua. Si existiese *la mínima duda* acerca de la seguridad de estas sesiones de agua, convendrá consultar primero al médico. Si sentimos que nuestra dolencia médica puede verse comprometida con esta práctica, convendrá consultar con nuestro médico antes de comenzar.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.

2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.

3. Revisemos los materiales de lectura. SUGERENCIAS ESPECÍFICAS: se recomienda realizar el proceso de limpieza emocional cada vez que se presente la oportunidad, lo cual quiere decir cada vez que nos sintamos emocionalmente perturbados por algún motivo. Con el tiempo integraremos completamente esta técnica y formará parte de nosotros, pero, hasta que lleguemos a ese punto, tenemos que hacer uso de ella consciente y constantemente. Por otra parte, vuelva a leer la sección titulada «En el agua» antes de realizar la primera sesión de agua.

CON ESTO TERMINA LA SEXTA SESIÓN

2

SÉPTIMA SESIÓN

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Me siento a salvo en mi cuerpo

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; sumergimos nuestro cuerpo en agua tibia (no caliente) y permanecemos así durante al menos veinte minutos; inmediatamente después de esto realizamos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos.



SENTIR EL CAMINO

Llegamos ahora a un importante punto de transición en el Proceso de la Presencia, de modo que vamos a tomarnos un respiro para revisar algo de la información dada en la primera parte de este libro. Esto nos permitirá integrar el carácter del viaje que hemos realizado hasta el momento y nos preparará el terreno en el que vamos a entrar ahora.

En la primera parte de este libro se nos ha hablado del sendero de la conciencia, el sendero por el cual avanza nuestra conciencia cuando entramos en la experiencia emocional, mental y física de este mundo. Una breve revisión de las ideas inherentes al hecho de ser conscientes de este sendero nos permitirá comprender mejor la relevancia de la experiencia, pues el Proceso de la Presencia nos hace entrar ahora en una conciencia emocional más profunda.

Como se nos ha explicado en la primera parte de este libro, el sendero de la conciencia es fácil de identificar si observamos el desarrollo normal de un niño recién nacido. Aunque nuestros cuerpos físico, mental y emocional son ya evidentes y se desarrollan simultáneamente desde el momento del nacimiento, existe un sendero específico que utiliza nuestra conciencia individual para introducirse conscientemente en ellos. Al igual que un niño recién nacido, al principio lloramos y reímos (emocional), después aprendemos a hablar (mental) y finalmente aprendemos a caminar (físico). Por tanto, al entrar en este mundo, el sendero de nuestra conciencia pasa:

De lo emocional a lo mental, y de lo mental a lo físico.

En la primera parte de este libro se nos ha familiarizado aún más con este sendero de la conciencia cuando se nos hablaba de la existencia del ciclo de siete años y del modo en que este ciclo se desenvuelve a medida que nos abrimos camino, desde el momento del nacimiento hasta la edad adulta. Se atrajo nuestra atención sobre el hecho de que la experiencia emocional, que comenzó para nosotros en el momento en que abandonamos el útero materno, ralentizó su desarrollo cuando llegamos a los siete años de edad, cesando por completo su progreso en muchos casos. La conclusión de nuestro primer ciclo de siete años marcó el final de lo que llamamos la infancia, y pasamos a convertirnos en chicos. Con ello, entramos en un período de nuestra vida en el que nos concentramos con más intensidad en el desarrollo mental. Ésta es la razón por la cual se inicia la escolarización cuando cumplimos los siete años. El segundo ciclo de siete años terminó cuando cumplimos los catorce años de edad, cuando pasamos a ser considerados adolescentes. Entonces, nuestro desarrollo pasó a centrarse más en la asunción de un papel físico significativo en nuestra sociedad. La conclusión de este tercer ciclo de siete años tuvo lugar cuando cumplimos los veintiún años y pasamos a ser declarados «jóvenes adultos». Estos tres ciclos de siete años subrayan de nuevo el sendero que nuestra conciencia toma mientras atravesamos nuestro desarrollo emocional, mental y físico. Desde la perspectiva que acabamos de revisar, nuestro sendero de la conciencia se desplegó aquí con el fin de prepararnos para entrar en la sociedad y hacernos un lugar en ella.

También se nos ha enseñado que este sendero y su travesía por los tres primeros ciclos de siete años es el medio a través del cual se imprime nuestro destino en los niveles emocional, mental y físico. De hecho, el sendero de la conciencia es un fractal y, por tanto, podemos observarlo en su flujo sistemático a través de muchos aspectos de nuestra experiencia vital.

En la primera parte de este libro se nos ha explicado también que este sendero se invierte automáticamente cada vez que participamos en actividades que tienen la intención de reconectar nuestra conciencia con nuestro origen. Dicho de otro modo, cuando intentamos reconectar con nuestro «hogar» vibratorio, invertimos el sendero. Esto queda claramente ilustrado en la imagen de un niño haciendo oración: en primer lugar, se arrodilla y pone las manos juntas (físico); luego, habla con Dios (mental), y, mientras reza, sus propias palabras conmueven su corazón (emocional). La práctica de la meditación es otro ejemplo que nos indica cómo desandar el camino: en primer lugar, adoptamos una postura (física), después repetimos un mantra (mental) y, por último, evocamos una experiencia de amor interior y devoción (emocional). De ahí que el camino inverso a lo largo del sendero de la conciencia que utilizamos para entrar en este mundo va:

De lo físico a lo mental, y de lo mental a lo emocional.

El Proceso de la Presencia es sumamente eficaz porque pone en marcha un viaje interior que nos permite desandar nuestros pasos a lo largo de este sendero de la conciencia, con el fin de que podamos restablecer la conexión con nuestra presencia interior. Sin siquiera darnos cuenta, el Proceso de la Presencia nos prepara, en primer lugar, para reactivar la presencia física; después, la claridad mental; y, por último, el equilibrio emocional. Gracias al sendero de la conciencia, que quedó establecido a medida que entrábamos en este mundo, el procedimiento para reconectar con nuestro origen no es aleatorio. Si no lo invertimos deliberadamente, no vamos a poder desandar nuestros pasos a lo largo de este sendero. Si no conseguimos primero la presencia física, después la claridad mental y finalmente el equilibrio emocional, por este orden, cualquier intento que hagamos por reconectar con nuestra presencia interior carecerá de autenticidad.

Podemos observar claramente el acierto del Proceso de la Presencia en su intento por guiarnos cabalmente a lo largo de nuestro sendero de regreso si examinamos de nuevo la estructura del proceso de limpieza emocional. Esta herramienta invierte sistemáticamente el sendero de la conciencia que utilizamos para entrar en nuestra experiencia en este mundo, y ése es el motivo por el cual instamos a utilizarla tan pronto como se nos presente la ocasión. El proceso de limpieza emocional nos enseña, en primer lugar, a «despedir al mensajero» (físico); luego, a «captar el mensaje» (mental); más tarde, a «sentirlo para sanarlo» (emocional), y, finalmente, a entrar en una frecuencia de compasión por nosotros mismos (el giro «vibratorio» en nuestro comportamiento, que es un requisito para reconectar con nuestra presencia interior).

Cuando entramos en el Proceso de la Presencia, se nos instó a adentrarnos en el sendero que nos devuelve a nuestra conciencia interior. El ejercicio respiratorio vino de inmediato en nuestra ayuda para reactivar la presencia física. Las afirmaciones activadoras de la presencia, los

materiales de lectura y las herramientas perceptivas formaron equipo después para reactivar poco a poco nuestra claridad mental. Y ahora, en las tres próximas sesiones, se nos introducirá conscientemente en la labor de reactivar nuestra conciencia emocional mediante el recurso adicional de la inmersión en agua de nuestro cuerpo. El cómo y el porqué de este procedimiento favorece el incremento de la conciencia emocional se nos explicarán tras esta revisión.

Al entrar en la séptima sesión, estamos entrando conscientemente en la etapa emocional de nuestro viaje de vuelta a lo largo del sendero de la conciencia. Para muchos de nosotros, esta parte del viaje, nuestra entrada y la travesía por la esfera emocional, pueden suponer un reto. Y pueden suponer un reto porque no podemos *pensar* nuestro camino a través de la esfera emocional: sólo podemos *sentir* ese camino. Es durante esta fase de nuestro proceso cuando tenemos que recordar lo siguiente:

No tenemos necesidad de saber «por qué» para aceptar que lo que estamos sintiendo, o lo que nuestro instructor interior nos está comunicando, es real y verdadero para nosotros.

Sentir, en contraposición a pensar, es lo que se nos pide ahora, para que podamos entrar en una relación más profunda con nuestra presencia interior. Para integrar el motivo por el cual sentir, en lugar de pensar, nos ayuda a establecer una relación más profunda con la presencia, podemos examinar visualmente la palabra *presencia*, así como escuchar con atención su vibración tal como la perciben nuestros oídos.

PRESENCIA = PRE-SENTIDO^[14]

Para activar una relación auténtica con nuestra presencia interior tenemos que dejar de intentar darle sentido a todo. Intentar darle sentido a todo nos lleva a estar demasiado preocupados mentalmente; y cuando estamos demasiado preocupados mentalmente, nos cuesta aceptar una experiencia como real y verdadera para nosotros, a menos que la «comprendamos» primero. Esto nos sitúa en una posición desventajosa, porque nuestra presencia interior «sabe», en lugar de «comprender». No piensa, ni pondera, ni reflexiona. Mientras realicemos nuestras sesiones de agua, por ejemplo, no necesitamos «comprender» lo que nos está ocurriendo para que la experiencia sea válida. Y la experiencia es válida porque la estamos teniendo, y porque la estamos sintiendo, no por lo que podamos pensar de ella.

Para restablecer nuestro equilibrio emocional, tenemos que acrecentar las experiencias físicas y mentales que hemos tenido a lo largo del Proceso de la Presencia, abriéndonos ahora a la posibilidad de que sea el corazón el que nos guíe. El equilibrio emocional trata exclusivamente de los asuntos del corazón. Los asuntos del corazón no siempre son fáciles para nosotros, en un mundo que no percibe todavía que la condición de nuestro cuerpo emocional es de la mayor importancia en nuestra evolución como seres humanos. Sin embargo, es nuestro corazón, y no nuestra mente, el que nos permite experimentar las profundidades de nuestra humanidad.

Por tanto, es normal y es de esperar que, mientras atravesamos la siguiente etapa de nuestro

viaje a la conciencia del instante presente, continuemos *intentando* pensar nuestro camino a través de lo que nos está sucediendo. Intentaremos «comprender» , y nuestra habitual necesidad condicionada de intentar comprender lo que nos está sucediendo nos llevará a experimentar distintos grados de confusión mental. Por tanto, entre la séptima y la décima sesión, será importante que mantengamos la siguiente «idea» en la primera línea de nuestra conciencia:

En este mismo momento, mientras atravesamos nuestro cuerpo emocional, la sensación de estar mentalmente confusos es beneficiosa. Es una señal de progreso.

¿Por qué? Porque la confusión mental nos resulta muy útil. Nos impide que intentemos irrumpir en el reino emocional a lomos de nuestro ego. Al darnos permiso para «no tener que comprender para saber», nos aseguramos una travesía más suave y menos frustrante en esta parte de la experiencia. Si nos sentimos cómodos con nuestra confusión mental interna y la aceptamos como una necesidad temporal y como una señal de progreso, no nos permitiremos el lujo de poner en escena dramas innecesarios ni de dejarnos llevar por comportamientos reactivos. No hay nada de malo en que nos sintamos confusos de cuando en cuando o de aquí en adelante, hasta que lleguemos a la décima sesión.

Con el comienzo de la séptima sesión y con nuestra primera sesión de agua, se nos insta a que sintamos nuestro camino hasta que lleguemos a la décima sesión. Sintiendo nuestro camino a través del reino emocional, le aportamos más conciencia y destreza a nuestro cuerpo emocional. Lo estamos despertando, y nosotros estamos despertando a él, y esa conciencia añadida hace descender automáticamente nuestra carga emocional negativa, al permitirnos llevar el foco de nuestra presencia hasta los bloqueos emocionales que parecen no existir mientras favorecemos y frecuentamos exclusivamente una mentalidad basada en el tiempo.

Se nos ha entrenado específicamente para este aspecto emocional de nuestro viaje y, por tanto, estamos bien preparados. Pero se nos sugiere que nos ayudemos conscientemente a nosotros mismos en este desafiante punto de transición de nuestra aventura hacia la conciencia del instante presente asumiendo nuevamente el compromiso con todo nuestro proceso.

Tenemos que hacer nuestros ejercicios de respiración todos los días, sea como sea.

Tenemos que esforzarnos por repetir nuestras afirmaciones activadoras de la presencia con renovada determinación.

Tenemos que explorar diligentemente las nuevas herramientas perceptivas que están a punto de compartirse con nosotros.

Tenemos que seguir esgrimiendo el proceso de limpieza emocional como esgrimiríamos una espada.

Cada vez que percibamos algún malestar, tenemos que «sentirlo para sanarlo».

Estamos ya en el camino que nos va a llevar a restablecer un canal abierto con nuestra presencia interior. Y no es éste un logro ordinario. El sendero de la conciencia que recorrimos cuando entramos en este mundo nos permitió llegar y fijar nuestra conciencia aquí, pero eso no era más que la mitad del viaje. El Proceso de la Presencia inicia la otra mitad de ese viaje para que

podamos alcanzar la totalidad y, así, restaurar la consciencia de nuestra santidad. El Proceso de la Presencia nos permite afirmarnos conscientemente en este mundo exterior y, al mismo tiempo, desandar nuestros pasos y restablecer la conexión consciente con nuestra presencia interior, el estado del ser del cual emergimos.

Una de las consecuencias de este logro es que creamos una línea abierta de comunicación que nos permite estar conscientemente tanto en este mundo condicionado como en conexión con el origen no condicionado que trajo a la existencia cada uno de los aspectos de esta experiencia. Las posibilidades que ofrece esta consecución son ilimitadas. Nos eleva a un estado del ser en el cual estamos en el mundo sin ser del mundo. Nos permite afirmarnos en un lugar en el cual tocamos profundamente este mundo gracias a nuestra compartida presencia, pero sin dejarnos tocar por él. Nos transforma de víctimas o vencedores en vehículos del más elevado servicio.

Llevar a cabo esta tarea nos permite adentrarnos en el último territorio inexplorado: nuestro yo. En los reinos de la exploración humana, este viaje nos transforma en héroes de la consciencia. Hemos recorrido un largo camino y hemos superado muchos obstáculos para entrar en este estado de gracia.

Así pues, tomémonos unos instantes para reconocernos el éxito alcanzado al haber llegado tan lejos.

Sepamos que lo que hay más adelante se ha hecho mucho más fácil y más suave gracias a todo lo que hemos vivido en un momento u otro. Todo lo que nos ha sucedido, con independencia de la forma que tomara, es lo que nos ha traído deliberadamente hasta este momento.

Por tanto, demos las gracias por la grandiosidad del viaje en el que nos hemos embarcado, el viaje que nos ha llevado desde la inconsciencia de la molécula hasta el abrazo de la ilimitada consciencia del instante presente.

Vamos a llevar conscientemente con nosotros tan impresionante logro y vamos a dejar que alimente el desconocido camino que lleva aún más allá, más adentro, más arriba.

REFRESCAR EL EGO

Durante las seis primeras sesiones del Proceso de la Presencia nos centramos en poner en marcha los procedimientos de «deshacer» y en el aprendizaje de los procedimientos necesarios para realizar el proceso de limpieza emocional en nuestra experiencia vital cotidiana. El acto de «deshacer» busca conseguir que los recuerdos reprimidos de nuestro pasado comiencen a aflorar para que podamos integrarlos conscientemente. Esta intención quedó fijada y activada en el instante en que conectamos conscientemente nuestra respiración por vez primera en la primera sesión. El Proceso de la Presencia facilita este empeño de «deshacer el pasado» (o el concepto del «pasado») de tal modo que podamos obtener atisbos vivenciales de aquello por lo que hemos atravesado, con la consecuencia de que, llegados a este punto, comenzamos a hacernos conscientes de los comportamientos y los sistemas de creencias heredados que no nos son de utilidad.

Las pruebas por las que habremos pasado en las últimas semanas nos habrán demostrado ya que, por debajo de cada recuerdo reprimido, de cada sistema de creencias limitantes y de cada patrón de comportamiento improductivo hay una carga emocional negativa. Es esta carga emocional negativa lo que las sesiones de respiración han estado haciendo salir a la superficie, porque ella es la responsable de los estados de desequilibrio físico, mental y emocional que se han venido reiterando en nuestra experiencia vital desde que abandonamos la infancia. También es esta carga emocional negativa la responsable de todos nuestros dramas y nuestros comportamientos de automedicación, con los cuales consciente e inconscientemente sedamos y controlamos nuestra experiencia vital. Es esta carga emocional negativa la que nos ha mantenido inconscientemente aferrados al pasado o proyectando nuestra atención hacia algún futuro.

Durante las próximas tres sesiones seguiremos respirando. También podremos sumergir nuestro cuerpo en agua tibia. Esto no es un castigo; es una valiosa herramienta y una red de seguridad diseñada para provocar un cortocircuito en los retorcidos tejemanejes de nuestro propio ego. Echemos un vistazo a esos tejemanejes del ego.

Recuerde que la trinidad que constituye la estructura de nuestro ego consta del comportamiento, la apariencia y las cambiantes circunstancias de nuestra experiencia vital. Dicho de otro modo, en tanto no integremos nuestros traumas infantiles, nuestro comportamiento, nuestra apariencia y nuestras circunstancias vitales se verán en gran medida alimentadas, consciente e inconscientemente, por la carga negativa de nuestro cuerpo emocional. Sin embargo, para el ego, nuestra apariencia, nuestro comportamiento y las circunstancias de nuestra vida constituyen la suma total del quién y el qué cree que somos, o de todo lo que habíamos creído ser. Por tanto, nuestra carga emocional negativa es la arena sobre la cual nuestro ego construye su ilusoria identidad.

Para defender esta ilusoria identidad, y para impedir que nos demos cuenta de la verdadera naturaleza de nuestra auténtica presencia interior, el ego puede utilizar, y utiliza, cualquiera de

estos tres atributos externos para engañarnos y hacernos creer que hemos logrado desprendernos con éxito de nuestra carga emocional negativa. Puede hacer que nos comportemos y demos la impresión de estar completamente equilibrados, sobre todo cuando nos estamos aproximando a temas cruciales. También puede disponer las condiciones de nuestras circunstancias vitales de tal modo que, a todos los efectos, parezca que todo funciona bien, cuando en realidad seguimos heridos y sufriendo en silenciosa desesperación. El ego conoce el modo de hacer que todo parezca que está bien, que todo está perfectamente.

¿Por qué hace esto el ego? ¿Por qué hace que todo parezca ir bien? Lo hace para que no pongamos en tela de juicio el acuerdo inconsciente que tenemos de dejarle que gobierne nuestra vida. Lo hace porque cuenta plenamente con la carga emocional negativa como combustible de su existencia. La carga emocional negativa es el combustible que alimenta nuestros dramas, y todos nuestros dramas no son más que la ebria danza del ego. Recuerde que el ego es lo que construimos siendo niños para reemplazar al auténtico yo. El ego es la falsa pretensión que vela nuestra auténtica presencia. Ése es el motivo por el cual, en tanto no neutralicemos la carga emocional negativa, el ego seguirá conformando automáticamente nuestra apariencia, nuestro comportamiento y nuestras circunstancias vitales. Y lo hace de tal modo que proyecta su falta de autenticidad, manufacturada a partir del miedo, la ira y el pesar de la infancia. Nuestra falta de autenticidad es una cota de mallas que nos impide ser vulnerables a la conciencia y al poder de nuestra presencia interior. El ego nos anima a llevar esta armadura con orgullo; nos lleva a creer que esta armadura, la de la falta de autenticidad, es necesaria para protegernos del «impredecible mundo exterior». Ésa es la razón por la cual el ego nos anima a adoptar el papel de víctima o de vencedor, Al mantener nuestra atención enfocada en el potencial enemigo de «ahí fuera», al mantenernos traspasados mediante el espejo y mediante nuestro reflejo en él, permanecemos inconscientes de la presencia viva que está ahí, de pie, delante del espejo.

Ésta es una de las razones por las cuales, en este punto del Proceso de la Presencia, hacemos uso de una herramienta que, aunque nos resulta familiar, se aplica de una manera un tanto extraña para el acuerdo que tenemos con el ego. Nuestro acuerdo con el ego estipula que el baño es para limpiar nuestro precioso cuerpo, para disfrutar de él, para relajarse. Es una herramienta que nos permite limpiar y mimar nuestra apariencia, serenar nuestro comportamiento y realzar nuestras circunstancias vitales presentes.

Pero no vamos a utilizar la experiencia del baño por ninguna de las razones expuestas arriba; vamos a utilizarlo para descargar la acumulación de energía negativa de nuestro cuerpo emocional mediante el incremento de la conciencia de nuestro cuerpo emocional.

Pero ¿cómo y por qué la inmersión de nuestro cuerpo en agua tibia puede activar la conciencia de nuestra carga emocional negativa y puede reducirla? Para responder a esto, convendrá hacer una breve recapitulación.

Cuando dejamos la infancia y entramos en el mundo de los adultos, se nos exigió que dejáramos de ser auténticos hasta cierto punto. Hablando de forma sencilla, aprendimos a decir

«no» cuando queríamos decir «sí» y «sí» cuando queríamos decir «no». Un adulto es, dicho en pocas palabras, *un niño en resistencia*. Para pasar por adultos, tenemos que estar resistiéndonos constantemente a ser auténticos. Somos por naturaleza seres espontáneos, alegres y creativos, por lo que cualquier otro estado del ser que representemos no será auténtico. Será un drama y, qué duda cabe, resistencia. Para cuando estamos ya bien adentrados en la experiencia de la edad adulta, somos tan competentes en no ser auténticos que identificamos el estado de pretensión y apariencia como de comportamiento normal. Todos hemos escuchado decir a los niños; «Vamos a fingir que somos...», o: «Vamos a simular que somos...». Lo que en realidad están diciendo es: «Vamos a ser como los adultos».

Nuestra auténtica naturaleza puede resultarnos tan poco familiar que, si las personas a nuestro alrededor se comportaran de forma espontánea, alegre y creativa, podríamos llegar a sentirnos incómodos, molestos, irritables o, incluso, violentos en su compañía. Sin embargo, nos sentimos secretamente atraídos por las personas que exhiben su autenticidad. Las llamamos *espíritus libres*, o extravagantes, artísticos o excéntricos. Las etiquetamos como si fueran imperfectas, como si tuvieran algún defecto y necesitaran una reparación. Pero son nuestros héroes secretos, y siempre lamentamos su ausencia cuando no están. Estos seres son los hermosos espejos que se introducen en nuestra vida para recordarnos al niño que murió dentro de nosotros.

La resistencia que ofrecemos a ser emocionalmente auténticos genera calor en nuestro cuerpo emocional, porque toda resistencia genera fricción, y toda fricción genera calor. Nuestra constante resistencia a ser auténticos genera una acumulación constante de este calor, y en el Proceso de la Presencia denominamos a esta acumulación de calor *carga*. Ésta es la carga que constituye el meollo de todo nuestro malestar físico, mental y emocional. Este calor interior se exterioriza emocionalmente y pasamos a llamarlo miedo, ira o dolor. Ésta es la «carga emocional negativa» que llevaremos a nuestra conciencia y que reduciremos durante las sesiones de agua y mediante la aplicación consciente del proceso de limpieza emocional.

A medida que nos sumergíamos en la edad adulta, desarrollamos inconscientemente conductas de sedación y de control con la intención de enfrentarnos al malestar de nuestra carga emocional negativa. Todos nuestros síntomas emocionales, mentales y físicos están directamente relacionados con esta carga emocional negativa oculta. Pero, en lugar de darnos cuenta de esto, recurrimos automática e inconscientemente a la sedación y al control, cosa que sólo nos llevó a vivenciar estados de desequilibrio más agudos. La reacción automática e inconsciente ante nuestros síntomas de desequilibrio quedó impresa en nosotros por el modo en que nuestros padres reaccionaban ante sus propias cargas emocionales negativas; y, a pesar de todos nuestros intentos por reprimir este malestar, la carga emocional negativa siguió rebosando inevitablemente en nuestra vida, manifestándose en forma de miedo, ira y dolor. El miedo, la ira y el dolor constituyen la trinidad emocional del malestar que causa todas las enfermedades y los problemas que hay en el mundo hoy en día.

Cuando entramos en el Proceso de la Presencia, lo primero que buscamos es hacernos físicamente presentes. En consecuencia, tomamos conciencia de las desagradables sensaciones

físicas de nuestro cuerpo, de los aspectos improductivos de nuestro comportamiento cotidiano y de las interacciones negativas que mantenemos con el mundo exterior y que quizás no hayan sido evidentes para nosotros con anterioridad. Después, conseguimos algo parecido a cierta claridad mental, y empezamos a establecer conexiones entre nuestro sistema de creencias y la calidad general de la experiencia vital que estamos teniendo. Pero muchos de los acontecimientos cruciales que los estados de desequilibrio que pretendemos neutralizar imprimieron en nuestro cuerpo emocional sucedieron antes de que domináramos realmente el lenguaje o los conceptos mentales. Por eso no podemos pensar ni hablar con un mínimo de certidumbre de nuestro camino de vuelta a esos lugares. Aquí es donde la terapia tradicional fracasa y queda desfasada como tratamiento de choque. Y por eso nos metemos en la bañera de agua tibia y sumergimos nuestro cuerpo durante veinte minutos antes del ejercicio de respiración.

Existen muchas explicaciones de por qué el agua activa los contenidos emocionales de nuestra experiencia, si bien se admite universalmente que el elemento agua tiene una estrecha relación con nuestras emociones. Las lágrimas son líquidas. Decimos del mar que es «un océano de emoción», y decimos que representa el cuerpo emocional del planeta. Ya hemos dicho que la palabra *emoción* es una abreviatura de *energía en movimiento*, y si existe una energía en movimiento perfectamente evidente en nuestro planeta, ésta es la de los líquidos que se mueven constantemente en su atmósfera, en su superficie y por debajo de su superficie. Al igual que el planeta, el cuerpo humano es más líquido que sólido. También la luna está universalmente asociada con el principio femenino y, por tanto, con la emoción. Sabemos que la luna llena tiene un impacto evidente en nuestros contenidos emocionales, del mismo modo que lo tiene en las mareas de todas las grandes masas de agua. Las emociones, en sí, se pueden ver como mareas que suben y bajan dentro de nosotros.

Podríamos seguir citando vínculos y relaciones entre el agua y las emociones, pero lo que queda claro a través de esta sencilla observación es que el agua y las emociones están y han estado siempre íntimamente conectadas. El agua es energía en movimiento que podemos observar visiblemente, a pesar de que nuestra atención está *traspasada* por el mundo físico. Es un flujo de energía que «nos importa». La observación de los movimientos del agua en nuestra vida nos permite utilizar expresiones como: «No te disgustes; aprende a fluir».

Lo valioso de introducir sesiones de agua tibia en este proceso estriba en que nos capacita para hacer ajustes reales en la carga emocional negativa que llevamos mediante la activación de la conciencia del cuerpo emocional. Es la conciencia de esta carga negativa la que provoca el reequilibrio interno, que se hace evidente cuando sumergimos nuestro cuerpo en el agua durante un tiempo prolongado. Con ello activamos el reino del sentimiento puro: aquel lugar en el que estábamos antes de aprender a hablar. También activamos la memoria vibratoria de cuando estábamos en el útero materno, así como la del momento del nacimiento y la de las emociones de nuestros primeros años. Estos lugares del recuerdo puede que sean las últimas experiencias que tuvimos de estar completamente presentes.

Cuando sumergimos nuestro cuerpo en el agua tibia como herramienta para ganar conciencia

del instante presente, estamos activando la conciencia del cuerpo emocional. Todo cuanto haga desagradable la experiencia es lo que se interpone entre el quién y el qué «creemos» que somos ahora y nuestro núcleo original de autenticidad. En otras palabras, todo malestar que se ponga ante nuestra atención es uno de nuestros dramas, nuestra ficción y apariencia y, por tanto, una dinámica de nuestro ego. Éste es el motivo por el cual a aquellos de nosotros que nos sentimos muy incómodos con nuestras propias emociones no nos gusta, en general, tomar baños calientes prolongados. Cualquier malestar que emerja durante la sesión de agua y durante la sesión de respiración posterior es la carga emocional negativa que tenemos que integrar para restablecer el equilibrio en la calidad de toda nuestra experiencia vital. Y se integra cuando nos hacemos conscientes de ella.

Al sumergirnos en agua caliente, hacemos que el calor que genera nuestra resistencia se haga presente y se confronte con la calidez del agua de la bañera. La primera es real (el agua) y la otra es ficticia (nuestra resistencia emocional). Estos dos estados de calor se combinan y, a menos que uno de ellos ceda, podemos sentir un estado creciente de malestar, podemos llegar a sentir claustrofobia, o bien que algo terrible va a pasar. Lo que estamos sintiendo es nuestro miedo, nuestra ira y nuestro dolor acumulados, que salen a la superficie para que los integremos con la atención consciente. También estamos sintiendo el deseo desesperado del ego por mantenerse en su falta de autenticidad.

Evidentemente, la calidez del agua de la bañera no va a ceder por el mero hecho de que a nosotros no nos guste, de modo que la única salida a esta experiencia consiste en que nos liberemos de la carga emocional negativa que llevamos encima. Dicho de otro modo, una parte del ego muere. La muerte del ego puede tener lugar físicamente, a través de sensaciones corporales; mentalmente, a través de procesos de pensamiento; y emocionalmente, mediante la expresión externa de nuestro miedo, nuestra ira o nuestro dolor. Y mientras el ego suelta su presa sobre nuestra experiencia vital, se libera simultáneamente una carga de nuestro cuerpo emocional. La liberación tiene lugar en un instante de sometimiento o de «dejarse llevar». En ese momento se desprende también de nuestra conciencia algún aspecto de nuestro drama exterior. En consecuencia, perdemos un pedazo de apariencia y ficción, y recuperamos una porción de presencia.

Lo mismo ocurre durante nuestros ejercicios de respiración diarios. Habrá veces en que sintamos olas de calor que, poco después, remiten súbitamente, dejándonos con una sensación un poco más fresca de lo normal. Se trata de la erupción y la liberación de la carga emocional negativa.

Metafóricamente, la inmersión en el agua tibia nos ofrece la oportunidad de que parte del peso de nuestro bagaje emocional del pasado se vaya por el desagüe. Nuestra reacción inconsciente a este peso es lo que nos ha llevado a adoptar tantos comportamientos improductivos y creencias negativas que no nos sirven para nada. El momento en que nos liberamos conscientemente de una parte de esta carga negativa del cuerpo emocional es, muy posiblemente, la primera vez en nuestra vida que nos dejamos literalmente espacio para respirar. Una vez nos desprendemos de esta carga,

nos sentimos capaces de levantarnos sobre nuestros propios pies, de erguirnos y de respirar profundamente, y de explorar los horizontes de nuestra vida, aquí y ahora. La nueva percepción que obtenemos es lo que podríamos calificar como de «ver nuestra vida en el instante presente», en contraposición a verla a través de las distorsionadas lentes del pasado y del futuro proyectado.

Con la conclusión de cada sesión de agua y respiración adicional, nuestra carga emocional negativa sigue reduciéndose, y sigue manifestándose de múltiples maneras la evidencia de que estamos liberándonos del pasado. Tras nuestra primera sesión de agua y la sesión de respiración de quince minutos que le sigue, podemos llegar a tener una sensación de vacío. Esto es normal, ya que una parte de nuestro pasado, que habíamos llevado con nosotros inconscientemente y que erróneamente habíamos supuesto que formaba parte del quién y el qué creíamos ser, se ha desvanecido. Tras la sesión, puede que nuestro cuerpo irradie también calor. Es el calor que se está desprendiendo de nuestro cuerpo emocional. Es la descarga de carga negativa. Habitualmente, viene seguida, durante un día más o menos, por la sensación de que la temperatura general de nuestro cuerpo es algo más fría de lo acostumbrado. Esto se debe a que nos hemos liberado de algo a lo que nos resistíamos y, por tanto, el calor corporal tiene que descender. Pero el cuerpo se ajustará con rapidez y alcanzará un nuevo equilibrio. Todas estas sensaciones nos pueden resultar extrañas en un principio, pero no tardan en pasar, y pronto nos acostumbramos a ellas. Son confirmaciones físicas de los ajustes que hemos hecho en la condición general de nuestro cuerpo emocional. Ocurren automáticamente, porque los recuerdos reprimidos que se trajeron a la superficie como consecuencia de las primeras seis sesiones se han decantado definitivamente, como el aceite de la superficie del agua.

Sin embargo, no hay vacío en el espacio. Por este motivo, a partir de este punto del proceso, tenemos que comenzar a rellenarnos metafóricamente con patrones de comportamiento positivo y conceptos que nos sean de utilidad. Dicho de otro modo, ahora tenemos que dar prioridad al trabajo de reemplazar nuestra menguante carga emocional negativa inconsciente por una creciente carga emocional positiva consciente. Por este motivo tenemos que comenzar ahora a centrarnos en la presencia física, la claridad mental, el equilibrio emocional y en la conexión con el propósito de nuestra vida. El propósito de nuestra vida es nuestra conexión consciente con la misma vida. Cuando estamos al cargo de nuestra vida, vivimos automáticamente con un propósito. Vivimos deliberadamente. Vivimos para liberarnos.

A lo largo de las tres próximas sesiones es de la mayor importancia que tengamos muy en cuenta lo siguiente: que con cada sesión de agua y respiración, estamos acumulando una creciente conciencia del cuerpo emocional. Al sumergir nuestro cuerpo en agua durante veinte minutos e, inmediatamente después, realizar nuestro ejercicio de respiración, estamos acelerando la conciencia del instante presente. Esto significa que la distancia entre nuestros pensamientos, palabras y acciones y sus consecuentes manifestaciones (la calidad de nuestra experiencia vital) dará la impresión de que es cada vez más corta. Lo que ocurre en realidad es que ahora podemos ver la conexión existente entre las causas y los efectos en nuestra vida. Esta mejoría en nuestra percepción nos provoca la sensación de que el tiempo se acelera. Con el fin de que nuestra experiencia sea agradable y no amenazadora, tenemos que comprometernos aquí y ahora en

responsabilizarnos de todos nuestros pensamientos, palabras y acciones. Sólo tenemos que sembrar lo que pretendemos cosechar. Tenemos que desechar los viejos patrones de «pensamiento estancado». Tenemos que comprometernos a utilizar el proceso de limpieza emocional cada vez que nos sentimos emocionalmente perturbados. Tenemos que seguir respirando durante quince minutos dos veces al día, sea como sea.

A partir de este punto del proceso, se nos invita también a que sumerjamos nuestro cuerpo en agua tibia, continuando después con nuestro ejercicio de respiración, tan a menudo como nos sintamos inclinados a hacerlo. Cuanto más sumerjamos nuestro cuerpo en agua tibia, con la intención de activar la conciencia del cuerpo emocional, más rápido emergerá la carga negativa para que la disipemos. Pero no tenemos que forzar las cosas.

Nota de advertencia: la conexión consciente de la respiración mientras estamos en el agua, en lugar de sumergirse simplemente y permanecer tranquilos en el agua, intensifica la conciencia del cuerpo emocional. Las personas que llevan a cabo el Proceso de la Presencia por vez primera no deberían intentar hacer esto, así como tampoco las personas que entran en las sesiones de agua sin la presencia de un instructor. La conexión consciente de la respiración mientras estamos en el agua acelera el proceso, y puede provocar la aparición repentina de miedos, ira o dolores del pasado. Precisa de guía, experiencia y de la presencia de un acompañante que haga de testigo. Por tanto, no se recomienda hacerlo. A efectos del Proceso de la Presencia, tal como se traza en este libro, sólo tenemos que sumergir nuestro cuerpo en agua tibia durante veinte minutos, para salir después de la bañera, secarnos y realizar sin más demora nuestra sesión de respiración de quince minutos. Si experimentamos algún malestar emocional, mental o físico durante los quince minutos de la sesión de respiración, tenemos que mantener la respiración conectada hasta que el malestar se diluya. Siguiendo estas sencillas instrucciones, nos aseguraremos un proceso gradual y suave.

HACERSE CARGO DE LO NEGATIVO

El Proceso de la Presencia ha tratado de la carga emocional negativa con gran detalle. La existencia de la carga emocional negativa nos ofrece la oportunidad de «culpar» al pasado de nuestras circunstancias presentes. Desgraciadamente, esta línea de pensamiento no funcionará, debido principalmente al hecho de que estamos reduciendo de forma consciente y constante los efectos que nuestra carga emocional negativa tiene en nuestras actuales circunstancias. Es probable que hayamos realizado un mayor equilibrio emocional durante las últimas seis sesiones que durante toda nuestra vida anterior, pero las siguientes sesiones acelerarán el procedimiento. Muy pronto, ya no tendremos excusa alguna para no disfrutar de nuestra experiencia vital, con independencia de cómo se desarrolle. ¿O sí que encontraremos excusas?

Durante la lectura previa a la entrada en el proceso, se nos instaba a ver las preguntas de un modo diferente. Se nos pedía que nos centráramos en el proceso de formulación de preguntas y que no intentáramos forzar la respuesta en modo alguno. Pero ahora, durante unos breves instantes, podremos olvidarnos de esa instrucción, porque nos llegan unas preguntas a las que hay que dar respuesta. Mientras leemos lo que viene a continuación, tenemos que recordar que la verdad nos hará siempre libres, sobre todo si podemos admitirla en nosotros mismos.

No se puede negar que, allí donde se centra nuestra atención, es exactamente donde tiene lugar nuestra experiencia vital. Ni tampoco se puede negar que la calidad de todas nuestras experiencias viene determinada por la calidad de nuestras intenciones. Si nos paramos a pensar en ello durante unos instantes, sabremos que esto es cierto. Del mismo modo que la ley de causa y efecto nos hace a todos igualmente responsables por cada pensamiento, palabra y acción que iniciamos, la calidad de nuestra experiencia = atención + intención. ¿Quién más puede ser responsable de las consecuencias de nuestros pensamientos, palabras y acciones que decidimos generar conscientemente? Si podemos aceptar que esto es cierto:

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por el amor, odiamos?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por la armonía, peleamos?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por la paz, elegimos el conflicto?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente ser comprensivos, elegimos ser cínicos?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por la risa, elegimos la tristeza?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por una sonrisa, fruncimos el ceño?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por la gratitud, elegimos quejarnos?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por animar a los demás, elegimos competir?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por sentirnos confiados, nos sumimos en la duda?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por sentirnos bien, elegimos el sufrimiento?

¿Por qué, si podemos elegir conscientemente por ser optimistas, nos sumimos en la negatividad?

La respuesta a todas estas preguntas, y a algunas más que podamos formular en relación a por qué seguimos optando por irradiar negatividad en lugar de inspirar con la brillantez de nuestra presencia interior, es la misma. Es porque:

En vez de optar por la madurez emocional requerida para «darnos» la atención que buscamos, preferimos representar un drama exterior para «sonsacar» esta atención de los demás.

Cuando nos comprometemos a darnos la atención que buscamos, nos comprometemos en nuestra libertad. AHORA es el momento perfecto para optar por crecer emocionalmente. Quizás no sea la elección más fácil, pero sí la más responsable.

ADOPTAR LA PRESENCIA FÍSICA

Adoptar la presencia física es el primer paso que tenemos que dar en nuestra vida para conseguir un cambio permanente, que nos lleve desde el comportamiento reactivo hasta el comportamiento respondiente. A menos que estemos físicamente presentes en nuestra vida, no podremos tomar decisiones responsables que nos sirvan de algo. El comportamiento respondiente es causal y, por tanto, nos lleva automáticamente a una experiencia creciente de paz interior y armonía exterior, pero tenemos que emerger de nuevo en nuestra vida para activar este estado del ser

Si no estamos presentes en nuestro cuerpo físico, vamos a la deriva en el plano mental. Esto significa que nuestra conciencia flota en algún plano conceptual que denominamos *el pasado* o *el futuro*, y tomamos nuestras decisiones en la vida basándonos en las percepciones que recogemos de estos lugares ilusorios. ¿De qué modo puede beneficiarnos esto? **Las decisiones tomadas basándose en lo que sucedió en el pasado o lo que pueda suceder en un futuro son, normalmente, decisiones reactivas y, por tanto, son siempre autodestructivas.** Se basan habitualmente en los efectos, de ahí que no sean efectivas. Por eso ponemos tanto énfasis en la realización de nuestro ejercicio de respiración diario. La respiración conectada conscientemente es el procedimiento más rápido y eficaz para sacar nuestra conciencia de esta situación mental, la de «vivir en el tiempo», permitiéndonos acumular y mantener la conciencia de la presencia física.

Durante nuestra infancia establecimos el hábito de evacuar mentalmente nuestro cuerpo físico para entrar en la ilusoria experiencia mental que denominamos *tiempo*. Lo hicimos porque teníamos miedo de lo que nos estaba sucediendo en el instante presente. En realidad, es así de simple; perdimos nuestro sentido de la presencia porque teníamos miedo. El miedo provoca la evacuación del cuerpo físico. Cambiamos nuestra auténtica presencia por la armadura de la apariencias. Tuvimos experiencias que nos causaron miedo, y nos escapamos mentalmente a los ilusorios corredores del tiempo porque no comprendíamos lo que nos estaba ocurriendo ni sabíamos qué hacer con ello. En el lugar irreal del tiempo, podíamos fingir que todo estaba bien, o que estaría bien en algún momento, y así resolvíamos el apuro.

En las seis últimas sesiones hemos obtenido una idea más precisa sobre las causas de nuestro desequilibrio físico, mental y emocional. También nos hemos estado entrenando en los procedimientos perceptivos que nos ayudarán a sentar las bases para regresar a la conciencia del instante presente. Mediante la aplicación del proceso de limpieza emocional, hemos comenzado a cambiar nuestra perspectiva ante la experiencia vital, pasando desde una perspectiva reactiva a otra respondiente. El hecho de que hayamos llegado hasta este punto en el Proceso de la Presencia es la evidencia de que hemos decidido sinceramente asumir la responsabilidad de la calidad de nuestra experiencia vital.

No nos va a resultar difícil ahora iniciar el salto de fe perceptivo que nos permita aceptar que

las experiencias difíciles (cargadas de miedo) que han ensombrecido nuestra vida desde el pasado han sido siempre oportunidades de crecimiento ocultas tras un disfraz. No podíamos darnos cuenta de esto en «el tiempo», pero se hace descaradamente obvio cuando entramos en la conciencia del instante presente. A nivel consciente, una vez hemos hecho este salto de fe perceptivo, una vez nos percatamos de que todo en la vida es una oportunidad de crecimiento, dejamos de tener razones para sentir miedo. ¿Para qué tener miedo, cuando sabemos que *nuestra vida está ahí con el único fin de que podamos crecer?*, en especial cuando se nos está dotando ahora de las herramientas perceptivas que nos van a permitir integrar y participar conscientemente en nuestras experiencias de crecimiento. Ahora podemos empezar a sentirnos seguros en este estado de conocimiento.

A medida que vamos ganando competencia a la hora de responder a las experiencias vitales no integradas que afloran en la superficie, nuestro sentido de seguridad se va filtrando también, poco a poco, en nuestro inconsciente. Esto significa que, a medida que asumimos el papel de responsabilizarnos por la calidad de todas nuestras experiencias, nuestro yo infantil comienza a sentirse seguro de nuevo. Y un niño seguro es un niño espontáneo, alegre y creativo.

Así pues, no existe ningún peligro ni riesgo en dejar la ilusoria experiencia que denominamos «vivir en el tiempo» y en regresar al único hogar real que tenemos en nuestro viaje por la experiencia vital presente: nuestro cuerpo físico. Cuando decidimos volver a nuestro cuerpo físico, estamos decidiendo también hacernos físicamente presentes en todos los aspectos de nuestra experiencia vital. Nuestra recién descubierta presencia física es un don, porque nos permite redirigir nuestra energía para orientarnos conscientemente hacia experiencias que sabemos que nos van a servir de mucho. Por tanto, ha llegado el momento en el Proceso de la Presencia en que tenemos que emprender conscientemente la tarea de dirigir nuestras experiencias.

Sólo disponemos de dos herramientas para dirigirnos hacia nuestras experiencias vitales, para atravesarlas y para salir de ellas. **La atención** es la herramienta de nuestro cuerpo mental, y **es el «qué»** de nuestro enfoque. **La intención** es la herramienta de nuestro cuerpo emocional, y **es el «por qué»** de nuestro enfoque. La calidad de nuestra experiencia vital en un momento dado está determinada por la forma en que esgrimimos conscientemente la atención y la intención. Es así de simple, pero tenemos que estar físicamente presentes para esgrimir conscientemente estas dos herramientas perceptivas de un modo eficaz.

En cada momento de nuestra vida hacemos uso de nuestra atención y nuestra intención. En la mayoría de las ocasiones lo hemos hecho inconscientemente, basándonos en lo que creíamos que nos había sucedido en el pasado y en lo que creíamos que podría sucedernos en el futuro. Es decir, hasta hace poco hemos estado diseñando la calidad de nuestra experiencia vital sobre la base de nuestras interpretaciones infantiles y de nuestras «conjeturas o estimaciones» futuras. Sería más correcto decir que hemos dejado que nuestro mal informado yo infantil se encargara de determinar lo que es mejor para nosotros, basándose en sus interpretaciones del mundo. Estas interpretaciones son las historias que nos contábamos a nosotros mismos cuando éramos niños, historias que desde entonces hemos arraigado en nuestra biblioteca inconsciente del sistema de

creencias básicas. Pero ninguna de estas historias es cierta; por tanto, resulta peligroso permitir que este sistema de creencias inconscientes básicas establezca los parámetros según los cuales se determine la calidad de nuestra experiencia vital presente. Es imperativo que nos convirtamos ahora en los directores conscientes de nuestra vida.

Si concentramos nuestra atención y nuestra intención dos veces al día en la sencilla herramienta de dirección que se va a compartir con nosotros, nos prepararemos para llevar a cabo esta misión. Durante las tres próximas sesiones se nos insta a utilizar esta herramienta para dirigir nuestra experiencia hacia una presencia física, una claridad mental y un equilibrio emocional cada vez mayores. Si somos constantes en la aplicación de esta herramienta, obtendremos un atisbo de las consecuencias de esgrimir conscientemente nuestra atención y nuestra intención.

Esta sencilla aunque poderosa herramienta de dirección opera sobre la premisa de que los diferentes atributos de nuestros medios de percepción tienen que sintonizarse en una frecuencia en particular con el fin de que obtengamos una calidad particular de experiencia. Podremos comprender mejor esto si recurrimos a la imagen de una orquesta. Todos los músicos de una orquesta tienen que interpretar la misma composición para armonizarse entre sí. Del mismo modo, los diferentes atributos de nuestros medios de percepción deben afinarse conscientemente en una frecuencia común si queremos obtener una calidad concreta en nuestra experiencia. Podemos pensar en nuestra frecuencia personal, por ser aquella en la que pensamos con más frecuencia. Así pues, durante el transcurso de las tres próximas sesiones, esta herramienta de dirección nos permitirá sintonizar nuestra frecuencia personal con la presencia física, después con la claridad mental y, más tarde, con el equilibrio emocional.

Para obtener el máximo provecho de esta herramienta, le formulamos a nuestra mente las preguntas relacionadas más abajo, dos veces al día (por la mañana y por la noche), tras nuestro ejercicio de respiración de quince minutos. Ya hemos hablado del enfoque que se nos sugiere adoptar durante el Proceso de la Presencia en lo relativo al proceso de formulación de preguntas. Lo hicimos en La consciencia de las preguntas, pero vendrá bien hacer una breve recapitulación.

Normalmente, en nuestra vida, cuando nos hacen una pregunta, aplicamos de inmediato nuestra atención para encontrar la respuesta. Si no podemos encontrar una respuesta, damos por finalizada conscientemente nuestra búsqueda mental con un juicio riguroso acerca de nuestras capacidades mentales. Pero el Proceso de la Presencia (y en especial esta herramienta de dirección en concreto) nos pide que adoptemos un enfoque diferente; por lo que respecta a este ejercicio, lo importante es la formulación de la pregunta, no el encontrar una respuesta «correcta».

Por tanto, no es necesario emprender una búsqueda mental ni esforzarnos para que las respuestas lleguen hasta nuestra conciencia. Simplemente, nos formulamos sinceramente las preguntas de la lista y observamos la primera respuesta a cada una de ellas que aparece en nuestra mente. Lo hacemos sin poner peso alguno en el proceso de responder. Si no emerge ninguna respuesta en nuestra mente, pasamos a la siguiente pregunta. Después dejaremos que se nos dé la respuesta cuando menos lo esperemos. Si una respuesta no emerge a la superficie, tomemos nota

de ello, y pasemos después a la siguiente pregunta.

Para que esta herramienta sea eficaz, lo importante es hacerse las preguntas constantemente, no el encontrar la respuesta correcta. La mente se ocupará automáticamente de las respuestas. Las características de esta herramienta hacen que las respuestas no se nos manifiesten necesariamente como conceptos mentales, pensamientos o incluso imágenes, sino como ajustes favorables en la calidad de nuestras experiencias, es decir, como amistosas «mensajeras».

Lo que más beneficios reporta es utilizar esta herramienta de dirección una vez hayamos terminado nuestro ejercicio respiratorio, dado que es entonces cuando tenemos más conciencia del instante presente para alimentar nuestras intenciones conscientes. La conciencia del instante presente magnifica cualquier cosa en la que nos concentremos conscientemente.



ESTA ES NUESTRA HERRAMIENTA DE DIRECCIÓN PARA LA SÉPTIMA SESIÓN:

Formulándonos estas preguntas después de nuestras sesiones de respiración, dirigiremos nuestra experiencia hacia la presencia física.

¿Qué propósito tiene la presencia física?

¿Qué sonido asocio con la presencia física?

¿Qué color asocio con la presencia física?

¿Qué olor asocio con la presencia física?

¿Qué sabor asocio con la presencia física?

¿Qué emoción asocio con la presencia física?

¿Qué textura asocio con la presencia física?

¿Qué forma física toma para mí la presencia física?

¿Qué movimiento asocio con la presencia física?

¿Qué símbolo visual asocio con la presencia física?

¿Dónde, en mi vida, estoy experimentando la presencia física sin que me suponga un esfuerzo actualmente?



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día. También se nos sugiere que hagamos alguna sesión de agua más de la que se requiere para activar esta sesión

2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.

3. Revisemos los materiales de lectura y apliquemos la herramienta de dirección tal como se nos indica.

CON ESTO TERMINA LA SÉPTIMA SESIÓN



OCTAVA SESIÓN

(SEGUNDA SESIÓN DE AGUA)

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Soy el responsable de mi propia paz mental

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; sumergimos nuestro cuerpo en agua tibia y permanecemos así durante al menos veinte minutos, y después realizamos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos.



ACTIVAR LA PAZ MENTAL MEDIANTE EL PERDÓN

Hasta cierto punto todos estamos enfadados porque no se nos amó incondicionalmente cuando éramos niños. A todos se nos amó condicionalmente. Esto no es una acusación; es el problema de haber nacido en un mundo donde las condiciones cambian constantemente. Desde la infancia nos hemos pasado la vida y hemos derrochado inconscientemente nuestra energía intentando estar a la altura de las condiciones que creíamos que nos proporcionarían el amor incondicional. Esto se ha manifestado en los interminables «haceres» o dramas físicos, mentales y emocionales que hemos estado ejecutando con el fin de ganarnos la atención y la aceptación. Desgraciadamente, no podemos obligar a los demás a que nos amen incondicionalmente a través de la manifestación de un drama. Toda atención que podamos atraer a través del drama es, por su propia naturaleza, condicional. Lo cierto es que hemos fracasado siempre en este propósito, y no hemos obtenido la atención que buscábamos. Y hemos fracasado porque el amor incondicional no es dinero; no es algo que tengamos o que podamos ganarnos. El amor no es algo que tengamos que conseguir por méritos. No tenemos que cualificarnos para ser amados, El amor es nuestro derecho de nacimiento. El amor simplemente es. El amor es el quién y el qué somos.

Durante la infancia, el ejemplo de amor que se nos dio a través de la interacción con nuestros padres y con los demás se convirtió en nuestra principal definición del amor. Es el resultado automático de la impresión emocional. En consecuencia, como adultos, cada vez que intentamos manifestar una experiencia de amor por nosotros mismos, elaboramos inconscientemente un guión físico, mental o emocional que recreará la resonancia emocional que experimentamos durante las interacciones que mantuvimos con nuestros padres en la infancia. Esta resonancia no tiene por qué ser agradable o placentera en modo alguno. Simplemente, intenta ser similar.

Por ejemplo, si recibíamos malos tratos cuando pedíamos amor, los malos tratos se convertirán en parte de nuestra definición infantil del amor. En consecuencia, como adultos, cada vez que sintamos la necesidad de amor en nuestra vida, manifestaremos automáticamente una experiencia en la que estará incluida la resonancia emocional de los malos tratos. Lo hacemos inconscientemente. Lo hacemos automáticamente. ¿Por qué? Porque es la única forma que conocemos de conseguir lo que creemos que es el amor. Pero el amor que terminamos logrando siempre hace daño. Y siempre hace daño debido a sus condiciones. En un nivel consciente, quizás digamos entonces: «¿Por qué esto siempre me pasa a mí?». El motivo por el cual seguimos manifestando las mismas experiencias dolorosas es sencillo. Es porque no conocemos nada mejor. Éste es el atolladero en el que nos encontramos inmersos. Ésta es la herida abierta en el corazón de la humanidad. Éste es el motivo por el cual muchos de nosotros damos por hecho automáticamente que el amor hace daño. Sin embargo, el «hacer daño» es una condición, pero el amor no.

En el Proceso de la Presencia se nos está enseñando poco a poco a ver más allá de las limitaciones de nuestras interpretaciones de la infancia. Se nos está enseñando a crecer emocionalmente. Y una de sus consecuencias es que estamos comenzando a levantar los velos

ilusorios con los que las experiencias de nuestra infancia nos cubrieron. A medida que se vayan levantando estos velos del miedo, la ira y el dolor, comenzaremos a tener una experiencia del mundo muy diferente. No será una experiencia del mundo compuesta por el pasado o el futuro proyectado, sino una experiencia del mundo a la que se accederá a través de la conciencia del instante presente. La confirmación de que estamos despertando a este mundo de la conciencia del instante presente es que comenzamos a darnos cuenta de cosas y a tener profundas inspiraciones acerca de la verdadera naturaleza de nuestra condición humana compartida. Una de estas inspiraciones es que:

Todas las personas con las que nos encontramos, sin excepción, con independencia de cómo pueda parecernos su comportamiento en la superficie, está buscando la experiencia del amor incondicional.

En principio, esto no nos resulta evidente porque el comportamiento del que todos echamos mano cuando intentamos manifestar la experiencia del amor incondicional por nosotros mismos rara vez refleja el amor incondicional que buscamos. Y esto es debido a que todos intentamos «conseguir» el amor de los demás, de manera que en nuestra experiencia individual, da la impresión de que, mediante el proceso de reflexión, todos en este mundo están intentando «conseguir» algo de nosotros. La sensación de que este mundo está intentando sacarnos algo es el reflejo automático de nuestro propio comportamiento. Adoptamos este comportamiento de la infancia imitando como loros a nuestros padres, y ellos lo adoptaron imitando como loros a sus padres, y así sucesivamente.

Cuando acumulamos suficiente conciencia del instante presente como para ver con claridad que hemos manifestado inconscientemente una experiencia vital basada exclusivamente en nuestra definición infantil de lo que creemos que es el amor, podemos aceptar el carácter tragicómico de nuestro problema: que hemos seguido ciegamente el ejemplo que nos pusieron nuestros padres. ¿Cómo iban a cambiar las cosas, si la base siempre estaba en la aportación inicial? De hecho, decimos la verdad cuando decimos que *somos nuestros padres hasta que desaprendemos y superamos el sistema de creencias que ellos imprimieron en nosotros*. Se trata de un caso en el que un ciego guía a otro ciego.

Comprender y aceptar este embrollo nos permite perdonarnos todos los comportamientos erróneos del pasado. Buscábamos el amor en los lugares equivocados y de un modo equivocado. Esta idea nos permite comprender el motivo por el cual hemos terminado manifestando la experiencia vital en la que nos hallamos inmersos hasta el momento. Pero podemos entrar en un estado de autenticidad si aceptamos y admitimos que no sabemos lo que es el amor incondicional. El hecho de no tener ni idea de lo que es el amor incondicional no tiene nada que ver con nuestro nivel de inteligencia ni con la naturaleza de nuestra personalidad. En un mundo donde las condiciones están en constante cambio, la experiencia del amor incondicional es, metafóricamente, la más extraña de las piedras preciosas. Despertar al amor incondicional en este mundo es como intentar encontrar un soplo de aire fresco en las profundidades del océano. Y es ahí donde se halla la clave para despertar al amor incondicional en este mundo: si queremos lograr un soplo de aire fresco en las profundidades del océano, habrá que conseguir que ese aire

fresco se encuentre allí abajo.

Cuando comprendemos nuestro problema, podemos comenzar a reírnos de todos los dramas que hemos manifestado en nuestra vida. Y esa risa es la medicina que buscamos en realidad, porque el hecho de que seamos capaces de reírnos de nuestros propios dramas es la evidencia de que estamos perdonando.

En cuanto aceptamos esto en nosotros mismos, podemos aceptarlo también en cualquier otra persona con la que nos encontremos. A despecho de lo que nos pueda parecer el comportamiento de otra persona, sabremos que está buscando la experiencia del amor incondicional sobre la base del ejemplo que se le dio a esa persona en su infancia. Dicho de otro modo, sea cual sea el comportamiento que percibamos en esa otra persona, proyecte lo que proyecte, o sean cuales sean las circunstancias vitales que manifieste, sabremos que está haciendo las cosas lo mejor que sabe y puede, según el ejemplo que se le dio en la infancia. Realmente, todos hacemos lo que podemos al respecto.

Sin embargo, aunque comprendamos mentalmente el problema que todos tenemos, quizás nos siga resultando difícil perdonar a los demás por el daño que, según nuestra percepción, nos causaron. En principio, quizás podamos aceptar esta situación aparentemente trágica y errónea en lo que se refiere a nuestro propio problema; quizás podamos aceptar que, debido a que no sabíamos lo que es el amor incondicional, terminamos haciéndonos daño a nosotros mismos y haciéndoles daño a los demás. Pero es posible que no estemos dispuestos a ver y a aceptar esta misma interpretación de las cosas en los demás, sobre todo cuando se trata de nuestros padres o de cualquier otra persona que nos haya hecho daño a lo largo de la vida. ¿Por qué? Porque hay un aspecto de nuestra experiencia que sigue ensombrecido por la ira. Hay un aspecto de nuestra experiencia que sigue sintiendo la necesidad de culpar a alguien y sigue sintiéndose con el derecho a hacerlo. Hay un aspecto de nuestra experiencia que sigue buscando resarcirse por no haber recibido lo que creíamos que nos merecíamos. Y ese aspecto de nuestro interior es nuestro necesitado yo infantil. Sabremos que estamos regresando a nuestro necesitado yo infantil cuando nos oigamos a nosotros mismos decir:

«Ellos eran mis padres; por tanto, tenían que haberlo hecho mejor».
«Ellos me trajeron a este mundo, y era responsabilidad suya darme el mejor ejemplo».

Éste es nuestro drama. Ésta es la voz del niño que no comprende aún el problema en el cual nos encontramos. Pero, para superar la ira, para superar la necesidad de culpar y nuestro insidioso deseo de resarcirnos, tenemos que superar uno de los mayores obstáculos que se nos presentan en el sendero de nuestra evolución emocional:

La arrogancia.

Es nuestra arrogancia la que nos impide reconocer que el mismo problema que tenemos nosotros es el que tienen los demás. Y una vez comprendemos con claridad la mecánica y las consecuencias de la impresión emocional, es únicamente nuestra arrogancia la que sofoca nuestra

capacidad para perdonar a los demás. Una de las consecuencias de nuestra arrogancia es que quizás a nosotros no nos cueste aceptar que no supimos hacerlo mejor, pero nuestra ira, a menos que nos decidamos a soltarla, nos impedirá aceptar que los demás, sobre todo nuestros padres, hicieron las cosas lo mejor que supieron y pudieron con la mano de cartas que les habían dado sus padres. Para neutralizar nuestra arrogancia hemos de comprender algo muy sencillo:

Que todos los comportamientos que vemos en nuestras interacciones con los demás que no son actos de amor incondicional son lamentos que imploran amor incondicional.

A primera vista, quizás no nos parezca así, dado que los adultos somos maestros en el arte de ocultar la verdadera naturaleza de nuestra disposición interna. Como adultos, nos hemos convertido en unos profesionales de la simulación, y fingimos que todo está en su sitio. Como adultos, sabemos cómo conducirnos para simular que queremos una cosa cuando, en realidad, estamos queriendo otra completamente distinta. En el mundo de los adultos, todo está siempre bien, es correcto y adecuado, y nada es demasiado malo. Pero la disposición emocional que hay oculta tras la superficie del mundo de los adultos estriba en que todas las personas con las que nos encontramos que no son espontáneamente alegres y creativas tienen en realidad un niño ahí dentro que tiene miedo, que está enfadado y descorazonado porque no recibe amor incondicional. Y esta inspiración es la clave de nuestra propia liberación. Esta inspiración es la puerta de entrada a nuestra propia paz mental. Esta inspiración es el fundamento de todo perdón.

Nuestros juicios negativos acerca del comportamiento de las personas que nos rodean son una interpretación de nuestros lamentos suplicantes de amor. Nuestros juicios negativos son las consecuencias del hecho de ver nuestro pasado y nuestro futuro proyectado reflejado en el mundo que tenemos delante de nosotros. Pero, a medida que nos aproximamos a la conciencia del instante presente, vamos viendo cada vez con mayor claridad que el mundo que tenemos delante de nuestras narices justo en este momento está pidiendo siempre nuestro amor incondicional de la única forma que sabe pedirlo. Y esto ocurre porque nosotros también lo estamos pidiendo. El mundo que tenemos delante es un espejo de nuestra grave situación.

En este punto de nuestro viaje por el Proceso de la Presencia, convendrá que nos preguntemos honestamente de qué modo hemos tratado a las personas que nos rodean en este mundo cuando nos han estado pidiendo nuestro amor incondicional. Pero recordemos que esas personas han utilizado el único medio que tenían a su disposición: el ejemplo equivocado que quedó emocionalmente impreso durante su infancia. ¿Acaso nuestra arrogancia nos va a hacer creer que podían haberse comportado de otra manera, que podían haber hecho las cosas mejor, aun a pesar de que no pudieron disponer de un ejemplo mejor? ¿Acaso *nosotros* lo hubiéramos hecho mejor?

Es de todo punto crucial que intentemos traer a la memoria a todas aquellas personas a las que no podemos perdonar, pues esas personas son el centro de nuestra venganza infantil, son las víctimas de nuestra arrogancia. Pero son también las personas que estamos esperando que nos ayuden a desvelar nuestra propia paz mental. Hasta que no las liberemos de la cárcel de nuestros juicios, seguiremos siendo prisioneros de nuestra confusión. Nuestra cólera contra ellos *es* nuestra

carencia de claridad; es la causa de nuestra carencia de paz.

Pidámosle a nuestra presencia interior la fortaleza, la compasión y la madurez emocional necesarias para perdonarlas. Pidámosle a nuestra presencia interior que nos revele lo opuesto de la arrogancia. Las personas de nuestra experiencia vital a las que hemos decidido castigar y condenar negándoles nuestro perdón son en realidad nuestros salvadores disfrazados. Uno no puede obligarse a perdonar. No se puede perdonar de manera mecánica por el mero hecho de eso es «lo que hay que hacer». Y éste es el motivo por el cual tenemos que pedir ayuda humildemente. Cuando le pedimos ayuda en este tema a nuestra presencia interior, comenzamos a dismantelar la fortaleza de nuestra arrogancia. La humildad extingue la arrogancia.

Tenemos que recordar que todos los padres fueron alguna vez niños también. Cuando contemplemos a cualquiera de nuestros progenitores a través de los ojos de la conciencia del instante presente, veremos a un niño que también se zambulló en este mundo condicional lleno de miedo. Ese niño, como el yo infantil que está dentro de nosotros, sólo quería que le amaran incondicionalmente. ¿Acaso podemos responsabilizar a nuestros padres por copiar los comportamientos que les enseñaron sus respectivos padres? El juicio es una falta de comprensión, una falta de claridad, además de un virus que infecta nuestra percepción. El juicio en todos los niveles es arrogancia. Es una doble moral, porque estamos juzgando a los demás por algo que nosotros mismos compartimos con ellos. Por tanto, perdonemos a nuestros padres y bendigámosles con el amor incondicional que hubiéramos deseado haber recibido de ellos cuando éramos niños. Mediante este simple acto de amor, haremos añicos un ciclo trágico que ha devastado a generaciones sin cuento desde hace milenios. Poniéndonos en libertad a nosotros mismos de esta manera, sembraremos la paz en la experiencia de todos aquellos que vengan hasta nosotros después de que nos hayamos adentrado en la experiencia de nuestro presente.

El auténtico perdón se inicia con la forma en la cual nos comportamos con nuestro yo infantil. Tenemos que amar incondicionalmente este aspecto de nuestra experiencia pues, de otro modo, nunca estaremos en la situación de hacer resonar el amor incondicional en nuestro mundo exterior. Éste es el motivo por el cual nuestro mundo exterior es, y siempre será, un espejo para nosotros. El mundo exterior nos ofrece un reflejo de nosotros mismos.

Para poder experimentar el amor incondicional, hay que darlo primero, pues sólo se puede experimentar lo que se da.

Nuestro viaje en brazos del amor incondicional debe comenzar con el acto de darnos a nosotros mismos aquello que hemos estado buscando de los demás. Si no sabemos cómo dar amor incondicional a nuestro yo infantil y a nuestro yo adulto, que construimos como reacción a nuestra experiencia infantil, tendremos que aprender. Tendremos que pedirle a nuestra presencia interior que nos muestre cómo lograrlo. Tendremos que intentar amarnos a nosotros mismos, no importa cómo. Tendremos que intentar ser compasivos con nosotros mismos, no importa cómo. Es así de sencillo y así de difícil. Sólo logrando esto con nosotros mismos comprenderemos plenamente la siguiente revelación:

El amor incondicional es para darlo.

[15]

El amor incondicional es perdón.

En tanto nuestro yo infantil no aprenda (mediante el ejemplo compasivo de nuestro yo adulto) que el amor incondicional sólo se puede experimentar a través del hecho de dar, seguirá creyendo que el amor es algo que tenemos que buscar en el mundo y seguirá intentando «conseguirlo» en el mundo. A menos que pongamos el ejemplo del amor incondicional en nuestra propia experiencia vital, las actividades inconscientes de nuestro desencaminado yo infantil seguirán frustrándonos, porque, cada vez que busquemos conscientemente la experiencia del amor incondicional, sabotaremos inconscientemente nuestras intenciones con su equivocada idea de lo que es el amor.

No existe razón, excusa ni justificación para que no nos tratemos con otra cosa que no sea el amor incondicional. Merecemos dar y recibir ese amor, y la mayor de nuestras responsabilidades en esta vida consiste en descubrir lo que es realmente el amor incondicional, para que podamos estar en situación de introducirlo en nuestra experiencia del mundo exterior. Éste es el mayor servicio que podemos prestarle a la humanidad, y así es como ponemos un soplo de aire fresco en las profundidades del océano.

Nuestro viaje de descubrimiento sobre la naturaleza de este gran misterio comienza cuando sentimos compasión por nosotros mismos. La compasión fundamentada en la comprensión de uno mismo es la raíz de todo perdón. El perdón es el bálsamo que cura la herida de la incomprensión que genera el juicio. Al perdonarnos a nosotros mismos por los errores cometidos, perdonamos automáticamente al mundo.

Más allá de la experiencia del perdón se halla el camino de regreso a la paz mental. La paz mental es el manantial eterno de alegría y creatividad espontáneas. La alegría y la creatividad espontáneas son el eco de la conciencia del instante presente.



ESTA ES NUESTRA HERRAMIENTA DE DIRECCIÓN PARA LA OCTAVA SESIÓN

Formulándonos estas preguntas después de nuestras sesiones de respiración, dirigiremos nuestra experiencia hacia la claridad mental. Aplique esta herramienta tal como se indica en la séptima sesión.

¿Qué propósito tiene la claridad mental?

¿Qué sonido asocio con la claridad mental?

¿Qué color asocio con la claridad mental?

¿Qué olor asocio con la claridad mental?

¿Qué sabor asocio con la claridad mental?

¿Qué emoción asocio con la claridad mental?

¿Qué textura asocio con la claridad mental?

¿Qué forma física toma para mí la claridad mental?

¿Qué movimiento asocio con la claridad mental?

¿Qué símbolo visual asocio con la claridad mental?

¿Dónde, en mi vida, estoy experimentando la claridad mental sin que me suponga un esfuerzo actualmente?



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día. Además de la sesión de agua que llevamos a cabo para activar la octava sesión, se nos anima a realizar más sesiones de agua, si nos sentimos inclinados a ello.

2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.

3. Revisemos los materiales de lectura y apliquemos la herramienta de dirección para aumentar la claridad mental.

CON ESTO TERMINA LA OCTAVA SESIÓN



NOVENA SESIÓN

(TERCERA SESIÓN DE AGUA)

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Me invito a mí mismo a ser espontáneamente alegre

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; sumergimos nuestro cuerpo en agua tibia y permanecemos así durante al menos veinte minutos, y después realizamos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos.



RESTABLECER EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Llegados a este punto del proceso, habremos acumulado suficiente conciencia del instante presente como para obtener atisbos importantes de lo que llamamos *nuestro patrón negativo personal* y hacer ajustes sobre él. Este patrón negativo trae como resultado la inevitable manifestación de situaciones desagradables cada vez que queremos iniciar la experiencia del amor incondicional en nuestra vida, y se manifiesta invariablemente en determinadas «condiciones» que hacen que la experiencia del amor incondicional nos resulte imposible de alcanzar. También podemos ver este patrón negativo como ese tema que subyace a todos nuestros dramas personales físicos, mentales y emocionales.

Todos tenemos un tema dramático principal en nuestra vida, un tema que se repite una y otra vez desde que abandonamos la infancia. En general, este tema permanece oculto para nosotros hasta que tenemos la suficiente conciencia del instante presente como para verlo y hacer algo al respecto. Y en este tema se halla involucrada nuestra definición inconsciente del amor, una definición del amor que quedó impresa en nuestro cuerpo emocional a través de la relación que mantuvimos con nuestros padres y de la observación del tipo de relación que mantenían entre sí nuestros padres. Pero ésta no es nuestra definición adulta del amor; es la definición errónea del amor que aprendió nuestro yo infantil, una definición que se impone implacablemente en nuestra vida adulta en contra, al parecer, de nuestras mejores intenciones.

Nuestra definición inconsciente del amor se filtra en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida adulta, pero se revela con más claridad en lo referente a nuestras relaciones íntimas. El examen de los resultados de nuestras relaciones íntimas fracasadas revelará efectivamente cuál es nuestra definición inconsciente del amor. Podemos utilizar concretamente lo sucedido en nuestras relaciones íntimas para descubrir cuál es nuestra definición inconsciente del amor, porque, en este mundo, nuestro deseo de amor y nuestro deseo de intimidad van de la mano, por decirlo así. Si nuestras relaciones íntimas primarias (aquellas que tuvimos con nuestros padres) fueron problemáticas, este hecho quedará claramente reflejado en las relaciones íntimas que tengamos con nuestras parejas.

Esta definición inconsciente del amor tomará un aspecto diferente en cada uno de nosotros, pero los mecanismos mediante los cuales se manifestará serán idénticos. Nuestra definición inconsciente del amor es la señal emocional que experimentamos en nuestra infancia cuando pedíamos amor. Por tanto, es la señal emocional que recreamos inconscientemente en nuestra experiencia vital cada vez que sentimos la necesidad de ser amados o cada vez que intentamos mostrar nuestro amor a «otra» persona concreta.

Al principio, antes de que obtengamos suficiente conciencia del instante presente como para ver este patrón dentro de nosotros mismos, lo veremos con claridad en los demás. Cada vez que intentamos mantener una relación amorosa, tenemos la impresión de que el «otro» termina comportándose con nosotros de forma «poco amorosa». Nuestro patrón negativo personal se

revelará en las «condiciones» que el «otro» nos dicta. Pero lo que conviene no olvidar es que nuestra definición inconsciente del amor no se revela en el modo en el que comienzan nuestras relaciones íntimas, sino en el modo en que terminan. Este patrón se hace evidente siempre en *el resultado* de nuestros intentos por experimentar amor. Si nuestras relaciones no terminan, no se rompen, este patrón se revelará en la forma en que la relación se hace agria. Pero, en principio, veremos siempre este resultado como una falta de la otra persona.

Afortunadamente, ahora sabemos cómo funciona; sabemos que lo que se pone en juego es el efecto espejo. La persona que nos rompe el corazón es «el mensajero», y el modo en que reaccionamos ante esta experiencia contiene los detalles de «el mensaje». Ahora ya tenemos las herramientas necesarias para reducir la carga emocional negativa que porta este mensaje. Pero, en este punto del proceso, también estamos preparados para dar un importante paso, un paso que nos va a permitir desactivar nuestra definición inconsciente del amor con el fin de que deje de sabotear nuestras relaciones íntimas. Y esto lo logramos llevando la conciencia a ello.

A partir de las experiencias del pasado, se nos hace evidente que es mucho más fácil que veamos nuestra definición inconsciente del amor como algo que nos está sucediendo a nosotros, como algo que parece tener su origen en el comportamiento de otra persona. Esto se debe a que nuestro miedo no nos permite mirarnos a nosotros mismos, y a que nuestra ira nos lleva a reaccionar ante nuestros propios reflejos en el mundo con culpabilizaciones y venganzas. Pero, por debajo de todo esto, lo que hay es una profunda sensación de pérdida. Ése es nuestro dolor, nuestro pesar.

Para un niño no existe mayor causa de pesar que la de abrirse a la experiencia del amor incondicional y, en lugar de ello, recibir heridas (o rechazo, o incluso humillaciones). Y este dolor se intensifica cuando el niño entra en la fase adulta de su vida y repite una y otra vez su desagradable experiencia. Entonces, ¿cómo podemos terminar de una vez por todas con este doloroso ciclo inconsciente? Pues bien, es tan fácil como responder a una pregunta, si bien en este caso supone una serie de preguntas. Formulándonos las siguientes preguntas con sinceridad, y dejando que nuestra presencia interior nos revele las respuestas, llevaremos a cabo un cambio perceptivo que desactivará este recurrente patrón negativo. Para iniciar este cambio perceptivo, tenemos que dar cinco pasos.

Primer paso: ¿Cómo termina siempre el asunto?

El primer paso consiste en identificar cuál es nuestra definición inconsciente del amor. Y esto es sencillo de hacer. Nos preguntamos de qué modo terminan siempre, o se amargan, nuestras relaciones íntimas. Existen tres maneras de llevar a cabo este paso:

1. Describiendo lo que ocurre cuando nuestras relaciones íntimas terminan o se agrian, comenzando con la palabra «nosotros»: «Nosotros siempre terminamos...».

2. Describiendo lo que ocurre cuando nuestras relaciones íntimas terminan o se agrian,

comenzando con la palabra «yo»: «Yo siempre termino...».

3. Describiendo lo que ocurre cuando nuestras relaciones íntimas terminan o se agrian, comenzando con la palabra «ellos»: «Ellos siempre terminan...».

El objetivo del primer paso es el de obtener una palabra o una frase que describa el común denominador del modo en que todas nuestras relaciones íntimas suelen terminar o agriarse. En un principio, puede parecer que las circunstancias de cada caso son diferentes, pero aquí es donde interviene el segundo paso, ayudándonos a aclarar lo que está ocurriendo realmente.

Segundo paso: ¿Cómo me siento?

El segundo paso exige que alejemos el foco de atención de las circunstancias físicas que envolvieron el modo en que terminaron o se agriaron nuestras relaciones íntimas. Tenemos que apartar nuestra atención del comportamiento físico tanto de nuestras parejas como de nosotros mismos. Hasta hace poco, las circunstancias físicas de nuestra relación constituían el centro de nuestra atención, y bien puede ser ésta la razón por la cual tenemos la impresión de que nuestras distintas relaciones han tenido resultados diferentes. Lo que tenemos que hacer ahora es poner nuestra atención en cómo nos *sentíamos* cuando finalizó cada una de esas relaciones. En otras palabras, ¿qué naturaleza tenía nuestro contenido emocional? ¿Qué sabor emocional nos dejó en la boca? Para descubrir esto, tenemos que completar la siguiente frase:

«Cada vez que se rompe una de mis relaciones íntimas, me quedo con una sensación de...».

Tenemos que hacer todo lo posible por encontrar una palabra o una frase que tenga mucho más sentido que la palabra *tristeza*. ¿Nos sentimos abandonados, ultrajados, traicionados, despreciados o...? Si nos esforzamos por encontrar esa palabra o frase que nos resuene, podremos ver de nuevo de qué modo nos trató nuestra pareja para que no quisiéramos seguir adelante con la relación. O de qué modo nos comportamos nosotros que llevó a nuestra pareja a dejar de comportarse cariñosamente con nosotros. Después, podremos ver más allá del comportamiento físico para adentrarnos en el contenido emocional del resultado. Tenemos que encontrar la señal emocional subyacente a la experiencia desagradable.

El objetivo del segundo paso es encontrar una palabra o una frase que describa el resultado emocional negativo común de nuestros intentos fracasados por mantener una relación íntima. Esta señal emocional común es la clave que nos permitirá descubrir el tema básico acerca del modo en que terminan nuestras relaciones íntimas. Y este tema será «nuestro patrón negativo», y este patrón será nuestra definición inconsciente del amor. También será la motivación inconsciente que hay tras el drama que manifestamos en otros muchos aspectos de nuestra experiencia vital.

Por ejemplo, quizás nos percatemos de que, cuando nuestras relaciones íntimas se rompen, nos sentimos abandonados. Esto nos dice que, desde nuestra más tierna infancia, hemos equiparado el ser abandonados con el ser amados. Dicho de otro modo, durante nuestra infancia sufrimos una

potente experiencia de abandono en un momento en que necesitábamos realmente sentirnos amados. Y sabremos que esto es así si nuestras relaciones íntimas comienzan con romance y con flores, pero terminan dejándonos con una intensa sensación de abandono. Esto será así, evidentemente, si nuestro patrón particular es de abandono. Pero nuestro patrón o tema bien puede ser de abusos físicos o insultos, de traición, de decepción, etc. También puede que tengamos numerosas subdefiniciones de lo que pensamos inconscientemente que es el amor, pero siempre habrá un tema principal. Sabremos si hemos identificado acertadamente nuestra definición inconsciente del amor cuando demos el siguiente paso.

Tercer paso: ¿Se observa en mi familia el mismo patrón?

Observemos ahora el resultado de nuestros intentos por mantener unas relaciones íntimas dentro de nuestra familia inmediata. En primer lugar, echemos un vistazo a nuestros padres. ¿Encaja la palabra o frase que hemos elegido para describir el modo en que nos sentimos cuando se rompen o se agrian nuestras relaciones íntimas con el modo en que se relacionaban nuestros padres entre sí cuando éramos niños? ¿Encaja con la forma en la que ellos se comportaban con nosotros? ¿Describe esta palabra o frase el resultado emocional de las relaciones íntimas de cualquiera de nuestros hermanos?

Si vemos que nuestro patrón emocional negativo se manifiesta de algún modo en las experiencias vitales de nuestra familia inmediata, entonces sabremos que estamos siguiendo la pista correcta. El motivo de ello es que nuestra definición inconsciente del amor no es algo exclusivamente nuestro. Es algo que heredamos de nuestros padres y que ellos heredaron de los suyos. Y, si ellos nos lo transmitieron a nosotros, también se lo transmitieron a nuestros hermanos. Es un sistema inconsciente de creencias acerca de la naturaleza del amor que compartimos con el resto de nuestra familia inmediata, y que aparecerá de una forma u otra dentro de las relaciones de nuestra familia, porque las familias comparten normalmente la misma definición inconsciente del amor. Puede que en un principio no lo veamos en sus interacciones físicas, pero mostrará su faz en las reacciones emocionales negativas que tengan lugar si las relaciones íntimas se rompen o se agrian.

Cuarto paso: ¿Qué es lo opuesto de mi definición inconsciente?

El cuarto paso puede parecer sencillo, pero suele suponer un reto. Nos pide que tomemos la palabra o frase que describe nuestra definición inconsciente del amor y que nos preguntemos qué es lo opuesto. Esta tarea puede no ser tan sencilla como pueda parecer en un principio, debido a que *no valoramos lo opuesto a nuestra definición inconsciente del amor*. Y debido a que no lo valoramos, acceder mental o emocionalmente a ello puede resultar complicado en un principio. Por tanto, quizás dejemos un espacio en blanco mental para esta pregunta, o quizás elijamos la palabra *amor* como opuesto. Sin embargo, es poco probable que la palabra *amor* sea la opuesta de nuestra definición inconsciente del amor. Así, si en un principio la elegimos mentalmente, ¡será porque estaremos buscando una salida fácil!

Por otra parte, tampoco conviene quedarse con la primera respuesta que nos venga a la mente. Al igual que en nuestra enfoque para la herramienta de dirección que hemos estado utilizando en la séptima y la octava sesiones, tenemos que hacer la pregunta, pero no forzar la respuesta. Tenemos que formular la pregunta sinceramente y, luego, dejar que nuestra presencia interior nos revele la respuesta sin esfuerzo. Sabremos que habremos logrado la respuesta correcta porque esa respuesta resonará en nosotros en muchos niveles. Será un «¡ajá!», algo así como descubrir algo que se nos había perdido y que había estado delante de nuestras narices todo el tiempo. Y es habitual que sea un «¡ajá!» para nosotros porque lo opuesto a nuestra definición inconsciente del amor es algo que hemos estado buscando toda la vida.

Una vez hayamos conseguido conocer nuestra definición inconsciente del amor y hayamos descubierto también su polo opuesto, estaremos preparados para restablecer el equilibrio emocional en nuestra experiencia vital. Pero, antes de que demos el quinto paso en este procedimiento de equilibrio emocional, conviene que echemos una mirada más atenta a otro aspecto de nuestro comportamiento heredado, algo de lo que ya hablamos en la octava sesión.

Desde niños, se nos enseñó mediante el ejemplo que, para recibir algo, teníamos que salir al mundo exterior y «conseguirlo», de ahí que la norma que adoptáramos, sin cuestionárnosla siquiera, fuera la de «conseguir es recibir». Sin embargo, si contemplamos esta forma de proceder desde una perspectiva de unidad, veremos que carece de sentido. Para adoptar la perspectiva de unidad, tenemos que vernos a nosotros mismos como una única célula en el vasto cuerpo de todo cuanto existe. Esta imagen nos ayudará a comprender el hecho de que, al mismo tiempo que somos individuos, somos interdependientes. Desde un punto de unidad, el hecho de recibir mediante la consecución no tiene sentido porque, en todas las circunstancias, lleva implícita la idea de que lo que se consigue hay que quitárselo a otro. Si una célula le arrebatara algo a otra, crearía un desequilibrio en el organismo en su conjunto. En otras palabras, la consecuencia de la consciencia de «consecución» es que alguien o algo en la totalidad de nuestra experiencia pierde invariablemente algo. Cuando intentamos «conseguir» algo de este mundo, ponemos en marcha siempre un reflejo de carencia en nuestra experiencia del mundo. ¿Cómo puede un acto de «consecución» devolver el equilibrio a algo?

El acto de «consecución» pone siempre en marcha un reflejo de carencia.

Por favor, levántese, vaya hasta el espejo y haga el siguiente ejercicio: para ver y comprender esta idea con claridad, lo único que tenemos que hacer es ponernos delante del espejo y hacer como que intentamos tomar algo del reflejo que vemos. Nos daremos cuenta de inmediato de que, al mismo tiempo que intentamos tomar algo, el reflejo intenta tomar también algo de nosotros. Tomar o conseguir es la causa de todas nuestras experiencias de carencia. Cuando sentimos una carencia en algún aspecto de nuestra vida es porque, en algún momento y de algún modo, hemos estado intentando conseguir esa misma cosa de los demás. Si en lugar de intentar conseguir lo que sentimos que nos falta en la vida, encontramos primero una manera de dárselo a nosotros mismos y más tarde al mundo, nos daremos cuenta de que nuestra sensación de carencia comienza a disminuir de forma apreciable. Haciendo uso de nuevo del espejo, podremos ver fácilmente por

nosotros mismos cómo opera esta ley. Si le damos algo al reflejo del espejo, veremos que el reflejo nos da automáticamente algo a nosotros. Esto demuestra que «dar es recibir». Aunque este ejercicio se pueda visualizar mentalmente sin necesidad de espejo, es importante que nos levantemos y hagamos la demostración delante del espejo, para que nuestro yo infantil pueda captar emocionalmente esta enseñanza. Sólo nos llevará unos instantes, unos momentos que pueden cambiar la calidad de toda nuestra experiencia vital.

«Dar es recibir» es la frecuencia energética que opera en nuestro universo. Cualquier otro enfoque sobre el intercambio de energía genera de inmediato disonancias e inarmonías en nuestra experiencia vital. Una vez más, nos encontramos con algo que se halla en sintonía con la ley de causa y efecto, algo que constituye la llave de la puerta que nos permite entrar en la experiencia de una abundancia ilimitada. Sin embargo, los frutos de vivir en esta frecuencia sólo se harán evidentes en nuestra experiencia vital cuando sintonicemos con la consciencia de unidad de la conciencia del instante presente, en lugar de con la consciencia diferenciada o desintegrada del ego. La conciencia del instante presente nos conecta con todas las demás células del cuerpo de la vida, mientras que nuestro ego cree que nuestra identidad celular única es todo el cuerpo y, por tanto, está separada de todas las demás formas de vida. Nuestra presencia interior sólo sabe de dar, mientras que la preocupación del ego es únicamente «conseguir». El darse cuenta de esto o, al menos, el estar dispuestos a ponerlo a prueba en nuestra vida, nos acerca un paso más al punto en el cual podemos comenzar a restablecer el equilibrio emocional en nuestra experiencia vital. Pero volvamos ahora a nuestros pasos perceptivos.

Una vez hayamos identificado nuestra definición inconsciente del amor, así como su polo opuesto, estaremos preparados para dar el siguiente paso. Este paso sólo puede darse de forma sincera cuando lo hacemos desde un punto de consciencia de unidad.

Quinto paso: Dar es recibir.

El quinto paso nos pide que demos aquello mismo que queremos recibir. Este paso tiene dos fases.

1. Tenemos que comenzar por darnos incondicionalmente a nosotros mismos lo que pretendemos recibir de los demás. Y no hay manera de sortear este principio. Si, por ejemplo, hemos descubierto que nuestra definición inconsciente del amor es «abandono», y que su opuesto es «compromiso», tendremos que optar sinceramente por comprometernos, no importa cómo. Cada vez que aparezcan síntomas de desequilibrio físico, mental o emocional en nuestra experiencia, tenemos que comprometernos a responder ante ellos, en lugar de reaccionar ante ellos. La mejor manera de hacerlo será aplicando el proceso de limpieza emocional, porque con ello reduciremos la carga que alimenta la manifestación de nuestros síntomas de desequilibrio. Tenemos que comprometernos a dirigirnos, nutrirnos, sanarnos y enseñarnos a nosotros mismos. Tenemos que comprometernos a rescatar a nuestro yo infantil de sus sentimientos de abandono en el pasado. Tenemos que comprometernos a decir «sí» cuando queremos decir «sí» y «no» cuando queremos decir «no». Tenemos que comprometernos con nuestro propio crecimiento emocional. Tenemos

que comprometernos a activar nuestra conciencia de la presencia interior y a relacionarnos con ella. Tenemos que comprometernos a entrar en la conciencia del instante presente.

2. Después tenemos que dar incondicionalmente lo que hemos estado intentando obtener de todas las demás personas que entran en nuestra experiencia vital. Si, por ejemplo, lo opuesto a nuestra definición inconsciente del amor es «compromiso», tendremos que demostrar a través del ejemplo a todas las personas de nuestra experiencia vital que estamos comprometidos con ellas. Tenemos que poner el compromiso en todas nuestras experiencias externas. Pero lo más importante de este paso es que *tenemos que hacerlo sin condiciones*. Nuestro comportamiento no debe estar determinado por el resultado que deseamos obtener. Nuestro comportamiento debe llevar la cláusula de «no importa cómo». No se habla aquí de conseguir; se habla de *dar*. No se habla aquí de lo que los demás puedan pensar o cómo puedan responder o no a nuestras intenciones. Se habla simplemente de hacer lo que haga falta para restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital.

En lugar de revolcarnos en los dramas que nuestra definición inconsciente del amor manifiesta, tenemos que decidarnos ahora por dar los pasos necesarios para estimular lo opuesto de esta experiencia dentro de nosotros y en nuestras interacciones con todos los que nos rodean. Siguiendo este curso de acción, sentiremos un cambio de inmediato. ¿Por qué? Porque el mundo es un espejo, y siempre lo será; Este ajuste en nuestra interacción con el mundo y con nosotros mismos nos demostrará de inmediato...

Que dar es recibir. Que no estamos separados de nadie ni de nada de cuanto nos rodea. Que, cuando damos incondicionalmente, disponemos de una cantidad ilimitada de lo opuesto a nuestra definición inconsciente del amor para darle al mundo.

La constatación a la que debemos despertar lo más pronto posible es:

No hay nada que «conseguir» en este mundo.

No hay amor que «conseguir» en el mundo. El mundo es tan neutral como un espejo; todo lo que vemos en él es lo que nosotros ponemos ante él. Si intentamos «conseguir» amor de este mundo, nos iremos sumergiendo cada vez más en una experiencia de carencia y de falta de amor. Cuando de verdad integramos que no hay nada en el mundo que podamos conseguir y que, por el contrario, somos nosotros los que tenemos que aportar el amor incondicional a nuestra experiencia del mundo, será cuando cruzaremos el puente que nos lleve a una nueva experiencia vital, una experiencia vital mucho más profunda. Entonces habremos aprendido el secreto de la experiencia del amor incondicional, que consiste en que somos nosotros los que tenemos que dar ese amor incondicional. ¿Por qué? Porque, en nuestra experiencia, somos los únicos que podemos hacerlo. Somos al ciento por ciento responsables de la calidad de todas nuestras experiencias.

Éste es «el mensaje» que nuestros padres, nuestra familia y todos aquellos que han aportado algún tipo de intimidad a nuestra experiencia vital han estado intentando hacernos llegar desde que vinimos a este mundo. Nunca fue responsabilidad de ellos, y nunca será su responsabilidad,

aportar el amor incondicional a nuestra experiencia. Su misión consistía en reflejarnos los desequilibrios que habíamos traído con nosotros a esta vida desde nuestras experiencias vitales anteriores. Estos desequilibrios, que se imprimieron deliberadamente en nuestro cuerpo emocional durante la infancia, son las «condiciones» que hemos venido a superar en esta vida, porque son las condiciones que nos han impedido experimentar el amor incondicional.

En el momento que demos honestamente estos cinco pasos para restablecer el equilibrio emocional en la calidad de nuestra experiencia vital, comenzaremos a ver a nuestros padres, a nuestra familia y a todos los seres queridos del pasado bajo una nueva luz. El velo que nuestras creencias inconscientes habían proyectado sobre ellos empezará a levantarse, y comenzaremos a verlos «bajo la luz» del quién y el qué son en realidad. Son aquellos que nos amaron lo suficiente como para asumir el doloroso papel de reflejarnos nuestro propio dolor oculto, para que tuviéramos la oportunidad de verlo, de sentirlo y de integrarlo.

Fuimos nosotros los que reprimimos tan profundamente este dolor que la única manera de que pudiéramos verlo era a través de una representación, de un drama exterior. Pero en el momento en que asumamos sinceramente la acción responsable requerida para sanar nuestros desequilibrios, dejará de ser necesaria esta trágica obra teatral que se ha estado representando ante nosotros a lo largo del «tiempo». Entonces, podremos tomar nuestro miedo y nuestra ira, nuestra culpabilización y nuestros pensamientos de revancha, e incluso el pozo aparentemente sin fondo de nuestro dolor, para convertirlos en compasión, perdón y gratitud.

Durante todo el tiempo, éramos nosotros los que no podíamos ver. Y los actores («los mensajeros»), tanto si eran conscientes como si no, siempre buscaron lo mejor para nosotros; porque, por detrás de la superficie de sus papeles, siempre estuvo la energía del amor incondicional de nuestra común presencia interior haciendo todo lo que estaba en su mano para despertarnos a nuestro propio poder del modo más suave posible, pero sin robarnos nuestra responsabilidad inherente. Nuestra presencia interior sabe que la libertad, sin responsabilidad, no es libertad en modo alguno; pues, si no somos verdaderamente capaces de responder conscientemente a cada instante, ¿cómo vamos a ser libres? Esto es en realidad todo cuanto tenemos que «conseguir» para recibirlo todo.

Cuando forcejeamos por desprendernos de nuestros desequilibrios del pasado, los ángeles que vienen a liberarnos se nos antojan demonios. Pero una vez nos sometemos y aceptamos nuestro grandioso papel en el instante presente, los demonios se transforman de nuevo en los ángeles que siempre fueron. Son nuestros hermanos y hermanas, que trabajan con nosotros para establecer un equilibrio consciente dentro del conjunto, un equilibrio consciente que nace de una conciencia responsable. Y, en cuanto «consequimos esto», el miedo, la ira y el dolor remiten, y nuestra experiencia se purifica con la gratitud. Éste es uno de los motivos por los cuales se nos dio una vida que vivir: para que pudiéramos aprender por nosotros mismos lo que significa dar incondicionalmente.

Lo que somos realmente es amor y, por tanto, amor es lo único que podemos dar. Cualquiera

otra cosa que demos no será real ni duradera; será una ilusión. Sin embargo, el amor, si se da incondicionalmente, es eterno. Una vez integramos esta lección y nos ponemos a actuar en función de ella, la paz y la armonía comienzan automáticamente a impregnar todos los aspectos de nuestra experiencia vital.

Y una de sus consecuencias será que comenzaremos a vivenciar momentos maravillosos e inesperados de conciencia del instante presente, que comenzará a filtrarse en nuestra experiencia vital sin razón alguna, pues la conciencia del instante presente no precisa de razón alguna para existir. La conciencia del instante presente «simplemente es». Y la vivencia sin esfuerzo de la conciencia del instante presente será la prueba de que finalmente habremos alcanzado una «justicia» real en nuestra vida, de que por fin habremos asumido la responsabilidad acerca de la calidad de todas nuestras experiencias, y de que finalmente dispondremos del coraje para abrazarnos a nuestra libertad. Alimentar nuestra experiencia de la libertad mediante la activación de la conciencia del instante presente es nuestra única responsabilidad real. Es nuestro derecho de nacimiento. Lograr esto es lograrlo todo.



ESTA ES NUESTRA HERRAMIENTA DE DIRECCIÓN PARA LA NOVENA SESIÓN

Formulándonos estas preguntas después de nuestras sesiones de respiración, dirigiremos nuestra experiencia hacia el equilibrio emocional. Aplique esta herramienta tal como se indica en la séptima sesión.

¿Qué propósito tiene el equilibrio emocional?

¿Qué sonido asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué color asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué olor asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué sabor asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué emoción asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué textura asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué forma física toma para mí el equilibrio emocional?

¿Qué movimiento asocio con el equilibrio emocional?

¿Qué símbolo visual asocio con el equilibrio emocional?

¿Dónde, en mi vida, estoy experimentando el equilibrio emocional sin que me suponga un esfuerzo actualmente?



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

- 1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.**
- 2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.**
- 3. Revisemos los materiales de lectura y apliquemos los cinco pasos perceptivos que permiten restablecer el equilibrio emocional en la calidad de nuestra experiencia vital.**

CON ESTO TERMINA LA NOVENA SESIÓN



DÉCIMA SESIÓN

(NO SE HAN DE HACER MÁS SESIONES DE AGUA APARTIR DE ESTE PUNTO HASTA LA TERMINACIÓN DEL PROCESO)

La afirmación activadora de la presencia para los próximos siete días es:

Me aprecio a mí mismo

PARA ACTIVAR ESTA SESIÓN:

Memorizamos la afirmación activadora de la presencia; después leemos la totalidad de los materiales escritos; nos sentamos tranquilamente y conectamos nuestra respiración durante al menos quince minutos.



A partir del momento en que entramos en la décima sesión, todavía nos quedan siete días más dentro del Proceso de la Presencia. Para que podamos disfrutar de una sensación plena de culminación dentro del proceso, tendremos que seguir realizando nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día, durante los próximos siete días. Sólo de este modo podremos activar la culminación consciente, conectando nuestra respiración entre quince y treinta minutos. Después podremos continuar leyendo la cuarta y la quinta parte del libro: «Las consecuencias y Conclusión».

VIVIR CON UN PROPÓSITO, O LIBERARNOS DEL DRAMA PARA CAMBIARLO POR EL *DHARMA*

La ley universal de causa y efecto afirma que «aquello que buscamos encontramos» y que «aquello que pedimos recibimos». De ahí que la consecuencia automática e ineludible de esta ley consiste en que, en todo momento, vemos únicamente lo que estamos buscando, y que todas las experiencias que tenemos en la vida serán, en todo momento, exactamente lo que hemos estado pidiendo. Dicho de otro modo, nuestra vida y la forma en que la experimentamos es la respuesta en curso a las preguntas que nos hemos estado formulando y seguimos formulándonos. El motivo por el cual esto no se nos hace evidente de inmediato es porque la mayor parte de lo que buscamos y nos preguntamos tiene lugar de forma inconsciente, tomando como base todo un abanico de sistemas de creencias (de errores de interpretación) que adoptamos siendo niños. Por tanto, si no nos gusta lo que vemos ni la calidad de lo que estamos experimentando, nos corresponde a nosotros adentrarnos en nuestro interior para buscar y cambiar nuestras creencias causales inconscientes, pues nadie más puede hacerlo por nosotros. El libre albedrío consiste precisamente en esto, en la capacidad de hacer esto por nosotros mismos. En eso consiste exactamente la libertad. En eso consiste la verdadera responsabilidad. Y eso es lo que el Proceso de la Presencia nos da la oportunidad de lograr.

Vivir con un propósito

Existe una brecha entre nosotros y cada uno de los demás seres humanos. Esa brecha es el espacio que percibimos entre nosotros, una brecha que nos parece real debido a nuestro cuerpo físico. En esa brecha entre nosotros y el resto de seres humanos es donde se manifiesta el mundo. Lo que llamamos *nuestro mundo* es esa brecha.

Dado que nuestro cuerpo físico nos lleva a creer que esta brecha es real, creemos automáticamente que podemos estar separados unos de otros. Creemos que nuestro cuerpo está separado de los cuerpos de los demás y que, por tanto, nosotros tenemos nuestras propias sensaciones físicas. Creemos tener nuestra propia mente y, por tanto, nuestros propios pensamientos. Creemos tener nuestro propio corazón y, por tanto, nuestras propias emociones. Creemos tener nuestro propio espíritu y, por tanto, nuestras propias experiencias espirituales. Esta percepción nos lleva a que, cuando no estamos en compañía de otro ser humano, nos sintamos solos. El tener un cuerpo físico nos hace creer que podemos estar solos.

Y, sin embargo, todos tenemos experiencias que demuestran que esto no es cierto. Llamémoslas *experiencias de unidad*.

En más de una ocasión hemos visto a otra persona hacerse daño físicamente y nos hemos sorprendido al sentir nosotros su dolor en nuestro propio cuerpo físico. En más de una ocasión hemos pensado en alguien para, poco después, tropezarnos con ese alguien o recibir una llamada telefónica suya. Muchas veces hemos sentido algo detrás de nosotros y, al volvernos, hemos visto

que alguien nos miraba fijamente. En múltiples ocasiones nos hemos sorprendido cuando, estando a punto de expresar una idea, alguien a nuestro lado se nos ha adelantado dándole voz. Una y otra vez hemos estado a punto de confesarle a alguien nuestros sentimientos cuando, de pronto, nos ha sorprendido confesándonos tener los mismos sentimientos. También hemos tenido inspiraciones, experiencias o atisbos espirituales o filosóficos que pensábamos que sólo los habíamos experimentado nosotros, cuando sorprendentemente alguien ha verbalizado haber pasado recientemente por la misma experiencia, o haber tenido la misma inspiración.

Quizás digamos que estas «experiencias de unidad» son experiencias psíquicas, de transferencia, de intuición, de empatía o de telepatía, o que son el resultado de una elevada sensibilidad. No importa el nombre que les demos; lo que sí que importa es que ajustemos nuestras creencias acerca de la naturaleza de nuestro paradigma en función de las pruebas que nos presentan estas «experiencias de unidad». Las pruebas inherentes a estas experiencias de unidad nos dicen...

Que nuestro cuerpo físico, aunque parece estar separado de los demás cuerpos físicos, en modo alguno lo está; está conectado energéticamente con todos los demás cuerpos físicos.

Que la mente no es el cerebro físico que alojamos en el cráneo; que sus capacidades se extienden más allá de los confines de nuestro cuerpo físico, hasta los lugares adonde nuestro pensamiento nos lleva.

Que nuestras experiencias emocionales no son exclusivamente nuestras; que las compartimos con todo el mundo que nos rodea.

Que nuestra conciencia espiritual no es algo personal ni exclusivo, sino universal e inclusivo.

Aparte de estas experiencias de unidad obvias que nuestra mente desecha en cuanto tiene ocasión, lo que nos hace seguir creyendo que tenemos una experiencia distinta a la de los demás es nuestra incapacidad para comunicar claramente lo que nos está sucediendo. Cuando nos explicamos nuestras experiencias unos a otros, no nos damos cuenta de que nos estamos verbalizando constantemente las mismas experiencias. Y no nos damos cuenta porque estamos concentrados en nuestra interpretación personal de la experiencia que estamos teniendo, y no en la experiencia en sí. En cuanto interpretamos cualquier experiencia la personalizamos y, con ello, la convertimos en un incidente individual y, por tanto, separado, diferenciado. Cuando la otra persona no puede comprender o conectar con lo que estamos intentando comunicar, nos embarga automáticamente una sensación de separación o alienación; y, con ello, se refuerza la ilusión de que estamos separados de los demás y de que, por tanto, tenemos «nuestras propias experiencias».

El obstáculo que nos ponemos delante cuando intentamos comunicarnos nuestras experiencias físicas, mentales y emocionales entre nosotros consiste en que estamos excesivamente centrados en lo que nuestras experiencias *significan* para nosotros, y no en lo que realmente nos está

sucediendo. Y, debido a las diferencias en nuestros sistemas de creencias acerca de la naturaleza de la experiencia, un suceso específico significará cosas distintas para diferentes personas. En función de nuestras creencias, acabaremos viendo siempre lo que estábamos buscando, o bien distorsionaremos la interpretación de lo que hemos experimentado, con el fin de confirmar que lo que creemos es cierto.

Otro problema que suele plantearse es que, si lo que aparece ante nosotros no encaja con nuestro sistema de creencias personal, terminamos buscando una manera de justificarlo, que es el equivalente a no verlo en absoluto. Ésta es la razón por la cual la mente justifica constantemente nuestras experiencias de unidad, porque no encajan con nuestra actual creencia de que nuestros cuerpos físicos nos separan a unos de otros.

De ahí que no tenga sentido entrar en debate o discutir si somos uno o no lo somos; porque, según nuestro sistema de creencias personal, lo que la unidad pueda significar para una persona diferirá de lo que pueda significar para otra. Por tanto, será más productivo ignorar lo que pensamos acerca de la unidad y concentrarnos más bien en lo que nuestras experiencias de unidad nos están revelando realmente a nosotros. Dejemos que las experiencias sean la prueba.

Si pensamos en alguien y, sorprendentemente, recibimos una llamada telefónica suya poco después, ¿por qué seguimos conduciéndonos como si estuviéramos separados de esa persona? ¿Qué es lo que desautoriza estas experiencias tan obvias?

A medida que nos aproximemos a la experiencia de la unidad, que es la conexión íntima de nuestra presencia interior con todas las demás formas de vida, convendrá que no olvidemos que todos estamos esclavizados inconscientemente por unos sistemas de creencias trasnochados y limitados que nos hemos venido transmitiendo de generación en generación. Desde el mismo instante en que entramos en nuestra actual experiencia vital, heredamos automáticamente de nuestros padres estas antiguas creencias. Así pues, comencemos reconociendo que, por su propia naturaleza, estas antiguas creencias acerca de «cómo es el mundo» están completamente caducas. Aunque estemos familiarizados con ellas y, de ahí, resulten cómodas para nuestra mente, no dejan de ser inútiles. Convendrá reconocer que en determinado punto de nuestra evolución nos fueron de gran utilidad, pero ahora ya no lo son. Ahora nos limitan y nos mantienen en la errónea ilusión de que estamos separados unos de otros, de que estamos solos y de que tenemos que «salir a buscarnos lo nuestro» o, de lo contrario, nos quedaremos sin nada.

Estos trasnochados sistemas de creencias constituyen los cimientos de todas las experiencias de carencia que tenemos. También forman los cimientos de todo miedo, de toda ira y de todo dolor. Con las pruebas que nos han aportado y nos siguen aportando las experiencias de unidad que tenemos actualmente, es una locura mantener la creencia de que estamos separados unos de otros. No sólo es una locura; es un espejismo, una negación de la realidad. Es lo mismo que creer que la Tierra es plana, cuando podemos ver claramente la curva que traza un horizonte abierto delante de nuestros ojos.

La mejor manera de llevar a cabo la imponente tarea de actualización de nuestra percepción que nos permita acomodarnos a la experiencia de unidad consiste en invitar conscientemente a la experiencia de este paradigma de la unidad a que inunde nuestra conciencia. Y podemos realizar sin esfuerzo este proceso si optamos por creer, de ahora en adelante, que somos uno con toda la vida que nos rodea. En la misma respiración, podemos hacer la invitación para que, en las cosas que nos ocurran durante el día, recibamos la confirmación a través de la experiencia personal.

Pedid y se os dará.

Dicho de otro modo, podemos activar la ley de causa y efecto, podemos buscar conscientemente las evidencias de que somos un único cuerpo, una única mente, un único corazón y un único espíritu. Si las buscamos, las tendremos, porque la ley de causa y efecto sostiene que siempre tenemos lo que estamos buscando.

Buscad y encontraréis.

Sin embargo, tenemos que prometernos que, cuando estas experiencias se nos pongan delante, no buscaremos explicaciones alternativas para justificarlas. Y la mejor manera de asegurarnos de no hacer esto es aplicando el procedimiento de *contención*; cuando ocurran estas experiencias en nuestra vida diaria, será mejor no intentar explicárselas a los demás; puesto que, cuando intentamos explicárselas a los demás, no hacemos otra cosa que buscar el reconocimiento externo, la confirmación externa, de que lo que nos está sucediendo es real. Y es que nadie puede confirmarnos que nuestra experiencia personal de la unidad es real.

En realidad, el mero hecho de explicarle la unidad a otra persona es un reconocimiento de la separación. En el momento que explicamos la unidad, ¡pasamos de ser uno a ser dos! Nos hemos «separado» para explicarlo. Y el hecho de que la otra persona esté de acuerdo o no con nosotros no tiene nada que ver con la validez de nuestra experiencia. Si no intentamos explicar estas experiencias de la unidad a los demás, no habrá que justificarlas. Después, cada vez que tengamos una experiencia de unidad y la contengamos, podremos digerirla. Los beneficios nutricionales de guardar estas experiencias en nuestro interior darán como resultado que nuestra fe en el paradigma de la unidad se convertirá en una certeza, en un «conocimiento», que impregnará nuestra conciencia y nuestra experiencia diaria a despecho de lo que el mundo pueda creer.

La «fe» no requiere de soporte externo alguno; sólo la «creencia» lo requiere.

Una vez aceptemos contener y digerir lo que hemos experimentado, podremos acelerar el proceso mediante el cual invitamos al paradigma de la unidad a que inunde nuestra conciencia. Para ello, tendremos que dar un paso decidido hacia nuestra propia confirmación del paradigma; es decir, podemos optar por vivir con un propósito. Y conseguir esto es sencillo, dado que esto es lo que se pretendía con el Proceso de la Presencia. Es la invitación inherente a experimentar nuestra propia presencia interior, porque la unidad es el territorio de la conciencia del instante presente.

Volvamos ahora nuestra atención a la brecha que, según nuestra percepción, se abre entre nosotros, a la brecha en la cual existe el mundo. En esta brecha hay cosas..., muchas cosas. Y les hemos puesto nombres a todas ellas. Sabemos qué cosas hay en la brecha que creemos que existe entre nosotros porque nos hemos puesto de acuerdo en los nombres que les damos a los componentes individuales que forman este interminable surtido de cosas. Por ejemplo, si situamos una pluma estilográfica entre usted y yo, ambos sabremos lo que es porque estamos de acuerdo en el nombre concreto que le hemos dado a este objeto en particular y cuál es su propósito. Gracias a nuestro acuerdo, podremos decir: «¿Me pasas la pluma?», o: «¿Puedes cargarme de tinta la pluma?», y nos entenderemos los dos sin necesidad de debate ni discusión alguna. Nos entenderemos porque no estamos debatiendo ni discutiendo qué es una pluma ni qué significa. Nos estamos refiriendo a ella con el nombre y con el propósito que, de común acuerdo, le damos.

Así es la naturaleza de todas las cosas que se pueden encontrar en la brecha que creemos que se abre entre nosotros; esas cosas tienen un nombre y un propósito. Normalmente, los nombres de los distintos objetos que se encuentran en la brecha los hemos acordado. Los nombres pueden diferir en función del idioma que se hable pero, más allá de las traducciones, todos estamos de acuerdo en que una pluma es una pluma, un automóvil es un automóvil y una casa es una casa.

Pero es en la naturaleza del propósito de un objeto en particular donde comienzan a darse diferencias de opinión, donde el significado de las cosas se hace relevante en la experiencia de aquel que las usa, donde puede darse el debate y la discusión, así como los inevitables malos entendidos. La pluma, en sí, al igual que todos los objetos que hay en la brecha que se abre entre nosotros, es algo neutral. De por sí, no tiene propósito y, por tanto, carece de significado. Es el que la usa quien le proporciona su significado y su propósito; y, de este modo, es aquí donde la experiencia se comparte o nos distancia. Por ejemplo, una pluma se puede utilizar para escribir una carta de amor o para firmar una declaración de guerra. La pluma, en sí, no está alimentada por el amor ni por el odio; es el amor o el odio el que la esgrime. El hecho de que nos sustente el amor, o bien el odio, determinará si compartimos o no la experiencia de la persona que utiliza la pluma. La pluma está ahí sólo para facilitar la experiencia.

Prosiguiendo con esta línea de pensamiento, se nos invita ahora a suspender nuestras antiguas creencias acerca de la separación para que tomemos en consideración los problemas que esta idea de distanciamiento nos ha causado. No nos resultará difícil de aceptar que existe una brecha entre nosotros y el resto de seres humanos. También podemos aceptar que es en esta brecha donde existe el mundo, tal como lo conocemos.

Lo que el Proceso de la Presencia nos insta a considerar ahora es que la brecha que se abre entre nosotros, que es el mundo al que hemos puesto nombre y al que hemos dado un propósito, es lo que se interpone entre nosotros y nuestra experiencia de lo que es Dios. Lo que el Proceso de la Presencia nos invita a considerar es que la distancia que percibimos entre nosotros y cualquier otro ser humano (o criatura viva) es la distancia que hay entre nuestra experiencia de Dios y nosotros. A continuación se nos pide que consideremos que, en un momento dado, la extrema importancia que hemos dado a esta brecha es lo que nos impide darnos cuenta de que es siempre la presencia de Dios la que nos devuelve directamente la mirada desde el otro lado de la brecha.

Convendrá releer nuevamente el párrafo de arriba, y convendrá releerlo lentamente, con la

intención de dejar que nuestro corazón sienta esta idea por un instante.

El Proceso de la Presencia nos está invitando a vislumbrar que la brecha que se abre entre nosotros, este mundo que hemos hecho, es un velo, un velo que es más fino que el ala de una mariposa, y más transparente que un soplo de aire. Pero, debido a la importancia que hemos dado a las cosas que hay en la brecha, y debido a su significado y su propósito, nos hemos olvidado de cómo ver lo que es «real»; nos hemos olvidado de cómo ver a través de la brecha.

Y lo que es real es aquello que nunca cambia.

Todas las cosas que hay en la brecha siguen cambiando; por tanto, no se pueden definir como reales. Si pudiéramos recordar cómo ver lo que es real, nos daríamos cuenta de que la presencia (y no el ego) que nos devuelve la mirada desde el otro lado de la brecha es siempre la misma. Contemplando lo que no es real, nos centramos en la *expresión* de la presencia, y no en la presencia en sí.

Para poder mirar más allá del ego, para mirar al otro lado de la brecha, tenemos que recordar cómo ver más allá de la trinidad que constituye la estructura del ego. Es decir, tenemos que adiestrarnos en no dar importancia a la conducta, a la apariencia y a las circunstancias vitales de la forma de la presencia que está ante nosotros en un momento dado. ¿Por qué? Porque estos aspectos de la presencia que están ante nosotros están cambiando siempre y, por tanto, no son reales. Forman parte del velo ilusorio que se interpone entre nosotros y que es inmutable. Cuando seamos capaces de ver a través de la brecha y de ver más allá de estos aspectos de cualquier forma de vida que aparezca ante nosotros, nos daremos cuenta de que se trata siempre de la misma presencia.

*Sólo hay UNA presencia.
Nuestra presencia es UNA.*

Pero, para poder ver, hace falta cierta práctica y trabajo interior, porque se nos exige que, en primer lugar, nos abramos a la idea de que nuestra propia identidad es algo que se encuentra más allá de la trinidad de nuestro ego. Mientras creamos que nuestro comportamiento, nuestra apariencia y nuestras circunstancias vitales son nuestra verdadera identidad, identificaremos automáticamente a los demás de la misma manera. En tanto no seamos capaces de conectar con nuestra propia presencia interior, forcejaremos por conectar con la presencia interior de los demás.

El problema en el que nos hallamos inmersos estriba en que creemos en la separación porque nos hemos olvidado de cómo reconocer la presencia que hay al otro lado de la brecha. Nos hemos olvidado de cómo reconocer que todos formamos un único cuerpo, una única mente, un único corazón y un único espíritu. Nos hemos olvidado de cómo reconocer a nuestra propia presencia, reflejándose ante nosotros desde el interior de toda forma de vida. Y dado que los sistemas de creencias condicionales que se han ido transmitiendo de generación en generación sólo dan valor a la brecha y a los atributos del ego, hemos perdido la conciencia de la conexión continua,

interminable y eterna que hay entre nosotros.

Afortunadamente, no es difícil tomar la decisión de dismantelar esta ilusión, ya que sólo requiere que empuñemos el cetro de nuestra intención. Intentamos alcanzar un acuerdo entre nosotros. Podemos acordar que sólo hay dos opciones ante nosotros en un momento dado: o bien abrimos aún más la brecha que hay entre nosotros, viviendo de acuerdo con estos trasnochados sistemas de creencias, o bien la cerramos, abriéndonos a las ilimitadas posibilidades de la unidad. O bien damos valor a la brecha y a todo lo que hay en ella, o bien valoramos la presencia que hay al otro lado de la brecha. Es así de simple. Es así de obvio. Es así de fácil.

Por ejemplo, cuando pagamos los alimentos que hemos comprado en la tienda, podemos optar entre fijarnos en las cosas que estamos comprando, o bien fijarnos en la cajera que está haciendo nuestra cuenta. Podemos optar entre controlar los precios de los productos que tenemos delante, o bien saludar con afecto a la cajera. Podemos optar por preocuparnos de si habremos comprado todo lo que necesitamos para preparar la cena, o bien por preguntarle a la cajera cómo le fue el fin de semana. Podemos optar por abrir la brecha, centrándonos en las cosas que hay en ella, o bien por cerrar la brecha, reconociendo la presencia al otro lado de ella. Es así de simple. Es así de obvio. Es así de fácil.

Cuando nos centramos en las cosas de la vida, en el mundo que hemos construido entre nosotros, la brecha se abre. Cuando nos centramos en la presencia que hay al otro lado de la brecha, la brecha se cierra. Toda experiencia que tenemos es una experiencia en la cual o bien abrimos esta brecha, o bien la cerramos. Abrir la brecha es una reacción ante la vida, mientras que cerrar la brecha es una respuesta ante la vida. Cada instante que vivimos es un instante en el cual o bien sostenemos el velo de separación, o bien lo apartamos conscientemente para recordar nuestra unidad, nuestra presencia compartida.

El hecho de abrir o cerrar la brecha no es un «hacer»; es un estado del ser. No hay una descripción específica de tiempo, de lugar o de trabajo que haga posible o imposible que se abra la brecha. Podemos servirnos de las cosas de este mundo para cualquier propósito, porque las cosas no tienen un propósito inherente, en sí mismas. Podemos estar de acuerdo en que todo lo que hay en la brecha que llamamos *el mundo* es neutral, porque lo es. Una bomba no es más que una masa de metal, hasta que le asignamos un propósito. Una rosa no es más que otra forma de vida, hasta que se la damos a alguien. Así pues, podemos estar de acuerdo en que todas las cosas son neutrales, porque es siempre quien las usa el que les da un significado y un propósito a todas las cosas que se encuentran en la brecha. El que las usa decide si una pluma escribirá cartas de amor o cartas de odio. Si escribimos cartas de amor, estaremos cerrando la brecha; si escribimos cartas de odio, estaremos abriendo la brecha. La elección es nuestra, y nuestra experiencia de la vida es siempre una consecuencia de las decisiones que tomamos, de las intenciones que tenemos. Es la consecuencia inevitable de la ley de causa y efecto.

Muchos de nosotros, cuando entramos en el Proceso de la Presencia, queremos saber cuál es el propósito de nuestra vida. Creemos que debe de ser algo que tenemos que *hacer*. Creemos que,

si podemos averiguar lo que estamos destinados a hacer, cuál es nuestra vocación o nuestro don, podremos encontrar el equilibrio, la armonía y la plenitud. Creemos que averiguar nuestro propósito nos traerá la paz. Esta idea que abrigamos, la de que el propósito de estar vivos se encuentra en los detalles de algo que estamos destinados a hacer, es un malentendido que tuvo su origen durante nuestra infancia. Es un malentendido que se nos transmitió como parte del antiguo sistema de creencias que nos imprimieron las generaciones que vinieron antes que nosotros. La causa que se halla en la raíz de este malentendido es muy simple:

Dado que no fuimos amados incondicionalmente por lo que somos, intentamos averiguar lo que teníamos que «hacer» para hacernos merecedores de ese amor incondicional.

El hecho de no haber sido amados incondicionalmente siendo niños hizo que termináramos sintiendo una profunda inquietud en nuestro interior. Esto desencadenó una serie de acontecimientos en los cuales comenzamos a buscar aquello que pudiera restaurar nuestra paz interior. Y dado que no se nos aceptaba por lo que somos, le dimos la espalda a nuestra auténtica presencia y partimos en busca de aquel que se suponía que teníamos que ser. Nuestros padres nos preguntaban: «¿Qué quieres ser de mayor?», y nosotros creímos que, si podíamos vivir una vida tal que pudiera proporcionar la respuesta correcta a esta pregunta, recibiríamos el amor incondicional que no habíamos recibido siendo niños. Esta búsqueda puso en movimiento los interminables «haceres» en lo que se convirtió nuestra vida adulta. Intentábamos demostrar que merecíamos estar vivos triunfando o no triunfando en la vida. Y, aunque ya estábamos vivos, partimos en busca de nuestro propósito para poder así «ganarnos la vida», cuando la única verdad que había y sigue habiendo tras todo aquello es que lo que en realidad hemos estado intentando lograr ha sido «ganarnos el amor».

Las consecuencias de todo esto han sido el desequilibrio, la confusión, la separación, la carencia y todo lo que nace de la trinidad del miedo, la ira y el dolor. Las consecuencias han sido las de una perniciosa búsqueda de significado y de propósito en todo lo que «hacemos». Y dado que no nos dimos cuenta de cuan importante era nuestro ser, nuestra presencia interior, intentamos darles importancia a todos nuestros «haceres» externos. Peor aún: hemos intentado dar una gran importancia a todas «las cosas» que hacemos con las cosas. Creyendo que todos nuestros «haceres» y todas las cosas que hemos obtenido para servir a nuestros haceres podrían ser la fuente de nuestra liberación, las hemos utilizado inadvertidamente para construir un muro de ladrillos entre nosotros y lo que es real. Lo hemos utilizado todo para crear una brecha ilusoria entre nuestro sentido de totalidad y nosotros mismos. Esta brecha es la fuente de todo nuestro miedo, de nuestra ira y de nuestro dolor. Esta brecha no es nuestro propósito, y nuestro propósito no se puede encontrar en ella. Esta brecha es algo que hicimos. Esta brecha es algo que hicimos porque no se nos había mostrado el modo de reconocer y de apreciar el valor de nuestra propia presencia interior.

En definitiva, si el Proceso de la Presencia se propone algo, ese algo no es más que esto: ayudarnos para que nos podamos rescatar de nuestro interminable e inconsciente surtido de haceres, e invitarnos a regresar a nuestro auténtico estado del ser. Desde un principio, este

proceso nos ha pedido que nos detuviéramos; que nos detuviéramos y respiráramos; que nos detuviéramos y observáramos; que nos detuviéramos y respondiéramos; que nos detuviéramos y sintiéramos; que nos detuviéramos y prestáramos atención; que dejáramos de reaccionar.

SIMPLEMENTE, DETÉNGASE POR UN INSTANTE Y RESPIRE. SOMOS YA TODO CUANTO PODEMOS «SER». SOMOS PERFECTOS TAL COMO SOMOS. NO HAY NADA QUE «HACER», SALVO ESTAR PRESENTE EN ESTE MOMENTO, AQUÍ Y AHORA.

El Proceso de la Presencia nos ha invitado a detenernos para que podamos tener la oportunidad de descubrir que nuestro propósito no es un «hacer», sino un estado del ser. Somos seres humanos, no haceres humanos. En tanto no nos demos cuenta de esto, cosa que sólo conseguiremos llevando nuestra vida hasta un punto de serenidad, estaremos perdidos para siempre en un mundo de reacciones inconscientes. En tanto no aprendamos a detenernos y a tomarnos un respiro, iremos a la deriva para siempre en un mundo en el cual creemos equivocadamente que, si descubrimos lo que se supone que tenemos que *hacer*, todo volverá a su sitio.

Ahora, mientras nos acercamos a la culminación de este particular viaje, el Proceso de la Presencia nos pone ante una nueva tarea, una tarea a la que se nos invita más allá de este viaje de diez sesiones, una tarea para el resto de la vida que aún nos queda. Tampoco es ésta una tarea que suponga un «hacer», sino una empresa que está en sintonía con el viaje que hemos estado realizando. Es una tarea de ser. Se nos pide que tomemos una sencilla decisión, que nos marquemos una firme intención:

Se nos pide que nos apreciemos por lo que somos, justo ahora, sin juicios ni preocupaciones, sin condiciones ni expectativas. Se nos pide que nos apreciemos a nosotros mismos porque, en nuestra experiencia, nosotros somos los únicos que podemos hacerlo realmente.

¿Qué significa realmente para nosotros la palabra *apreciar*? Superficialmente, significa admirar, valorar, estar agradecido por, etc. Pero esta palabra tiene otra acepción. Si tenemos capital y acciones, y éstas comienzan a aumentar su valor, decimos que se están «apreciando». Dicho de otro modo, cuando algo se aprecia, es porque está incrementando su valor. Por tanto, apreciar algo es hacerlo más valioso. Una de nuestras capacidades creativas, de la que no hacemos pleno uso consciente, consiste en que *hacemos crecer, aumentar, incrementarse, todo aquello a lo que le prestamos atención*. Aquello de lo que más tenemos en nuestra experiencia vital es siempre aquello a lo que le prestamos una mayor atención. Si reflexionamos en esto durante unos instantes, nos daremos cuenta de que es cierto. Nuestra experiencia vital en un momento dado es la evidencia de esta verdad. Y en el seno de esta verdad se halla también la liberación de cualquier experiencia que, en el presente, se nos antoja desagradable.

En el Proceso de la Presencia, la palabra *aprecio* significa por tanto «*hacer crecer o aumentar amorosamente algo viendo y reconociendo su valor*». Esto arroja una nueva luz sobre la afirmación activadora de la presencia que se nos dio para esta última sesión. Se nos está pidiendo que apreciemos y valoremos nuestra propia presencia interior para que podamos

incrementar amorosamente nuestra conciencia de ella, para que podamos invocar a nuestra propia presencia interior, para que llene toda nuestra experiencia vital con sus atributos naturales:

*PAZ,
INOCENCIA,
CREATIVIDAD,
ALEGRÍA ESPONTÁNEA,
UNIDAD CON TODA LA VIDA,
SIN CONOCER NINGÚN TIPO DE DIFICULTAD.*

Al principio puede que nos resulte difícil apreciarnos verdaderamente a nosotros mismos. Puede que, a veces, nos resulte difícil ver el valor de nuestra preciosa presencia. Lo que pretende la afirmación activadora de la presencia de la décima sesión es recordárnoslo y alentarnos. Si nos planteamos firmemente la intención de apreciarnos a nosotros mismos, nos encontraremos hollando el camino correcto, nuestro camino. Se trata de algo que ningún otro ser humano puede hacer por nosotros. En tanto no hagamos esto por nosotros mismos, no dispondremos de la capacidad para ver más allá de la ilusoria brecha y, por tanto, de reconocer y de apreciar la familiar presencia que nos devuelve la mirada en todo momento desde la vida y a través de ella.

Si optamos por apreciar incondicionalmente nuestra presencia interior, con el fin de que podamos recordar cómo apreciar la presencia que hay al otro lado de la brecha, habremos optado por vivir con un propósito. Si lo intentamos, nos estaremos comprometiendo a cerrar la brecha con cada aliento que se nos dé. Nos estaremos comprometiendo a hacer uso de cada elemento de este mundo con el propósito de cerrar la brecha. Y la consecuencia será que, según la ley de causa y efecto, automáticamente y sin esfuerzo, empezaremos a disfrutar de la más extraordinaria experiencia.

Nos daremos cuenta de que no estamos solos, de que nunca hemos estado solos: tan sólo «creíamos» que lo estábamos.

Nos daremos cuenta de que somos ciertamente una célula dentro del cuerpo del todo: por tanto, estamos íntimamente conectados con toda forma de vida.

Nos daremos cuenta del poder de nuestros pensamientos: que si creemos en la separación y nos conducimos en función de estas creencias, nuestra experiencia se adaptará para confirmar lo que creemos que es cierto. Sin embargo, si por el contrario optamos por creer en la íntima unidad de toda vida, así será para nosotros.

Nos daremos cuenta de que vivir como si creyéramos en la unidad conduce a una vida de extraordinarias posibilidades: una experiencia así es mucho más extraordinaria que una vida construida sobre la creencia de la separación.

Si optamos por cerrar la brecha con la herramienta del aprecio, descubriremos algo que impulsará a nuestra experiencia vital hasta un estado interminable de maravilla y sobrecogimiento.

Descubriremos que la tendencia natural del universo es la de cerrar la brecha. Descubriremos que, en el momento en que nos comprometamos a hacer uso de todas nuestras experiencias y «las cosas» de este mundo con el propósito de cerrar la brecha, todos los recursos del universo se congregarán tras cada uno de nuestros movimientos y los apoyarán. Nos daremos cuenta entonces de que todo nuestro malestar, todo nuestro desequilibrio, toda nuestra confusión, todas nuestras experiencias de carencia y de soledad, todo nuestro miedo, nuestra ira y nuestro dolor, surgen del hecho de haber pensado, hablado y actuado como si estuviéramos separados de todos los demás. El universo nunca podría dar soporte a tales pensamientos, palabras y acciones, porque el universo no puede dar sustento a lo que no es real ni verdadero. Hemos tenido que sustentar esta ilusión con nuestra propia sangre, con nuestro sudor y nuestras lágrimas. Vivir como si creyéramos en la separación es como intentar empujar un río montaña arriba, hacia su nacimiento.

Si hemos conseguido algo bajo la idea falsa de que estamos separados, lo habremos hecho a costa de un gran esfuerzo. Más aún, cualquier cosa que hayamos logrado de esta manera no será real y, por tanto, duradera. Sin embargo, si nos comprometemos sinceramente en ser uno con toda la vida, sea como sea, descubriremos una forma de ser totalmente nueva; encontraremos alivio, claridad, alegría espontánea, consuelo, seguridad y un ilimitado amor incondicional. Encontraremos la paz y la armonía. Descubriremos lo que es real y lo que ha estado presente ante nuestros ojos durante todo el tiempo. Descubriremos el poder de nuestra presencia interior, una presencia que todos compartimos, que está en todas partes, en todo instante, capaz de lograr cualquier cosa.

Es una tarea muy sencilla la que tenemos ante nosotros. Se nos está invitando a dejar de prestar atención a los alimentos de este mundo para, en vez de ello, mirar a los ojos a las cajeras del otro lado de la brecha con la intención interior de reconocer su presencia interior y, así, contactar con ellas.

«Hola -quizás digamos-, ¿qué tal va el día?»

Es así de simple. Es así de obvio. Es así de fácil. Después, cuando nuestro encuentro haya terminado, quizás digamos con aprecio:

«Gracias por atenderme».

Es así de simple. Es así de obvio. Es así de fácil.

En este instante de agradecimiento, de reconocimiento, de recuerdo y, por encima de todo, de *aprecio*, estaremos invitando a su presencia interior a devolvemos la mirada conscientemente. Y la persona se hará más presente; y nosotros, a la vez, nos sentiremos también más presentes. Cuando intentamos ir más allá de la trinidad del ego, más allá del comportamiento, más allá de la apariencia y más allá de las circunstancias vitales de las personas que están al otro lado de la brecha, invitamos a entrar en nuestra vida la experiencia de lo que es real y, por tanto, duradero.

Cuando tenemos la intención de apreciar la presencia interior de otra persona, optamos al mismo tiempo por darnos la oportunidad de mirar a Dios directamente a los ojos, y le damos a Dios la oportunidad de devolvernos la mirada con un guiño. Nos damos la oportunidad de recordar que todos somos células interconectadas de Un solo cuerpo, que tiene una sola mente, que siente desde Un solo corazón y que danza con Un solo espíritu.

Cuando practiquemos el «invocar la presencia», sin explicarle a nadie lo que estamos haciendo, seremos testigos del milagro de la vida. Reconoceremos el despertar de la conciencia del instante presente de formas totalmente extrañas e inesperadas. Cuando menos lo esperemos, seremos testigos del poder de la presencia, que nos devuelve nuestro aprecio con gestos juguetones y cariñosos.

Y, a medida que nos permitamos tener cada vez más de estas experiencias de unidad, sabremos sin ningún género de dudas que nunca podremos estar solos, que nunca lo estuvimos y que nunca lo estaremos. También guardaremos como oro en paño la compañía de toda forma de vida. Y cuando, a través de la experiencia personal, aceptemos de verdad que todos somos uno, entonces, en ese momento, el velo se levantará y veremos que todo tiene un propósito, un propósito que siempre ha sido y que siempre lo será.

NUESTRO PROPÓSITO ES EL AMOR.

Cuando estas experiencias de unidad comiencen a inundar la conciencia de nuestra vida, convendrá no olvidarnos de guardar en nuestro interior la alegría de estos momentos, y de contenerlos y digerirlos, en vez de intentar justificarlos ante cualquier otra persona. No hace falta explicarle la unidad a Dios. Es una experiencia que sólo «nosotros» podemos apreciar.

GRATITUD

Se nos recomienda que nos tomemos tiempo, después de cada sesión de respiración (por la mañana y por la noche), para traer a nuestra conciencia cinco aspectos de nuestra vida por los que nos sentimos agradecidos, justo en estos momentos. ¿Qué *apreciamos* de nuestra experiencia vital ahora?

Dicho de otro modo, se nos anima a pensar en diez aspectos diferentes cada día y a tomar nota de ellos. Tenemos que asegurarnos de que, cada vez que realizamos esta tarea, nuestra lista mental diaria contiene elementos nuevos. También tenemos que asegurarnos de que ninguno de los elementos de esta lista mental se fundamenta en comparaciones. En otras palabras, no debemos poner elementos en nuestra lista mental de aprecio de los que estemos agradecidos *porque* los demás no tienen estas cosas o experiencias. La gratitud por comparación separa y distancia.

Entre los elementos que pongamos en nuestra lista puede haber cualquier aspecto físico, mental, emocional o espiritual de nuestra experiencia vital. Recordemos que todo aquello que apreciamos crece, aumenta. Éste es el poder del enfoque de nuestra presencia. Éste es el don de la gratitud. La gratitud es aprecio.

No por casualidad la palabra gratitud sugiere las palabras gran actitud.



DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS SE NOS PIDE LO SIGUIENTE

- 1. Realicemos nuestro ejercicio de respiración de quince minutos dos veces al día.**
- 2. Repitamos la afirmación activadora de la presencia de esta sesión siempre que no estemos mentalmente ocupados.**
- 3. Revisemos los materiales de lectura y apliquemos las herramientas perceptivas que nos permiten comenzar a cerrar la brecha.** Empuñemos la espada del aprecio para invocar a la presencia en todas las formas de vida que nos encontremos. Al cabo de siete días, tenemos que activar la conclusión conectando conscientemente la respiración entre quince y treinta minutos. Sólo cuando hagamos esto, podremos continuar leyendo las dos partes con las que se concluye el libro.

¡FELICIDADES!

CON ESTO TERMINA LA DÉCIMA SESIÓN Y NUESTRO VIAJE EXPERIENCIAL A TRAVÉS DEL PROCESO DE LA PRESENCIA

2

CUARTA PARTE

LAS CONSECUENCIAS



DONDE EXISTE UN jardinero, existe un jardín. La vida de un jardinero es, posiblemente, la metáfora más adecuada para comunicar la naturaleza de la presencia a la que hemos denominado Dios. Cuando metafóricamente nos arremangamos y metemos las manos en la tierra con la clara intención de participar plenamente en todo lo que es la vida, llevamos automáticamente conciencia del instante presente a la calidad de todas nuestras experiencias en este planeta. Nos hacemos automáticamente causales, y hacerse causal es hacerse semejante a Dios. Entonces, somos jardineros conscientes de la vida. Esto nos sitúa en un nivel de servicio que nos autoriza, a través de nuestro propio ejemplo, a abrir las puertas que llevan a la fresca sombra de la conciencia del instante presente a todo aquel con el que nos encontramos.

«Por sus frutos los conoceréis» (Mateo, 7, 16).

Esta parte del libro trae a nuestra conciencia algunas de las maravillosas consecuencias que se derivan de la decisión de responsabilizarnos del jardín de nuestra experiencia vital. Nos habla de los frutos y de las flores que nacen de nuestra intención de llevar el resplandor de la presencia a todas nuestras experiencias. Estos frutos y estas flores son las bendiciones a las que les hemos abierto la puerta al decidirnos conscientemente a estar en el aquí y el ahora.

Sí, existen otros muchos lugares y experiencias sorprendentes en el universo, en el de dentro y en el de fuera. Pero ahora estamos aquí porque es aquí donde se suponía que teníamos que estar. Sólo estando verdaderamente aquí, ahora, podemos obtener la sabiduría y el impulso necesarios para llevar a nuestro espíritu conscientemente hasta más allá de las limitaciones de nuestra actual condición humana. No podemos evolucionar a través de la negación y la confusión. No podemos evolucionar si estamos deseando estar en cualquier otro sitio. Sólo podemos evolucionar si nos enfrentamos responsablemente y si nos abrazamos a las circunstancias y a las oportunidades que hay ante nosotros, justo aquí y ahora.

El Proceso de la Presencia comenzó invitándonos a hacer una respiración conscientemente conectada, y luego otra, y otra, hasta que nuestro viaje hacia el despertar de la conciencia del instante presente se puso plenamente en marcha. Nos hizo esta sencilla invitación porque sólo si alimentamos la vida que experimentamos justo aquí y ahora es como podemos construir la escalera que nos llevará a donde deseamos llegar. Tanto si hemos llevado a término el proceso de manera experiencial como si lo hemos hecho simplemente absorbiendo el texto, hemos puesto en marcha una intención energética que cambiará para siempre el curso de nuestra experiencia vital. Todos los aspectos del Proceso de la Presencia son causales, y de ahí que los efectos se hagan evidentes ya.

Pero vamos a hacernos un poco más conscientes de algunas de las consecuencias de haber iniciado este viaje hacia la conciencia del instante presente.



LOS FRUTOS Y LAS FLORES

Echamos aquí un vistazo a algunas de las maravillosas posibilidades que se nos abren como consecuencia de habernos decidido a abrazar la conciencia del instante presente. Quizás hayamos reconocido ya algunos de estos cambios en nuestra experiencia vital. Cuando lo hagamos, reconozcámoslos y «apreciémoslos» conscientemente, diciéndole silenciosamente «gracias» a nuestra presencia interior.

1. Respondemos automáticamente en situaciones ante las cuales solíamos reaccionar. Esto es, simplemente, una consecuencia del hecho de funcionar de un modo más consciente. Cuando integramos de verdad que somos responsables de la calidad de todas nuestras experiencias, se hace menos probable que reaccionemos ante nuestras circunstancias vitales, sea cual sea el modo en que se desarrollen. En un nivel ciertamente profundo, sabemos que nuestra experiencia vital es ya la suma de nuestros pensamientos, palabras y acciones del pasado, y que reaccionar ante cualquier cosa que nos sucede echándole la culpa a los demás o a la vida es una atrevida negación de esta verdad. También descubriremos que, como consecuencia de haber neutralizado una considerable cantidad de carga negativa en nuestro cuerpo emocional, es menos probable que pasemos por la vida llevando una carga. De ahí que sea menos probable que «saltemos» sobre alguien o que explotemos a la más mínima. Es menos probable que manifestemos experiencias tintadas de miedo, de ira y de dolor. El comportamiento reactivo es comportamiento inconsciente. Cuanto más conscientes nos hacemos, menos probable será que abriguemos este estado de negación.

2. Disponemos de más energía. Antes de que tuviéramos la oportunidad de reducir nuestra carga emocional negativa, invertíamos una gran cantidad de energía sedando y controlando el malestar que emanaba de nuestro cuerpo emocional. Por otra parte, antes de que nos diéramos cuenta de que el mundo es un espejo que refleja lo que no podemos ver de nuestra situación interna, solíamos emplear una gran cantidad de energía doliéndonos con nuestros reflejos. Pero, además, invertir energía en el miedo, la ira y el dolor, a cualquier nivel, es agotador. Guardar rencor y alimentar inconscientemente sentimientos de venganza por lo que nos sucedió en el pasado nos drena la energía. Intentar controlar el futuro para que no vuelva a ocurrir lo que nos sucedió en el pasado es sumamente fatigoso. En el momento que dejamos de invertir energía en todos estos comportamientos reactivos, incrementamos de inmediato la energía y la vitalidad.

3. Conseguimos hacer lo que, durante años, estuvimos queriendo hacer. Además de por el hecho de disponer de un mayor aporte de energía, esto sucede porque cualquier cosa que merezca la pena hacerse sólo se puede hacer ahora. En un paradigma basado en el tiempo, acumulamos multitud de planes sobre lo que haremos cuando llegue el momento oportuno. Sin embargo, no podemos encontrar el momento oportuno cuando desperdiciamos el tiempo pensando en el pasado y anhelando el futuro. A medida que acumulamos conciencia del instante presente, descubrimos que *el momento oportuno es ahora*. Sin pensárnoslo dos veces, nos entregamos a la actividad del

instante presente, en vez de recordar el pasado o de soñar con el futuro. En consecuencia, conseguimos hacer lo que habíamos planeado una y otra vez, pero que nunca habíamos iniciado.

4. Terminamos nuestras tareas con rapidez y sin esfuerzo, y nos quedamos con la sensación de que aún nos ha sobrado tiempo. Antes de que aprendiéramos a integrarla, nuestra actividad inconsciente negativa estaba en marcha en nuestra experiencia vital las veinticuatro horas del día. En tales circunstancias, en nuestro trabajo, quizás pensáramos que estábamos dándole plena atención a cualquier asunto que lleváramos entre manos, pero rara vez era así. Gran parte de nuestra atención se implicaba en los conflictos inconscientes que tenían lugar en nuestro interior. Pero, una vez comenzamos a integrar esta improductiva actividad inconsciente, incrementamos espectacularmente nuestra concentración en las actividades del instante presente y, como consecuencia de ello, los trabajos que solían hacérsenos duros y agotadores los realizamos ahora sin esfuerzo, y los terminamos en períodos de tiempo cada vez más cortos. De ahí que tengamos la sensación de que disponemos de más tiempo, y de que todo lo que hacemos lo hacemos más rápido. Por otra parte, y debido a que las actividades inconscientes nos distraen menos de las actividades del instante presente, nos percatamos de que disfrutamos más y nos sentimos más plenos de energía con aquellos trabajos que, anteriormente, solían agotarnos. Nuestra conciencia del instante presente transforma automáticamente las labores mundanas a las que nos resistíamos en el pasado en actividades gozosas y plenas de sentido.

5. Ya no tenemos prisas a lo largo del día ni en nuestros trabajos. Además de las explicaciones dadas arriba, una de las consecuencias de acumular conciencia del instante presente es que nos damos cuenta de que, en realidad, hay tiempo y lugar para todo en la aventura de la vida. Nos damos cuenta de que es absurdo intentar mover lo que no se va a mover o detener lo que tiene una inclinación natural a moverse. Por tanto, hacemos lo que podemos en cualquier momento dado pero, si no lo terminamos, nos sentimos en paz con ello. Hacemos lo que podemos, pero no nos precipitamos enloquecidamente. Nos damos cuenta de que apresurarse es manifestar inconscientemente experiencias de demora en la vida. Cuando comenzamos a sumergirnos en nuestra consciencia eterna, nos damos cuenta de que la vida no tiene fin y que, por tanto, no tiene sentido apresurarse en nada. Cambiamos la consciencia de destino por la consciencia de viaje. Y el no apresurarse en la vida tiene la consecuencia inmediata de un incremento en la calidad de nuestra atención que, a su vez, acrecienta automáticamente nuestros logros.

6. Disfrutamos más de nuestras condiciones de trabajo. Esto guarda relación con la explicación anterior. Puede suceder que, antes de entrar en el Proceso de la Presencia, rondara por nuestra cabeza la idea de dejar nuestro actual puesto de trabajo para encontrar otro empleo. Una de las consecuencias de «vivir en el tiempo» es que no disfrutamos de nuestros medios para ganarnos el sustento ni de nuestro puesto de trabajo. Sin embargo, si completamos este proceso y seguimos adelante con nuestro viaje por la vida, descubriremos que nuestro trabajo se nos hace más agradable. Descubriremos que estamos más a gusto con nuestros compañeros de trabajo, que nuestro trabajo parece hacerse más interesante y que nos esforzamos menos, y que la idea de abandonar ese empleo se disipa. Nos damos cuenta de que estamos donde se supone que tenemos que estar, y que estaremos ahí hasta que lleguemos a un punto de término en ese entorno en

particular. Sabemos que llegado ese momento, las puertas del cambio se nos abrirán sin esfuerzo alguno, de forma automática. Nos percatamos de que estar en ese espacio en particular y en este momento en particular de nuestra vida forma parte del desempeño de nuestro propósito en la vida. Disfrutamos más de nuestro entorno laboral no porque éste haya cambiado en modo alguno, sino porque, resolviendo nuestros conflictos internos, hemos cambiado nuestra experiencia respecto de él.

7. Nos resistimos menos a las corrientes de la vida. Se trata de una consecuencia natural del hecho de «saber» que todo en nuestra vida tiene un tiempo y un lugar. El acumular conciencia del instante presente nos permite comprender que todo lo que ha ocurrido en nuestro pasado, principalmente las experiencias difíciles, eran la materia prima de nuestro crecimiento emocional y de la evolución de nuestra naturaleza humana. Nos percatamos de que la felicidad viene y va, que es un estado pasajero, y que durante estos «momentos felices» nos lo pasamos bien, pero no crecemos emocionalmente; que esos momentos son una especie de períodos de descanso en nuestra evolución emocional. Éste es el motivo por el cual optamos por una auténtica alegría. La alegría auténtica no es un estado emocional; es un estado del ser en el cual aceptamos todo lo que la vida nos ofrece, sobre todo los momentos difíciles. La alegría auténtica sabe que, dado que la felicidad es un tiempo para la risa, el descanso y el juego, nuestros momentos de aparente infelicidad son un tiempo para el crecimiento y la introspección, un tiempo para obtener fuerza en nuestro interminable viaje. Desde esta perspectiva, lo que consideramos felicidad e infelicidad se difuminan en una sola cosa. Estamos alegres en ambos estados porque los aceptamos los dos como ingredientes esenciales de una vida en equilibrio y armonía; y, con ello, llevamos nuestra experiencia hacia la totalidad, que es el modo en que llamamos a la puerta de la santidad. De ahí que nos resistamos menos a las corrientes de la vida. Con el tiempo, aprendemos a someternos por completo y a discurrir con el flujo de la existencia. Dejamos que la vida nos lleve en sus siempre cambiantes brazos, sabiendo que, tome la apariencia que tome en un momento dado, todas nuestras experiencias se revelan por la más elevada y hermosa de nuestras intenciones.

8. Experimentamos una clara creatividad espontánea. Lo que consideramos Dios no es «un sanador». Lo que Dios creó no se puede quebrantar, porque es perfecto, y lo que se creó perfecto por definición no puede experimentar la imperfección. Sin embargo, lo que nuestro yo egoico hizo con ello se convierte en imperfecto debido a nuestras interpretaciones. Nuestras interpretaciones de cuanto existe suelen llevarnos a engaño, porque se basan en lo que creemos que ocurrió en el pasado y en lo que creemos que ocurrirá en un futuro, en contraposición a lo que está ocurriendo justo en este momento. Éste es el motivo por el cual nos implicamos tanto en la idea de que tenemos que sanarnos. Pero, cuando nos damos cuenta de que lo único que tenemos que sanar son nuestras experiencias (nuestras interpretaciones) y lo hacemos efectivo, ya no tenemos necesidad de la idea de sanarnos. Entonces, nuestra energía puede comenzar a introducirse en la autenticidad. La sanación no supone una utilización auténtica de la energía. La sanación es un fenómeno de transición, es un proceso de realineamiento temporal. Si nos quedamos en la fase de sanación de nuestra experiencia vital, estaremos haciendo lo mismo que el perro que persigue su cola, pero con la diferencia de que nos divertimos menos. Lo que consideramos Dios no es un sanador; Dios es creador. Y así, en el momento en que logramos sanar nuestra experiencia, nos

introducimos automáticamente en una experiencia de totalidad, de santidad. Posteriormente, nuestra experiencia se alinearán con la voluntad de Dios. El resultado es que nos convertimos en seres inspirados creativamente. Ser semejante a Dios es ser creativo. El hecho de estar constantemente preocupados por sanarnos nos convierte en seres quebrantados que «hacen», en lugar de convertirnos en seres humanos creativos. Cuando optamos por la sanación como «profesión», corremos el riesgo de optar inconscientemente por permanecer quebrantados como una forma de vida.

9. Nos sentimos mejor en compañía de nuestra familia inmediata. En tanto no resolvamos nuestras emociones reprimidas y en tanto no reduzcamos nuestra carga emocional negativa, nuestra familia inmediata será nuestro más nítido espejo del trabajo interior que nos espera. En tanto no nos percatemos de cómo funciona este espejo, y en tanto no optemos por mirar conscientemente sus reflejos como medio para crecer emocionalmente, nos va a resultar muy difícil estar en compañía de nuestra familia inmediata. Éste es uno de los motivos que nos llevan a mostrarnos constantemente unos a otros aspectos de nosotros mismos que no queremos ver, hecho que se traducirá en la forma que nuestros familiares tienen de molestarnos o de pulsarnos los botones. Sin embargo, en el momento en que nos ponemos a hacer el trabajo interno requerido para crecer emocionalmente, dejaremos de ver nuestros problemas reflejados en los distintos miembros de nuestra familia. Entonces, sentiremos las señales de nuestros progresos en la sensación de creciente comodidad y alegría que nos proporcionará su presencia. Nos sentiremos más en paz en su compañía. El hecho de ocuparnos conscientemente de nuestro crecimiento emocional es lo que nos permite sentirnos como en casa cuando estamos rodeados por nuestra familia.

10. Las circunstancias y las personas que en otro tiempo nos alteraban dejan de captar nuestra atención. La misma explicación del punto anterior nos sirve aquí. Cuando optamos por responder conscientemente a lo que el reflejo del espejo nos está mostrando, en lugar de reaccionar ante ello, las cosas del mundo que nos irritaban y nos molestaban dan la impresión de desaparecer milagrosamente. De hecho, no desaparecen. Si miramos con atención, veremos que siguen estando ahí todavía, sin cambiar. Somos nosotros los que hemos cambiado nuestra condición interna y, como consecuencia de ello, nuestras interpretaciones acerca de esas experiencias externas se reajustan. El Proceso de la Presencia hace que dejemos de limpiar el espejo intentando eliminar las manchas de nuestras experiencias vitales.

11. Nuestras relaciones íntimas mejoran. También esto es una consecuencia de aceptar la responsabilidad de nuestro crecimiento emocional. Al igual que ocurre con nuestra familia, nuestra pareja es un potente espejo en nuestra vida. Antes de que nos ocupemos conscientemente de nuestro crecimiento emocional, nos sentimos atraídos por alguien debido a que refleja nuestros problemas no resueltos. En un principio, este reflejo nos complace, porque sentimos que ahora tenemos la oportunidad de ser felices al fin. La idea de que esta persona puede hacernos felices se basa en el conocimiento inconsciente de que, si abordamos el problema que esta persona en particular nos está reflejando, mejorará la calidad de nuestra experiencia vital. Inconscientemente, lo que estamos buscando en realidad es dar salida a los problemas de infancia no resueltos que tuvieron su origen con nuestros padres. Sin embargo, no debemos olvidar que todo esto se

desarrolla inconscientemente.

Conscientemente, creemos que estamos enamorados y que hemos encontrado por fin a la persona que estábamos buscando. Es la persona de nuestros sueños. Sí, es la persona que estábamos buscando, pero no porque vaya a entrar en nuestra vida para hacernos felices, sino porque tenemos un acuerdo sagrado con ella según el cual nos va a reflejar exactamente aquello con lo que tenemos que trabajar para recuperar nuestra presencia. Cuando se hace evidente que nuestras nociones románticas son sólo eso, nociones románticas, en contraposición a nociones realistas, es cuando se nos amarga la fiesta.

Debido al hecho de que no nos abrazamos a la oportunidad que se nos brinda de trabajar conscientemente con lo que esa persona nos está reflejando, aquellos atributos que al principio nos atraían de la persona amada comienzan a molestarnos y a irritarnos. Entonces, nos ponemos la armadura y adoptamos posturas defensivas y atacantes. Pero, en cuanto aceptamos resolver conscientemente nuestro bagaje emocional, este escenario se transforma en su totalidad. Entonces nos damos cuenta de que lo que inicialmente nos atrajo de nuestra pareja, fuera lo que fuera, eran aspectos superficiales; lo que estábamos intentando resolver en realidad era la sensación que teníamos de que nos faltaba algo con nuestros padres.

Una vez logremos la resolución emocional en nuestro interior, nuestra pareja se transformará ante nuestros ojos. Descubriremos con sorpresa que la persona que tenemos ante nosotros parecería que la acabamos de conocer. Empezaremos a verla por lo que es realmente, y no por lo que nos haya reflejado en el pasado. Este cambio en nuestra experiencia puede tomar una de dos direcciones: o bien nuestro amor florece en una intimidad auténtica, o bien aceptamos la idea de que no estábamos hechos para intimar el uno con el otro de ningún modo. Sea como sea, nuestra relación mejora y se hace más estrecha, porque se hace más auténtica.

12. Dejamos de interferir en las vidas de los demás. Cuando comprendemos que nuestra propia vida está discurriendo exactamente como se suponía que tenía que discurrir, y que si no nos resulta agradable es debido a la naturaleza de nuestros pensamientos, palabras y acciones del pasado, se hace bastante improbable que demos consejos gratuitos a otras personas. Nos damos cuenta de que, al igual que nosotros, esas personas también están discurriendo por la vida de acuerdo con la inquebrantable ley de causa y efecto, que ellas también están haciendo las cosas lo mejor que saben y pueden, y que también despertarán a su responsabilidad inherente cuando estén preparadas, ni un solo segundo antes. Interferir en la vida de otra persona dándole consejos que no nos ha pedido sobre cómo debería abordar sus experiencias es actuar inconscientemente con la creencia de que su apariencia, su comportamiento o sus circunstancias pueden afectarnos negativamente. De otro modo, ¿por qué tendríamos que preocuparnos? Interferir es «entrar miedo».^[16] Interferir en la vida de cualquiera es negar atrevidamente que somos al ciento por ciento responsables de la calidad de nuestras propias experiencias. La conciencia del instante presente nos permite ver que todo el mundo se encuentra donde se encuentra en su sendero debido a los pensamientos, las palabras y las acciones que evocaron en el pasado. Y así es. Por tanto, no

debemos temer que el comportamiento de otra persona pueda tener un efecto real en la calidad de nuestra experiencia, pues, de lo contrario, no sería más que un reflejo de nuestros problemas no resueltos. A estas alturas, sabemos ya que no podemos alcanzar una resolución auténtica incluyendo al «mensajero» en nuestro drama. Sólo podemos alcanzar la resolución escuchando, observando y obteniendo atisbos del reflejo que «el mensajero» nos envía. Así, mientras acumulamos conciencia del instante presente, se despierta automáticamente en nuestro interior la ley de no interferencia. Cuando resolvemos nuestros propios miedos, dejamos de tener miedo a causa de los demás.

13. Nuestro sueño es más reparador. En tanto no aceptemos procesar conscientemente nuestro bagaje emocional, tendremos que procesarlo inconscientemente. Y esto tiene dos consecuencias. La primera es que, a lo largo del día, nuestra conciencia consciente recurrirá a tantas tácticas de sedación y de control como le resulte posible con el fin de no tener que vérselas con nuestras «cosas». En segundo lugar, por la noche, cuando nuestra mente consciente se disuelve en el sueño y nuestra mente inconsciente se impone, ésta hace todo lo que puede por resolver y procesar nuestras experiencias no integradas. Esta actividad inconsciente precisa de energía, hurtándonos así un reparador descanso. Pero, en el momento que optemos por asumir conscientemente la responsabilidad de la calidad de nuestra experiencia vital, descubriremos que nuestro patrón de sueño pasa por un período de transición. En un principio, quizás deseemos dormir mucho más. Luego, quizás descubramos que nos cuesta dormir cuando estamos queriendo dormirnos. Por último, nuestro patrón de sueño se estabiliza, y comenzamos a disfrutar de un sueño más reparador. A la mañana siguiente, sólo recordaremos los sueños que sean relevantes para nuestra vida consciente. El ajuste general de nuestro patrón de sueño se debe principalmente a que ahora nos estamos ocupando de nuestro trabajo interior mientras estamos despiertos, en vez de ocuparnos de él inconscientemente durante los períodos de descanso.

14. Se resuelven dolencias que nos venían incordiando desde hacía años. Se trata de un efecto natural de la limpieza de desechos de nuestro cuerpo emocional. Con frecuencia, llegamos a una experiencia como la del Proceso de la Presencia debido a que tenemos problemas importantes de nuestra experiencia vital que queremos resolver. Pero, si tenemos problemas importantes, debemos tener también muchos problemas menores con los que vivimos y que aceptamos como parte de nuestra experiencia vital. Es maravilloso presenciar cómo se disuelven automáticamente estas pequeñas dolencias. Se disipan automáticamente cuando nos ocupamos de los problemas más grandes.

15. Abandonamos antiguos hábitos. La explicación de arriba también se aplica aquí. Quizás descubramos que un hábito de toda la vida, como el de morderse las uñas o el de hurgarse la nariz, cesa casi sin darnos cuenta. Quizás cese tan de repente que puede llevarnos semanas darnos cuenta de ello. Estos hábitos nerviosos están causados todos ellos por la ansiedad, y toda ansiedad es un deseo de salir del instante presente. En cuanto nos sentimos cómodos dentro del instante presente y, de ahí, dentro de nuestro cuerpo físico, estos comportamientos fastidiosos se disipan automáticamente.

16. Perdemos peso gradualmente, sin hacer dieta. A despecho de cuál sea el trastorno físico sintomático que nos diga el médico que es el responsable de nuestro sobrepeso, la obesidad es un indicio de que estamos llevando un exceso de carga emocional. Éste es el motivo por el cual las dietas no funcionan, y jamás funcionarán. Hacer dieta, sin resolver primero el bagaje emocional subyacente, es como poner tiritas sobre una mordedura de serpiente. Podemos encontrar muchas formas de suavizar temporalmente nuestra inquieta condición interna, sedando o controlando por la fuerza las manifestaciones externas de nuestra desdicha interna; pero, en tanto no hagamos un cambio en el punto causal de nuestro problema, nunca podremos comer tranquilos. Más pronto o más tarde, bajaremos la guardia y recuperaremos el peso que tanto esfuerzo nos costó perder. Una vez tomemos la resolución de integrar nuestro bagaje emocional y demos los pasos necesarios para ello, nuestro peso se ajustará automáticamente. Tener sobrepeso es un «efecto», no una «causa». Dentro de toda persona grande hay un problema emocional grande que suplica atención y soluciones.

17. Disfrutamos estando en compañía de los niños. Esta es una consecuencia natural de la resolución de nuestros propios problemas infantiles. Existe el dicho de que «Nunca es demasiado tarde para tener una infancia gozosa». El niño que hay dentro de nosotros nunca muere; el adulto inseguro en el que nos convertimos simplemente lo tiene sojuzgado. Cuando nos desprendemos de las inseguridades de nuestra edad adulta, nuestro yo infantil interior opta automáticamente por salir a jugar. Pero suele suceder que el resto de adultos que nos rodea no pueda satisfacer nuestro impulso, porque están demasiado ocupados simulando que han crecido. Por eso, terminamos gravitando de forma natural hacia los niños que hay a nuestro alrededor, y ellos disfrutan también de nuestra compañía. Todos somos niños de Dios. El cielo es un estado del ser en el que no caben las simulaciones que se cultivan en la edad adulta.

18. Reímos más y jugamos más. Repitémoslo: ¡nunca es demasiado tarde para tener una infancia dichosa! En el instante presente, nos damos cuenta de que un adulto es una mezcla humana, mientras que un niño es una creación de Dios. Los adultos son muy, muy serios (y aburridos), y están demasiado ocupados como para jugar. Debido a que matan a Dios, los adultos tienen que correr por todo el mundo, ¡y ya sabemos lo importante y agotador que resulta ese trabajo! En cambio, los niños son sencillos y no dejan de reír. En el instante presente, descubrimos que no hay adultos en este mundo: hay niños que están vivos, que están presentes y que juegan; y niños que están muertos, que son serios y que trabajan duro para mantener sus importantísimas apariencias de adulto. Una vez nos desembarazamos de nuestras quejas del pasado y de nuestros miedos futuros, ¿qué queda que nos pueda deprimir? Estamos vivos, y en la vida todo es posible. Es una idea falsa la que sostiene que los seres espiritualmente conscientes son serios y piadosos, y que viven en profunda contemplación celeste y divina. Cuanto más despiertos estamos, más nos reímos. Cuando aprendemos a reírnos de nosotros mismos y de nuestros interminables dramas, accedemos a un estado de risa inextinguible. No debemos olvidar jamás, tanto si tenemos el coraje y la penetración necesarios para admitirlo como si no, que, al final, la risa es la medicina que todos buscamos. La risa veraz y pura disuelve toda ignorancia, todo malestar, todo pesar y toda sensación de separación. La risa es en verdad el orgasmo de Dios.

19. Cambiamos nuestra dieta de forma automática y sin esfuerzo. Se trata de una consecuencia natural del hecho de estar más presentes en nuestro cuerpo físico. Cuando «vivimos en el tiempo» comemos, pero no sentimos los efectos de los alimentos porque no nos pasamos el tiempo suficiente dentro del cuerpo como para digerir conscientemente este aspecto de nuestra experiencia vital. Sin embargo, a medida que acumulamos conciencia del instante presente, sobre todo en el nivel físico, empezamos a tomar conciencia de lo que los distintos alimentos nos hacen sentir. En primer lugar, lo percibimos físicamente pero, luego, comenzamos a integrar el impacto mental y emocional que tiene nuestra dieta en nuestra experiencia vital. Los alimentos que no nos sientan bien se hacen menos llamativos, mientras que los alimentos que están vivos se nos hacen más atractivos. No tenemos por qué forzar esta transformación en nuestra dieta; sólo tenemos que activar la conciencia del instante presente. La forma de alimentarse es un «efecto», no una «causa» de nada. Con mucha frecuencia, comemos para sedar y controlar nuestro malestar emocional. Utilizamos la comida para aplacar las emociones que emergen a la superficie, o bien para distraernos de las circunstancias presentes de nuestra desagradable experiencia vital. Una vez resolvemos nuestro malestar emocional, dejamos de comer como forma de automedicación. Más tarde, comenzamos a comer no para darnos un falso placer o una fingida felicidad, sino con el propósito de nutrirnos y sanarnos, y para favorecer nuestro bienestar. Muchas personas creen que una alimentación orientada a aspectos nutricionales, en lugar de una alimentación basada en la búsqueda del placer, da lugar a una dieta aburrida. Pero los alimentos que están vivos y que, por tanto, son nutritivos siempre saben mejor y tienen mejor aspecto. También hacen que nuestro cuerpo físico se sienta mejor, y favorecen los estados mentales más lúcidos, así como una actividad emocional más calmada. Sin embargo, tenemos que acumular conciencia del instante presente para darnos cuenta de esto.

20. Nos interesamos activamente en nuestra salud. Esto sucede por las mismas razones expuestas arriba. Sólo cuando estamos presentes en nuestro cuerpo físico es cuando podemos sentir la situación de nuestro cuerpo y el efecto bumerán que nuestro estado físico tiene en nuestro bienestar mental y emocional. El cuerpo es, de por sí, un efecto puro de nuestros estados emocionales, y por tanto mentales, hasta que nos hacemos presentes en él. Pero, cuando nos hacemos presentes en el cuerpo, podemos comenzar a esgrimirlo como un instrumento causal. Podemos lograrlo a través del ejercicio, del yoga y de la meditación. Cuando activamos la presencia física es cuando nos percatamos de lo afortunados que somos al tener un cuerpo humano. Es un notable mecanismo orgánico que tiene más funciones de las que podamos imaginar. Sin embargo, su función más elevada es la de servir como punto de enfoque para que podamos hacer que arraigue la plena conciencia en nuestra experiencia vital presente.

21. La gente se siente atraída por nosotros y disfruta de nuestra compañía. Esto se debe principalmente a que nos estamos haciendo más auténticos, más reales. Todos estamos buscando algo real, tanto si somos conscientes de ello como si no; pero, desgraciadamente, lo buscamos de maneras muy poco reales, y por eso no lo encontramos. Por otra parte, somos muchos los que buscamos la autenticidad, simplemente porque forma parte de nuestra naturaleza, pero, al mismo tiempo, no estamos preparados aún para hacer lo que hay que hacer con el fin de lograr esta

experiencia. Cuando vemos que multitud de personas se sienten atraídas por una persona en particular, solemos pensar que se debe a su apariencia, a su comportamiento o a sus circunstancias vitales. Pero rara vez las causas se encuentran en estos atributos externos. En realidad, se sienten atraídas por su presencia. La conciencia del instante presente, que se halla reprimida en todo el mundo, busca despertarse y liberarse, y por eso se siente automáticamente atraída por cualquier persona que haya despertado a su conciencia del instante presente. Lo semejante atrae a lo semejante. La presencia, aunque esté reprimida, se siente atraída por la presencia. Por tanto, cuanto más presentes nos hagamos en nuestras experiencias vitales, más atractivos resultaremos para los demás. En definitiva, tenemos lo que los demás buscan, aun cuando no se den cuenta conscientemente de que lo están buscando. Muchas veces, la gente califica ese magnetismo que se siente al conocer a alguien como de «impresionante», y suelen comentar que esa persona tiene una poderosa presencia.

22. Disfrutamos de la soledad. Se trata de una consecuencia natural de la conciencia del instante presente. Cuando el estar presente nos resulta problemático, solemos buscar la compañía de los demás con el fin de no pensar en los temas que hierven por debajo de la superficie de nuestra armadura emocional. En cuanto resolvemos estos temas, ya no buscamos la compañía de los demás para que nos distraigan. Empezamos a disfrutar de la paz y del silencio de nuestra propia compañía. Ya no padecemos la soledad; simplemente, estamos solos. Disfrutar de nuestra soledad es un signo claro de madurez emocional.

23. Parecemos conocer o sentir acontecimientos antes de que ocurran. El motivo de este fenómeno es que la presencia opera desde más allá de lo que llamamos *tiempo*. La presencia sabe en todo momento todo lo sucedido en el pasado y todo lo que está por venir, pues está en estrecha conexión con el flujo de la vida. Cuando escuchamos a nuestra voz interior es como si estuviéramos escuchando lo que está sucediendo en el futuro, si bien, en realidad, estamos escuchando las consecuencias de lo que está sucediendo justo ahora. Lo que está sucediendo justo ahora tiene consecuencias, pero no podemos apreciarlas cuando «vivimos en el tiempo». Cuanto más presentes estemos, mejor sintonizaremos nuestra intuición con las consecuencias de la vida, a medida que ésta se desarrolla. Para nosotros, es como si supiéramos las cosas antes de que sucedan y, en cierto modo, parece que sea así. Pero una consecuencia es algo que ya ha sucedido, aunque aún no se haya manifestado en nuestro campo de conciencia del instante presente. Cada causa precisa de un efecto y, cuando vivimos en el punto causal de la vida, es decir, en el instante presente, los inevitables efectos son ya evidentes para nosotros, aunque no se hayan manifestado todavía física, mental o emocionalmente. El motivo de esto es que la causa y su efecto no son dos ocurrencias separadas, sino que tienen lugar simultáneamente. En el tiempo parece haber una demora entre la causa y el efecto, pero esto es un espejismo del tiempo. En realidad, todo sucede simultáneamente. Nuestra mente no puede albergar esta experiencia simultánea en tanto estemos revestidos de la conciencia temporal, pero este paradigma comienza a filtrarse en nuestra conciencia a medida que acumulamos conciencia del instante presente.

24. Experimentamos la sincronicidad en los acontecimientos de nuestra vida. Esto sucede por las mismas razones que se exponen en el punto anterior. La sincronicidad es una experiencia

que tiene lugar cuando entramos en la conciencia del instante presente y somos capaces de percibir la conexión energética entre la causa y el efecto. El *déja vu* es también una consecuencia de la conciencia del instante presente,^[17] que tiene lugar cuando nuestra conciencia toca el efecto antes de que se haga consciente del punto causal. Cuando, eventualmente, tomamos conciencia del punto causal, tenemos la sensación de que lo que está sucediendo en ese momento pareciera haber sucedido ya, o que hubiera sucedido con anterioridad. Una vez más, se trata de una consecuencia de la entrada en la conciencia de simultaneidad.

25. Experimentamos una mayor abundancia en lo económico. El dinero es el reflejo externo de un flujo energético interno. Cuando nuestro cuerpo emocional experimenta severos bloqueos, esto se manifiesta externamente en una falta de flujo de dinero en nuestra vida. Pero tampoco hay que confundirse y suponer que, en la medida en que nos hagamos presentes y crezcamos emocionalmente, vamos a acumular de repente grandes sumas de dinero. En la mayoría de los casos, la *acumulación* de grandes cantidades de dinero es una señal de miedo e inseguridad en la vida, sobre todo si esta «riqueza» se acumula con sangre, sudor y lágrimas, o mediante el control y la manipulación de los demás y de las circunstancias de nuestro mundo exterior. Cuando entramos en la conciencia del instante presente, el dinero se convierte en algo parecido al pan; manifestamos exactamente el dinero que necesitamos para sustentarnos en un momento dado. No lo acaparamos, sino que permitimos que fluya libremente, aunque responsablemente, *a través de* nosotros. Si, por temor a pasar hambre, tuviéramos que comprar pan suficiente como para que nos durara años, terminaría enmoheciéndose y echándose a perder antes de que nos diésemos cuenta. En el instante presente, el dinero es un flujo de energía que llega a nuestra experiencia en la cantidad que precisamos y en el momento en que lo precisamos, o bien poco antes de que lo vayamos a necesitar. Cuando estamos presentes no tenemos miedo por ese flujo de dinero, porque sabemos que somos nosotros los que regulamos su flujo. Cuanto más presentes nos hacemos, menos probabilidades hay de que nos causemos malestar a nosotros mismos, y menos probabilidades hay también de que vayamos a manifestar experiencias de carencia. En cada momento manifestamos lo suficiente y, dado que vivimos en el instante, siempre tenemos suficiente. Sabemos que, únicamente teniendo suficiente *justo ahora*, podremos tener suficiente en nuestros ahora futuros. La abundancia económica en el instante presente no significa tener un montón de dinero; significa tener exactamente lo que necesitamos cuando lo necesitamos. Esta situación está en sintonía con la economía de Dios. La economía de Dios no precisa de grandes cámaras acorazadas nacidas del miedo para almacenar inmensas riquezas por si acaso mañana ocurre algo inesperado. La economía de Dios se fundamenta en la fe, y esta fe se desarrolla teniendo confianza en nuestra capacidad para ser responsables de la calidad de nuestras experiencias. No existe mayor desperdicio de energía que el de acumular por acumular. Ser rico por el mero hecho de ser rico es una enfermedad que tiene su origen en el miedo y que se propaga por nuestra adicción a las percepciones basadas en el tiempo.

26. Nos sentimos menos inclinados a planear el futuro. Este punto queda cubierto en gran medida con las explicaciones anteriores y mediante la aceptación de que, si nos cuidamos de lo que está sucediendo justo ahora, que es el único instante al cual podemos prestarle atención en

realidad, todos nuestros futuros ahora tendrán también su propio cuidado. Planear es algo así como flotar río abajo y, al mismo tiempo, decidir que curso tendrá que tomar el río para llegar al océano. Obviamente, esto es un signo de arrogancia y un espejismo. El río de la vida sólo tiene un curso, y ese curso es la voluntad de Dios. Pero, evidentemente, la idea de no planificar y de sustentar una noción como la de la voluntad de Dios representa una seria amenaza para el ego. El ego cree desesperadamente en el libre albedrío. Pero el ego cree que el libre albedrío es poder hacer «exactamente lo que yo quiero hacer y cuando yo quiera». El ego cree que el libre albedrío es una capacidad que nos permite funcionar independientemente de la totalidad. Pero, claro está, esto es tan engañoso como pensar que uno puede determinar el curso del río mientras va flotando por él. En el cuerpo humano, si una célula exhibiera este tipo de comportamiento engañoso, la llamaríamos *célula cancerígena*. En el mundo, si un ser humano se comporta de esta manera, lo llamamos *ambición*. Una vez partimos en nuestro viaje hacia la conciencia del instante presente, empezamos a comprender hasta qué punto estamos condicionados por nuestras experiencias de la infancia. Empezamos a comprender que, mientras «vivimos en el tiempo», lo que consideramos libre albedrío es una reacción inconsciente ante la vida, una reacción inconsciente implantada energéticamente en nuestro interior durante la infancia mediante las interacciones emocionales que mantuvimos con nuestros padres y nuestra familia. Empezamos a ver que incluso nuestras costumbres más típicamente nuestras no son más que fotocopias. Entonces, ¿cómo podemos hablar de *libre albedrío*, cuando no somos más que duplicados de nuestros progenitores? Sólo existe un ser en toda la creación que es libre, y ese ser es lo que llamamos *Dios*. Dios es libre. Y nosotros podemos conectar rápidamente con lo que llamamos *Dios* a través de nuestra presencia interior. Dicho de otro modo, nuestra conexión con Dios no está determinada por el modo en que nos desenvolvamos en el mundo exterior, sino por el modo en que entramos en el silencio y en la serenidad de nuestro propio mundo interior. Cuanto más nos adentremos y nos sintonicemos con Dios, más libres seremos. El libre albedrío es un concepto válido sólo en el instante presente. No hay libre albedrío en un paradigma basado en el tiempo, porque toda actividad basada en el tiempo es una fotocopia emocional de lo que hubo antes. No hay libre albedrío en el comportamiento reactivo. Sólo recuperaremos la libertad si sintonizamos con lo que Dios es para nosotros. La libertad es, en esencia, responsabilidad. Cuando nos sometemos al instante presente, nos liberamos del tiempo. Cuando optamos conscientemente por ser responsables de la calidad de todas nuestras experiencias, como lo es Dios, entonces somos libres; libres para responder a cualquier cosa que ocurra en un momento dado. En tal estado del ser, ¿qué necesidad hay de planear el futuro? Planear significa que creemos en la posibilidad de que alguien pueda poner una llave inglesa en la rueda giratoria de nuestras intenciones. Si realmente creemos que somos al ciento por ciento responsables de la calidad de nuestras experiencias, ¿quién va a poder sabotear nuestros progresos?

27. Limpiamos a fondo la casa y nos desprendemos de gran parte de las «cosas» que hemos acumulado durante años. Al igual que ocurre con el sobrepeso corporal, la propensión que tenemos a acumular o amontonar «cosas» en la vida es un efecto de problemas emocionales no resueltos. Es el deseo de retener el pasado y de atrincherarse frente al futuro. Una vez resolvemos nuestro bagaje emocional, vemos la acumulación de cosas como lo que es en realidad: amontonar. Regalarlo o echarlo todo es liberador, y genera cierta ligereza en el ser. Frecuentemente, las

personas delgadas con problemas emocionales llevan su «sobrepeso» en la cantidad de cosas que amontonan en su experiencia vital.

28. Manifestamos menos dramas en nuestra experiencia vital. ¿Qué es el drama sino una inconsciente llamada de atención? En cuanto aprendemos a convertirnos en nuestros propios padres, dirigiendo, adiestrando, nutriendo y sanando así nuestras propias experiencias, es cuando estamos preparados para desprendernos de nuestra tendencia a manifestar dramas. También es el momento en que comenzamos a distanciarnos de forma natural de aquellos que ondean sus dramas como bandera. En cuanto renunciamos a nuestro deseo por el drama comienza a despertar en nosotros la sed del *dharma*. El comportamiento reactivo nos impide realizar nada «con un propósito».

29. Determinadas personas se retiran espontáneamente de nuestra esfera de actividades. La razón de este hecho estriba en que, además de sentirnos menos atraídos por los dramas, no todo el mundo desea procesar conscientemente su pasado. No todo el mundo desea sumergirse en la conciencia del instante presente. No todos desean vivir conscientemente. Las personas que desean perpetuar lo sucedido en el pasado y hacer temerosos preparativos para todas las cosas terribles que puedan acaecer mañana no disfrutan de la compañía de aquellos que optan por despertar conscientemente de dramas ilusorios como éstos. Las personas que duermen en la conciencia del miedo y del tiempo optan por esta forma de vida porque todavía necesitan descansar. Por este motivo, se retiran poco a poco de nuestra esfera de actividades cuando nosotros nos decidimos a acumular conciencia del instante presente. Les resulta más cómodo alejarse porque, si permanecieran bajo el resplandor de nuestra creciente presencia, nos convertiríamos en espejos nítidos de sus problemas emocionales reprimidos. La conciencia del instante presente no alberga culpabilidades ni remordimientos, y no hace uso de los severos padecimientos de la vida como tema de conversación. De ahí que los que no están preparados para superar su mentalidad de víctima y vencedor se esfuman de la vida de cualquiera que se involucre en la conciencia de responsabilidad.

30. Nos hacemos naturalmente optimistas. ¿Y por qué no? Cuando somos responsables de la calidad de todas nuestras experiencias, ¿por qué no disfrutar de cada instante a lo largo del sendero de la vida? ¡La vida es maravillosa! Cuando somos verdaderamente conscientes de que todas las experiencias inesperadas o difíciles que tenemos se nos han puesto en el camino por nuestro bien, generamos una actitud positiva y optimista aun en las circunstancias más desfavorables. Es fácil ser optimista cuando la vida nos resulta cómoda, pero se necesita conciencia del instante presente para ser optimista. La conciencia del instante presente no trae consigo una actitud positiva *forzada*, puesto que una actitud positiva forzada es una forma de negar la realidad. En el instante presente, nuestra visión optimista de la vida no resulta cargante ni falsa, sino que es automática, natural y contagiosa. La negatividad es una forma de drama, un estado de negación. Las personas negativas creen que o bien son víctimas o bien son vencedores, creen que sus experiencias no las generan ellos y que, por tanto, les corresponde a ellos superarlas y controlarlas.

31. Nos interesamos por nuestro bienestar espiritual. Mediante el incremento en la conciencia del instante presente, comenzamos a tocar un aspecto de nuestro ser que es inmutable. De ahí que la inmortalidad, como experiencia, comience a convertirse en un «conocimiento» real de nuestra conciencia. Empezamos a acordarnos de algo que es inmutable, e incrementamos la conciencia de aquello que siempre existió y existirá. De ahí que, de forma natural, intentamos desarrollar nuestra relación con este aspecto de nuestro ser porque, a medida que acumulamos conciencia del instante presente, se nos hace evidente que desde nuestro yo inmortal fluye todo cuanto late de autenticidad. Y de ahí que brote en nosotros el gusto por las prácticas externas e internas que estimulan la conciencia de nuestra espiritualidad. Dios deja de ser una personalidad, limitada por nuestras necesidades del pasado y nuestras querencias futuras, y se convierte en una energía sin rostro y eterna, que es simultáneamente la nada y el abrigo de todo cuanto la vida puede ofrecer. Es normal que sintamos curiosidad por eso, sea lo que sea. Sin embargo, a diferencia de las empresas espirituales que emprendíamos cuando vivíamos en la conciencia del tiempo, el modo en que nos aproximamos a lo que Dios es para nosotros en el instante presente está alimentado por la autenticidad. Carece de ritos, rituales y ceremonias externas pretenciosas, porque sabemos que esta experiencia divina sólo es accesible a través del silencio y la quietud que sólo se pueden encontrar en la paz del templo de nuestro cuerpo. Así pues, es *hacia dentro* hacia donde volvemos nuestra atención, y lo hacemos sin fijarnos en las apariencias externas.

32. Dejamos de buscar distracciones. En la conciencia del tiempo, huimos inconscientemente de nuestra carga emocional negativa con innumerables formas de distracción que nos permiten olvidarnos de ella. Sea con música estruendosa, con comida, con deportes, con la compañía de otras personas o trabajando, intentamos estar ocupados y en movimiento constante. El hecho de que seamos incapaces de estarnos quietos evidencia que estamos intentando encubrir algo permanentemente. Pero la quietud es la única manera de activar el ser. Nada de lo que *hagamos* puede ayudarnos a *ser*. Sólo en la quietud y el silencio se puede celebrar, reconocer, experimentar y explorar nuestro ser, nuestra autenticidad. Cuando nos mantenemos ocupados, es porque somos incapaces de *ser*, simplemente *ser*, y de ahí que seamos incapaces de disfrutar de nuestro hermoso ser. Pero, si reducimos nuestra carga emocional negativa, reduciremos nuestro frenesí y empezaremos a descansar. Cuando se vive en una conciencia basada en el tiempo, lo más difícil de hacer es no hacer nada cuando no hay nada que hacer.

33. Nos hacemos más amables y compasivos con nosotros mismos. El hecho de no haber recibido amor incondicional siendo niños nos hace suponer que no lo merecíamos, lo cual lleva a comportamientos inconscientes de autocastigo y menosprecio por nosotros mismos. Pero no sólo nos ocurre esto, pues, cuando nuestros padres tenían problemas matrimoniales o comportamentales, nosotros, al ser hijos suyos, pensábamos que sus problemas tenían también su origen en nosotros; pues, cuando somos niños, nos culpamos automáticamente a nosotros mismos por cualquier cosa que no vaya bien. Esto es debido a que, inconscientemente, sabemos que somos los responsables de la calidad de nuestras experiencias. Sin embargo, en nuestra inocencia, creemos ser también los responsables de la calidad de las experiencias de nuestros padres y hermanos. Este hecho puede dar lugar a toda una vida de esfuerzos enconados y de sacrificios innecesarios, y puede llevarnos a asumir el papel de «socorrista» de los demás. Los hijos de

personas con problemas adictivos suelen convertirse en «socorristas». En este mundo es normal que llegemos a la edad adulta sin saber de qué modo nutrirnos, o creyendo incluso que tal comportamiento es un signo de debilidad o de egoísmo. Pero todo esto cambia cuando recorremos el Proceso de la Presencia, porque entonces nos damos cuenta de que sólo nosotros podemos nutrirnos a nosotros mismos, ya que el amor incondicional no es algo que podamos «conseguir», sino algo que, antes que nada, tenemos que aprender a darnos a nosotros mismos, y que sólo así podremos darnos a los demás de una forma auténtica. De ahí que nos volvamos más amables y más compasivos con nosotros mismos. Nos percatamos de que nuestra esencia, nuestra presencia, sólo puede avanzar desde la ternura y la amabilidad. Nos damos cuenta de que cualquier cosa que hayamos buscado en los demás es lo que tendremos que aprender a darnos a nosotros mismos, y que sólo entonces desarrollaremos la capacidad para dárselo incondicionalmente a todo el mundo que entra en nuestra experiencia. Cuando somos amables y compasivos con nosotros mismos, el mundo se convierte en un espejo y, entonces, nuestra experiencia inmediata es la de un mundo amable y compasivo.

34. Nuestro nivel de ansiedad se reduce progresivamente. En la palabra *ansiedad* se hallan las dos palabras que constituyen la frase *cualquier salida*.^[18] La ansiedad es un estado en el cual intentamos escapar de la conciencia del instante presente en favor de cualquier otro estado ilusorio. Uno de los poderosos atributos del Proceso de la Presencia estriba en que nos enseña una herramienta perceptiva denominada *proceso de limpieza emocional*. El dominio de esta herramienta nos permite integrar cualquier experiencia vital, por dificultosa que sea. Cuando, mediante la aplicación persistente de esta herramienta, nos percatamos verdaderamente de que podemos integrar cualquier experiencia vital, por compleja que sea, nuestro nivel de ansiedad comienza a reducirse automáticamente. Y se reduce porque las incertidumbres de la vida dejan de inquietarnos. Sabemos que podemos procesar cualquier acontecimiento, y que podemos crecer a partir de nuestras dificultades, obteniendo de ellas inspiración y sabiduría. Nuestra incertidumbre se convierte entonces en aceptación, y la aceptación nos lleva finalmente a abrazar la situación, sea cual sea. ¿Dónde queda la ansiedad, cuando abrazamos amorosamente la vida?

35. Somos más compasivos y más pacientes con los demás. Nos hacemos más compasivos y más pacientes con los demás porque sabemos que todos estamos en el mismo barco. La vida no es fácil, sobre todo cuando no conocemos la mecánica que hay tras la manifestación de nuestras experiencias. Por eso nos fortalece el Proceso de la Presencia, porque nos revela la mecánica que hay tras la manifestación de nuestras experiencias. Nos muestra de qué modo aprendimos, a partir de los ejemplos que se nos dieron durante la infancia, y de qué modo nos enfrentamos después al dilema entre sacarle el mayor partido posible a lo aprendido o desaprender lo que no nos sirve para sustituirlo por enseñanzas que nos sean de utilidad. Enjuiciar la experiencia vital de otra persona no es más que arrogancia, puesto que todo el mundo refleja este problema en su sendero. En este mundo se nos enseña y se nos moldea a todos a partir del ejemplo, y luego sacamos el mayor partido posible de lo que se nos ha dado, tanto si lo vemos así como si no. La vida de cada persona es una manifestación del modo en que cree que puede conseguir el amor incondicional.

El Proceso de la Presencia nos ayuda a desarrollar la compasión y la paciencia con los demás porque nos hace ver que aquello a lo que se enfrentan es, en definitiva, el mismo problema al cual nos enfrentamos nosotros en nuestra experiencia vital.

36. Nuestra vida se convierte en un viaje, y no en el destino que pretendíamos. Mientras «vivimos en el tiempo», el deseo de *terminar* lo que hemos estado haciendo viene motivado inconscientemente por nuestra búsqueda de aceptación, reconocimiento y amor incondicional por parte de los demás. Creemos inconscientemente que, a través de nuestros logros y de todo aquello que concluimos, recibiremos por fin el amor incondicional que estábamos buscando. Evidentemente, se trata de un error de nuestro pensamiento. Pero, en cuanto nos damos cuenta de que nada de cuanto hagamos nos va a ayudar a *ser*, y que nada de cuanto hagamos «conseguirá» darnos el amor incondicional que buscamos, empezamos automáticamente a relajarnos y a reevaluar la situación. Mientras «vivimos en el tiempo», nuestro enfoque se centra siempre en el principio y en el final de las cosas, y todo se convierte en un medio para alcanzar un fin. Sin embargo, cuando entramos en la conciencia del instante presente, nos damos cuenta de que nada comienza ni termina en realidad, sino que todo continúa por siempre jamás. También vemos con más claridad que nada se detiene nunca, que todo se transforma siempre en alguna otra cosa. La conciencia del instante presente nos permite sintonizar con la esencia eterna de nuestro ser, que existe más allá de todo cuanto podamos hacer o no. En consecuencia, aminoramos la marcha metafóricamente y nos dedicamos a oler las rosas. No hay prisa porque, en realidad, no vamos a ninguna parte (aquí y ahora). Luego, cambiamos automáticamente la cantidad por la calidad. Disfrutamos del instante y dejamos de prestar atención al resultado. Por otra parte, el conocimiento de la ley de causa y efecto nos lleva a percatarnos de que lo único que debe preocuparnos es el punto causal de las cosas, dado que los efectos son automáticos. «El viaje» es un punto causal en el que nos asentamos, mientras que «el destino» es siempre un efecto. Como iremos descubriendo, acumular conciencia del instante presente es ciertamente un viaje. Si Dios es infinito, también es infinito el viaje hacia la realización divina. De modo que ¿para qué apresurarse? Aspiremos la fragancia de las rosas, disfrutemos de la tarde, respiremos profundamente, sonriamos y sintámonos en paz. Desde esta perspectiva, seguimos adelante.

37. Experimentamos maravillosas oleadas de gratitud espontánea. La gratitud es un buen barómetro para saber cuan presentes estamos. Cuanto más entramos en la conciencia del instante presente, más agradecidos nos sentimos absolutamente por todo. La vida rebosa de abundancia, aunque estemos sin un céntimo; está henchida de alegría, aun cuando las cosas no parezcan ir como nos gustaría; desborda de salud, aunque tengamos achaques y dolores. Es difícil describir este tipo de gratitud a alguien que no la haya experimentado, puesto que esta gratitud no se fundamenta en comparación alguna. Es una gratitud que no precisa de razones, ni de justificaciones, ni de explicaciones. La gratitud que sentimos cuando entramos en la conciencia del instante presente no es sólo por las cosas, por las apariencias o por las circunstancias; es por todo lo que la vida es y por el innegable honor de formar parte de la vida. Cuando nos abrazamos a la conciencia del instante presente, percibimos el flujo que subyace tras la cambiante superficie del mundo. En consecuencia, sentimos la fuerza invisible de lo que Dios es para nosotros, un Dios que nos abraza, nos sostiene y nos mueve misteriosamente hacia un destino bienaventurado. Desde esta

perspectiva, nos sentimos agradecidos por todas nuestras experiencias del pasado, tanto si fueron difíciles como si fueron encantadoras. También nos sentimos agradecidos por todo lo que aún está por venir, aunque no se haya manifestado todavía; porque sabemos que, sea lo que sea, viene hacia nosotros flotando plácidamente sobre el río de la gracia. Hay veces en que tenemos la sensación de que la gratitud se derrama desde todos y cada uno de los poros de nuestra piel, y que satura por completo nuestra experiencia. Se trata de una experiencia que no podemos forzar; no es algo que podamos exigir ni que se pueda conseguir por ahí. Ocurre espontáneamente *debido* a que hemos optado por la autenticidad. Nos hace contener el aliento sobrecogidos ante la vida, por el hecho de estar en ella y de ser ella.

38. Todo cuanto necesitamos llega hasta nosotros, y ya no tenemos que salir a buscarlo. Antes de que nos introdujéramos en el Proceso de la Presencia, la mayoría de nosotros nos comportábamos como lo hacen todos los que «viven en el tiempo». Si queríamos algo, salíamos al mundo a conseguirlo. Sudábamos sangre y lágrimas para hacer que las cosas sucedieran. No hay nada equivocado en este enfoque. El esfuerzo no es malo, siempre y cuando sea un esfuerzo gozoso. Sin embargo, cuando nos introducimos en la conciencia del instante presente, descubrimos que este tipo de comportamiento comienza a remitir en nuestra experiencia vital, y que nos convertimos en algo parecido al Buda de la Medicina, sentado tranquilo, con los ojos cerrados y las palmas de las manos vueltas hacia arriba. Todo lo que el Buda de la Medicina necesita aparece milagrosamente en las palmas de sus manos. Todos tenemos la misma capacidad, una capacidad que comienza a desplegarse automáticamente a medida que acumulamos conciencia del instante presente. De pronto descubrimos que, cuando pensamos en algo, ese algo aparece en nuestra experiencia sin que tengamos que realizar esfuerzo alguno. Es como si nos hubiéramos convertido en un imán. Nos damos cuenta de que, sin esfuerzo alguno, cuanta más atención ponemos en lo que necesitamos, tanto más se manifiesta, también sin esfuerzo alguno, lo que necesitamos. Esto se debe a que nuestra presencia interior se halla también en todo y en todos. Es el director que se halla tras todos los movimientos de la vida. Si optamos por el sendero de la sangre, el sudor y las lágrimas, pavimentado con el miedo, la duda y la falta de fe en la conexión con toda forma de vida, nuestra presencia interior se hará a un lado y nos dejará caminar por este sendero hasta que quedemos exhaustos. Y lo hace así porque nuestra presencia interior se adhiere estrictamente a la ley de no interferencia. Pero, si soltamos las riendas y el control, y confiamos en que Dios nos presta una atención personal, así será. Ésta es una de las enseñanzas de la presencia del Buda de la Medicina. La frecuencia del Buda de la Medicina nos espera pacientemente en nuestro interior, en el interior de todos los seres humanos, y se activa también con la conciencia del instante presente.

39. Tenemos una profunda sensación de conexión con la naturaleza. Toda la vida que puebla este planeta, tanto si se manifiesta como una roca, como un árbol o como una nube, está henchida de conciencia del instante presente. Lleva en sí la misma conciencia del instante presente que activamos nosotros a través del Proceso de la Presencia. Esto se debe a que sólo existe una presencia, una presencia que habita dentro de todo. Todo es Su manifestación, Su expresión. Cuanto más sintonicemos con ella en nuestro interior, más se reflejará esta relación interior en nuestras experiencias exteriores del mundo. Entonces, y de forma natural, nos encontraremos

resonando con toda la vida. Desde la conciencia del instante presente, habrá momentos en que tendremos la sensación de que los pájaros y las mariposas están completamente conscientes de nosotros. Y esto se debe a que, realmente, *están* conscientes de nosotros. Sólo cuando «vivimos en el tiempo» creemos que la naturaleza es inconsciente. Pero no es así; nunca ha sido así. La naturaleza sólo parece inconsciente cuando nosotros somos inconscientes. Cada planta que vemos al pasar y cada brisa de aire que agita nuestro cabello es consciente de nuestra presencia. Al principio, esta idea nos resulta difícil de aceptar o de comprender, porque creemos que la naturaleza es ignorante e inconsciente. Creemos que, más allá de lo que llamamos instinto, sólo los seres humanos tienen inteligencia. Nos conducimos como si la naturaleza fuera algo inanimado. Creemos que los pájaros cantan simplemente por hacer ruido. Pero la naturaleza está tan viva y tan consciente como nosotros decidamos que está. Al igual que nos ocurre con los demás seres humanos, la naturaleza es un reflejo nuestro. Cuanto más presentes estemos, más conectados nos sentiremos con la naturaleza. Sólo una persona que no está presente puede hacer daño a la naturaleza. Sólo una persona que «vive en el tiempo» puede matar por deporte. En el «tiempo», nuestro centro cardíaco está cerrado, y no podemos sentir el impacto de nuestra presencia en la vida que nos rodea. Cuanta más conciencia del instante presente acumulemos, más conscientes nos haremos del efecto que estamos teniendo en nuestro entorno natural y de cuán estrechamente estamos conectados con él. Cuando acumulamos conciencia del instante presente, comenzamos a caminar suavemente por el mundo y, por consiguiente, el mundo natural comienza a caminar suavemente a nuestro lado, pues somos uno con la naturaleza.

40. Nos hacemos más conscientes de nuestros ciclos naturales, como el ciclo de la luna llena. Cuanto más presentes estamos emocionalmente, más conscientes nos hacemos de los ciclos energéticos que gobiernan el universo. De hecho, bien se puede decir que todo el universo es un ciclo energético. Cuando «vivimos en el tiempo», hacemos rituales y ceremonias porque es luna llena o porque es el solsticio de invierno o de verano. Pero, cuando entramos en la conciencia del instante presente, funcionamos de un modo muy diferente. No asistimos conscientemente a estas ceremonias, pero nos damos cuenta de que seguimos reconociendo los movimientos de estos ciclos. Por ejemplo, quizás sintamos el impulso de realizar una jira nocturna y, en el momento que extendamos la manta en el suelo, bajo las estrellas, nos damos cuenta de que hay luna llena. O quizás tomemos la decisión de hacer una limpieza a fondo en casa y, al terminar, alguien nos diga que cierto planeta estaba retrógrado, y que eso significa que es un buen momento para limpiar y desprenderse de todo lo que amontonamos en la vida. Estos incidentes sincrónicos tienen lugar porque, cuando nos anclamos en el instante presente, reconocemos automáticamente los ciclos cósmicos del universo sin tener que hacer una demostración de ello. No tenemos que hacer nada especial ni extraordinario, porque estos ciclos se convierten en parte de nuestra experiencia vital normal. Los reconocemos automáticamente como parte normal de nuestra experiencia vital porque estamos presentes en el instante en que se revelan. *Nos convertimos* en los ciclos, y dejamos de ser entidades separadas que tienen que realizar actividades para reconocerlos. Nos convertimos en ellos y, por tanto, ya no tenemos que hacer observancia de ellos.

41. Vemos a través del escaparate del mundo. Una de las consecuencias más poderosas del Proceso de la Presencia es que sofoca nuestro gusto por las apariencias, de ahí que ya no

tengamos que ponernos ropas especiales para hacer saber lo especiales que somos, ni que tengamos que levantar una pancarta para hacer saber a la gente que estamos aquí. Ya no necesitamos ponernos un nombre nativo americano para sentir las corrientes de nuestro yo indígena fluyendo en nuestra vida cotidiana; ni tenemos necesidad de poner un letrero en la puerta de casa que diga «Sanador». Una vez entramos en la conciencia del instante presente, ni siquiera tenemos necesidad de publicitar lo que hacemos. Nos esforzamos por *ser*, y la presencia, automáticamente, nos trae a aquellas almas que precisan de nuestros servicios. Este enfoque no sólo se aplica a las profesiones metafísicas, sino también a las ventas, el márketing, la publicidad y la producción cinematográfica. Se aplica a todo. Es la enseñanza de la presencia del Buda de la Medicina. También nos daremos cuenta de que ya no nos hace falta ir a buscar a aquellos de cuyos servicios precisamos; aparecerán delante de nosotros en el momento en que estemos preparados para interactuar con ellos. Esto funciona del mismo modo que la economía de Dios. Dejemos que la gente que nos rodea se entere de lo que estamos haciendo *siendo* aquello que hacemos, y no nos hará falta hablar de ello. Muchos somos los que vivimos así ya. No hacemos publicidad de nuestra presencia, porque sabemos que la presencia es omnipresente. No nos vamos vendiendo por ahí. No buscamos clientes. Nos ponemos en marcha y perfeccionamos nuestro arte, y dejamos que la presencia nos traiga a aquellas personas que requieran nuestra atención. Entonces, «estarás» en el cielo.

42. Dejamos de buscar cosas extraordinarias. Cuando no estamos familiarizados con el instante presente, buscamos automáticamente lo extraordinario. Lo hacemos porque no podemos apreciar la grandiosidad y la belleza inherentes al instante presente en el que nos hallamos ya. Ésta es una de las razones por las cuales recurrimos a ropas especiales, nombres nativos americanos, títulos de trabajo superficiales y cualquier otra forma de falta de autenticidad. Sin embargo, cuando empezamos a acumular conciencia del instante presente, empezamos a darnos cuenta de lo tontos que somos, y empezamos a reírnos de nuestro pretencioso comportamiento, y esta risa devuelve nuestra experiencia a la autenticidad. Es el reírnos de nosotros mismos lo que nos libera de este absurdo. Cuando empezamos a entrar de verdad en el instante presente, dejamos de buscar lo extraordinario. Empezamos a darnos cuenta de que, si estamos realmente presentes en cada instante ordinario de nuestra experiencia vital, sea en la ducha, comiendo, fregando los platos o charlando con el vecino, toda nuestra vida se convierte en algo extraordinario. En definitiva, descubrimos que no es la búsqueda de lo extraordinario lo que hace que la vida sea verdaderamente extraordinaria, sino nuestra capacidad para tomar cada instante aparentemente ordinario y abrazarnos a la energía extraordinaria de la vida que fluye a través de él. Y así, podemos relajarnos y disfrutar de cada momento tal como es, pues es verdaderamente extraordinario, dado que Dios es quien lo orquesta.

43. Nuestra voz interior/intuición crece y nos acompaña. Esto es algo ciertamente destacado. Es el último paso que debemos dar para liberarnos del pensamiento, de la planificación y de nuestros intentos por controlar este mundo. Nuestros intentos por controlar el mundo no dejan de ser un intento de controlar a Dios. Dios nos seguirá la corriente y dejará que nos entretengamos con todo tipo de dramas, pero, al final, no habremos conseguido nada. Para liberarnos de esta grave y absurda situación tenemos que reconectar con nuestra voz interior,

porque nuestra voz interior es la voz de lo que Dios es para nosotros. Nuestra voz interior es silenciosa y tranquila. No grita por encima de la voz arrogante del ego. Hablará con claridad, y nos dirá todo lo que tenemos que saber, si aprendemos a escucharla. Esta voz procede de más allá del tiempo, de manera que sabe todo lo que ha ocurrido y todo lo que pueda ocurrir en un futuro. Cuando escuchemos esta voz y confiemos en ella, ya no tendremos necesidad de planificar nuestro día cotidiano; simplemente, caminaremos por él y prestaremos atención a cada instante a medida que se revele. Ya no necesitaremos hacer listas de compras; simplemente, nos meteremos en el supermercado con el carrito y nos limitaremos a ser receptivos. Esta voz interior puede sustituir a nuestro despertador, e incluso al reloj que llevamos en la muñeca, si se lo permitimos. También puede hablarnos a través de cualquier persona o cosa. Pero hemos de estar dispuestos a escucharla. Esta voz puede hacer que una ventana se cierre de golpe para decirnos que se acerca una tormenta, o puede hacer que ladre el perro del vecino para que despertemos de la siesta. Puede hablarnos a través de nuestro jefe con tanta facilidad como nos habla a través de nuestra silenciosa intuición. Pero tenemos que adiestrarnos para escuchar, no sólo para oír con los oídos físicos, sino para escuchar con el corazón. El problema estriba en que esta voz no siempre tiene sentido para nosotros, porque habla desde más allá de la posición en la que nos encontramos en nuestro marco temporal. Pero, si la obedecemos, veremos que siempre busca lo mejor para nosotros. Nos advertirá de accidentes o de terremotos inminentes, del mismo modo que nos dirá que nos hemos dejado un grifo abierto o que tenemos que comprar leche. Sintonizar con esta voz y confiar en ella constituye el mayor de los logros, porque supone disponer de una línea directa con los labios de Dios. Después de esto, ya no necesitaremos intermediarios; no necesitaremos sacerdotes ni adivinos, ni siquiera precisaremos de meteorólogos ni de informes meteorológicos, porque tendremos conexión directa con Dios. Así pues, ¿dónde está el miedo? ¿Dónde la ansiedad? Todo se desvanece, y caminamos directa e íntimamente hacia la visión que Dios tiene para nosotros. Entonces, vivimos sobrecogidos ante el milagro que llamamos *vida*. Aprender a vivir es aprender a escuchar.

44. Nos sentimos bendecidos con una profunda sensación de propósito. Llevando a cabo el Proceso de la Presencia, empezamos a comprender que no hay nada de cuanto podamos hacer que pueda hacernos ni más ni menos de lo que ya somos. Somos perfectos e inalterables. Quizás nuestra experiencia vital esté desequilibrada, pero ahora sabemos cómo rectificar esta situación. El hecho de que seamos perfectos tal como somos es la constatación de que se nos anima a captar y entender en esta experiencia vital. Nuestro verdadero propósito no es el del empleo en el que se supone que tenemos que trabajar. Nuestro verdadero propósito es en realidad estar aquí, ahora, en el mismo lugar en el que se nos ha situado. A través del vehículo del Proceso de la Presencia, se nos está pidiendo que aceptemos que no existe mayor propósito que brotar en la vida, estar disponibles y ser útiles estando meramente presentes, prestando atención. Si conseguimos esto, nos convertiremos ciertamente en los ojos, los oídos, las manos y los pies de Dios. Caminaremos por Dios y hablaremos por Dios, viviremos por Dios y amaremos por Dios. Nuestra presencia es la presencia de Dios. Cuando permitimos que esto sea así, vivimos la vida deliberadamente y, por tanto, todo cuanto hacemos tiene un propósito. Simplemente, somos. No tenemos agendas de trabajo, ni planes, ni interpretaciones. La vida se convierte en una experiencia de «cuando necesites saberlo»: sabemos lo que necesitamos saber en el momento en que necesitamos saberlo.

Así es nuestra relación con el origen. No tomamos nada, no interferimos en nada, no interrumpimos nada y no queremos nada. Nuestra vida y lo que hay en ella se convierten en una caja de herramientas que se utilizan para estimular nuestra evolución individual y compartida a través del amor y la comprensión, la compasión y la fe. Vivimos para amar y amamos para vivir.

45. Intentamos hacer automáticamente nuestra contribución al mundo. Cuando entramos en la conciencia del instante presente, se nos hace obvio que nuestra frecuencia más elevada de actividad consiste en servir, servir a la totalidad cuidando de la parte que se encuentra dentro de nuestra experiencia. A medida que acumulamos conciencia del instante presente, este entusiasmo por servir brota automáticamente desde nuestro interior y, si seguimos su llamada, nos lleva a una experiencia vital gozosa y plenamente satisfactoria. No existe mayor bendición que la de una vida dedicada al servicio incondicional. Éste es el manantial de la fuente eterna del amor incondicional, es la cima de la montaña más alta que podemos escalar. El hecho de tener la oportunidad de desplegar las alas del gozoso servicio es el mayor regalo que podemos hacer a nuestro corazón. Las huellas de los pies del servicio amoroso emergen siempre desde el centro del corazón de Dios y llevan hasta él. En primer lugar, tenemos que servirnos a nosotros mismos recuperando nuestra conciencia del instante presente. Después, tendremos que servir a nuestra familia, viéndoles perfectos, completos y necesarios, además de una bendición en cada uno de nuestros pasos. Más tarde, tendremos que servir a nuestro vecindario, caminando plenamente despiertos entre ellos, sin enjuiciar nada y sin preocupación alguna. Después, tendremos que servir a nuestra ciudad, sustentando una visión liberadora de las nieblas del tiempo que envuelven a todos los que viven en ella. Posteriormente, tendremos que servir a nuestro planeta poniéndonos de pie en el centro de nuestra experiencia y dejando que lo que Dios es para nosotros se haga tan presente como resulte posible en cada uno de nuestros alientos. Más tarde, con la misma profundidad con la que nos hemos adentrado en nosotros, tendremos que mirar a través del universo y sonreír a las estrellas, a la Luna y al Sol. Pero el mayor servicio de todos los que podemos prestar en la Tierra es el de despertar y decir, desde el silencio de nuestra certidumbre:

YO SOY, aquí, ahora, despierto y vivo. YO SOY un ser humano y, sin embargo, soy mucho más. YO SOY espíritu plenamente presente y consciente en la materia. A través de mi presencia, Dios te mira con amor. Despierta del hechizo del tiempo y canta con nosotros la canción de la vida.



IRRADIAR CONCIENCIA DEL INSTANTE PRESENTE DE FORMA RESPONSABLE

Cuando despertemos, salgamos suavemente de la cama, salgamos de puntillas y en silencio de la oscura habitación y sumerjámonos en la luz de la mañana. Vamos a jugar aquí. No zarandeemos a los demás en sus lechos, pues están durmiendo porque todavía necesitan descansar. Cuando despierten y oigan nuestros juegos, sin duda vendrán y se unirán a nosotros.

Recordemos que Jesús no cambió la experiencia de nadie. Ni tampoco Buda, ni Hazur Maharaj Charan Singh, ni Krishna, ni Mahoma, ni Osho, ni Bodhidharma, ni Lao Tse, ni Ramana Maharshi, ni Jiddu Krishnamurti, ni ningún otro maestro espiritual que honró esta tierra. El hecho de cambiar deliberadamente la experiencia de otra persona es una interferencia, y cualquier alma evolucionada lo sabe bien.

Todos los maestros espirituales se despertaron a sí mismos cambiando activamente su propia experiencia de este mundo. Allá donde iban, irradiaban responsablemente su conciencia del instante presente en cada célula de la creación con la que se encontraban. Y todos aquellos que eran lo suficientemente bienaventurados como para introducirse en la radiación de su conciencia del instante presente quedaban automáticamente contagiados por ella. Y es que la conciencia del instante presente es muy contagiosa. Cualquiera que se vea expuesto al resplandor de la presencia se ve sometido automáticamente a cambios en su propia experiencia.

A nivel superficial, da la impresión de que estos maestros espirituales despiertos estuvieran «haciendo algo» a esas personas. Pero no es así. Hicieran lo que hicieran, se lo hacían sólo a sí mismos. Sus proezas de alquimia espiritual tenían lugar en su interior; después, nosotros veíamos las consecuencias reflejadas en el exterior, en el mundo que ellos recorrían. Ésta es la razón por la cual decimos que ningún maestro espiritual interfiere nunca con el sendero evolutivo de otra persona. Nunca. Ésta es la razón por la cual los maestros espirituales no impusieron su poder sobre nadie. El propósito de su alma no estriba en interferir, sino en ser un ejemplo de potencialidad humana. Su ejemplo es su compasión. Esta actitud de no interferencia es una importante lección que tenemos que digerir:

Si tomamos a alguien en brazos y lo llevamos un trecho, cuando llegue el momento de dejarlo en el suelo, sus pies se posarán exactamente en el mismo lugar en el cual lo tomamos en brazos.

Nadie en este mundo necesita «ayuda», porque la inquebrantable ley de causa y efecto nos trata a todos por igual. Todos y cada uno de los seres que pueblan este planeta, *justo en este momento*, están teniendo una experiencia que es la consecuencia exacta de sus pensamientos, palabras y acciones del pasado. Esto es difícil de comprender para nosotros, sobre todo cuando nos vemos sumidos en la tragedia. Es difícil de comprender porque vivimos en un paradigma mental llamado *tiempo*: un estado de distracción y de disociación en el cual no es fácil percibir la conexión entre la causa y el efecto. Sin embargo, el hecho de que no seamos conscientes de la ley

universal de causa y efecto no hace que esta ley quede inactiva.

Ésta es la razón por la cual los maestros espirituales están siempre aquí y siguen viviendo consciente y compasivamente entre nosotros. Ellos también saben que la niebla mental de «vivir en el tiempo» nos ha llevado a olvidar que el mecanismo que nos hace iguales cuando estamos presentes nos encarcela también cuando estamos distraídos. De ahí que caminen suavemente por este mundo, intentando reavivar el recuerdo de nuestra responsabilidad inherente. Saben que recordarnos nuestra responsabilidad es la única manera auténtica de despertarnos a nuestra libertad. A través de su ejemplo compasivo y paciente, nos ofrecen amablemente nuestra libertad sin pedir nada a cambio. Y lo hacen siendo responsables de sus propias experiencias, activando su propia conciencia del instante presente; gracias a este sencillo procedimiento, traen luz a nuestras experiencias vitales sin interferir en ellas. Dicho de otro modo, los maestros espirituales nunca interfieren en las circunstancias de otra persona, porque saben que todo el mundo, a despecho de lo que pueda parecer, se ha puesto en el centro de sus circunstancias. Y también saben que todo el mundo dispone de la capacidad para cambiar la calidad de su experiencia vital.

Desde esta perspectiva, el Proceso de la Presencia nos invita también a salir de nuestra ensoñación y a discurrir a través de la experiencia de este mundo como ejemplos y modelos de responsabilidad. Nos enseña, en primer lugar, que tenemos que comenzar a recorrer la experiencia de la conciencia del instante presente por nosotros mismos, que no podemos hacerlo por otra persona, y que nadie puede hacerlo por nosotros. Los pasos que tenemos que dar en el camino hacia nuestra liberación desde la conciencia del tiempo hasta la conciencia del instante presente tenemos que darlos por nosotros mismos y para nosotros mismos, con el fin de que nuestro viaje sea auténtico. Una vez tomamos el paso, el ritmo, nuestra devoción a esta empresa irradiará conciencia en cada célula de cada forma de vida que bendigamos con nuestra presencia. Es en este punto de nuestro viaje donde tenemos que asumir conscientemente la tarea de irradiar nuestra conciencia del instante presente responsablemente.

Despertar a los demás por el mero hecho de ver que están dormidos es una necesidad. Es arrogancia. Es interferencia. Es ignorancia. Dormir no es un error; tiene su propósito. Las semillas duermen hasta que brotan. Y no sólo brotan porque están preparadas para vivir, sino porque toda la vida que las rodea está preparada también para sustentar íntimamente su despertar. Obligar a una semilla a despertar es verla desde la separación y por tanto, despreciar y desentenderse de la íntima participación de la vida toda en el milagro de nuestro despertar.

Para hablar del trabajo de irradiar nuestra conciencia del instante presente responsablemente, voy a dar un paso atrás en la descripción de nuestro viaje colectivo hacia la conciencia del instante presente para volver a entrar en mi experiencia individual. Compartir mi propia experiencia de despertar a la resonancia de la no interferencia es la forma más auténtica que conozco de transmitirle a usted esta enseñanza. Esta enseñanza es vital, pues, cuanto más presentes nos hacemos, más responsables tenemos que intentar ser. El conocimiento exige integridad.

Nuestro creciente nivel de conciencia de presencia nos permite empezar a ver con claridad la

grave situación en la que se encuentran los demás en su sonámbulo discurrir por este mundo. Si alguna vez ha despertado usted a un sonámbulo, será consciente del impacto y de la desorientación que sufren estas personas cuando se las despierta. Lo mejor que se puede hacer cuando nos encontramos con un sonámbulo es no despertarlo, sino llevarlo suavemente hasta la seguridad de su cama, donde seguirá descansando cómodamente para despertar a la mañana siguiente de forma natural. Zarandear a un sonámbulo para que se despierte puede resultar muy peligroso, lo cual es una lección que tengo muy bien aprendida. Esto es lo que deseo compartir con usted ahora, para que sus experiencias puedan ser más suaves y usted pueda ser más responsable de lo que fui yo al principio.

Como ya le expliqué en la introducción de este libro, el Proceso de la Presencia quedó al descubierto gracias a la intención que albergaba en mi interior de que un proceso así tenía que existir, y que yo tenía que descubrirlo recorriéndolo por mí mismo. ¡Yo no quería «la iluminación en un relámpago»! Y sigo sin quererla. De hecho, sospecho que soy el único en mi mundo que no está iluminado. Tengo la intensa sensación de que, una vez vuelva a entrar consciente y completamente en el eterno instante presente, me encontraré allí con que todo el mundo me estará esperando, con una pancarta que dirá: «¿Por qué has tardado tanto?». Se trata de ese punto de mi viaje en el que espero caer de rodillas y echarme a reír históricamente de mi propia estupidez. Este particular ataque de risa es precisamente la medicina que estoy buscando. Sin embargo, debido a que me encanta el concepto de «servicio» (de «servirnos»), he intentado que mi entrada en una conciencia del instante presente plena tenga lugar de forma gradual y metódica, con el fin de que pueda trazar un mapa claro del terreno. He optado por este enfoque para que otras personas interesadas en este viaje puedan seguir mis huellas. Ésta es mi pequeña contribución al *dharma* de la humanidad. Sé que esta decisión lleva una paradoja implícita, pero eso mismo es la vida: una paradoja que es inmune a los intentos de la mente por comprenderla, pero muy clara para las intenciones del corazón.

Al principio, cuando comencé a recorrer mi propio sendero acumulando conciencia del instante presente, lo hacía inconscientemente, en un desesperado intento por reequilibrar mi propia experiencia vital. Comencé este viaje introduciéndome en el mundo de la sanación, no porque de entrada yo intentara convertirme en sanador, sino porque yo lo estaba pasando ciertamente mal con mi enfermedad. Sin embargo, a medida que iba conociendo las distintas artes sanadoras, iba creciendo en mí la exaltación ante las posibilidades de poder lograr un efecto no sólo en mi problema, sino también en los problemas de los demás.

El ego se hincha enormemente cuando nos aproximamos a la sanación como «profesión». Se le sube a uno a la cabeza sin advertencia previa. A mí me sucedió. Antes de que hubiera recuperado algo parecido al equilibrio en la calidad de mi propia experiencia vital, ya estaba intentando sanar a mi mundo. Me veía a mí mismo como un sanador, si bien camuflaba mi inflado ego admitiendo humildemente ser un autosanador. Pero, en lo secreto, me encantaba la idea de esgrimir un poder invisible, místico y mágico que aportaba alivio al que sufría, descanso al fatigado y esperanza al desesperado. Embebido en la idea de salvar a mi mundo de su grave y desesperada situación, no tardé en olvidarme del intento de sanar mi propia experiencia, y me convertí en algo parecido a un

hambriento de poder que buscaba perfeccionar su capacidad para curar las dolencias que veía reflejadas ante mí por todas partes. Claro está que mis reflejos en el mundo me siguieron la corriente; cuanto más me esforzaba por sanarlos, más desequilibrados me parecían.

Con el tiempo, este sendero egotista, que a decir de todos parecía «repleto de buenas intenciones», me llevó a un callejón sin salida. Al poco de abrir ambiciosamente mi propia consulta de sanación, comencé a sentirme cada vez más agitado, y las personas a las que intentaba «sanar» parecían seguir tan atascadas como yo. Con el paso de los meses, la aflicción de mi propia experiencia vital me superó y amenazó con derribarme, de modo que emprendí la huida a la mayor velocidad posible de todo aquel que pareciera precisar de mi ayuda. No podía soportar oír las quejas, los gemidos y los lamentos de los demás, porque se me estaba haciendo dolorosamente obvio que yo no podía hacer nada real al respecto.

Durante un período de alrededor de dos años padecí de profundas alteraciones físicas, confusión mental y trastornos emocionales. Me sentía espiritualmente naufragado y varado en una isla de decepción, y el problema llegó a hacerse tan agudo que llegué a temer perder la cabeza y el cuerpo. Hacía tiempo que había perdido el contacto con mi propio corazón. Hacía tiempo que había traicionado mi integridad espiritual. No podía comprender cómo aquel sendero de buenas intenciones en el que me había adentrado me había llevado a unas circunstancias tan desoladoras. Y sólo cuando llegué a la impotencia y a la desesperación más absoluta fue cuando pude oír y escuchar las sabias palabras de otra persona:

«¿Cuándo vas a seguir tus propios consejos? ¿Cuándo vas a hacer tú lo que has estado intentando que hagan los demás? ¿Cuándo vas a sanarte a ti mismo, sanador?».

Este instante de comprensión y mi disposición a dar por zanjada mi necia y arrogante carrera para sanar al mundo fueron el punto de partida de mi escalada para salir del hoyo del sanador herido. Me miré en el espejo y vi que mi vida colgaba de un hilo, y que un solo instante más de arrogancia o de orgullo podría manifestarse en una experiencia que terminaría por cortar definitivamente aquel hilo. Me di cuenta de que no podía sanar a nadie más que a mí, y tuve que admitir que nadie en mi mundo necesitaba sanar su experiencia más de lo que necesitaba sanarla yo mismo.

El mundo, como siempre, había sido un espejo obediente, de confianza. En tanto yo había estado convencido de que el mundo necesitaba *mi* ayuda, el mundo me había enviado de vuelta el reflejo de esta engañosa condición. El espejo (el mundo) buscaba mi ayuda en todas las direcciones a las que miraba, hasta que había terminado por abrumarme con sus lastimosos gemidos. Su desdicha era inagotable. Pero en el momento me di cuenta de que era yo quien necesitaba ayuda, y en seguida dejé a un lado mi arrogancia y mi orgullo lo suficiente como para pedir ayuda, en ese mismo instante; la ayuda real me llegó bajo todo tipo de formas para sacarme de mi agujero de espejismos. Fue entonces, sólo entonces, cuando mi mundo puso ante mí a sabios maestros, que empezaron a enseñarme de qué modo nutrirme, orientarme, sanarme y enseñarme a mí mismo. A medida que cada uno de estos maestros me impartía sus enseñanzas, desaparecía con

tanta rapidez como había aparecido, para que yo no pudiera hacerme dependiente de ninguno de ellos. Ellos me revelaron las tareas que tenía que llevar a cabo, pero dejaron que fuera yo quien las realizara. No me llevaron en brazos. No interfirieron. Simplemente, pusieron ante mí sus amorosas enseñanzas y, luego, se apartaron rápidamente para que cualquier decisión que tomara fuera exclusivamente mía. Se acercaron sin ninguna muestra de compasión ni de simpatía, y luego se fueron sin mostrar preocupación alguna. Me ofrecieron lo que necesitaba, pero no pidieron nada a cambio.

Y en esto se fundamentó mi enfoque y se construyó el Proceso de la Presencia. Desde el mismo momento en que me ofrecí para instruir en este viaje, me declaré a mí mismo no ser más que un alumno voluntarioso de la conciencia del instante presente. No soy un maestro; soy un alumno voluntarioso, aunque ciertamente mediocre. Esto lo sé ahora. Es la presencia que todos compartimos la responsable de cualquier logro que haya podido honrar mi experiencia vital.

Desde esta perspectiva, he hecho lo que he podido por mantener abierta la puerta de mi corazón y de mi mente, para que otros puedan continuar siendo mis maestros. En esencia, todo aquel que ha llegado hasta mí para que le instruyera personalmente en este proceso ha sido mi maestro. Cada una de estas personas llegó y puso sus enseñanzas a mis pies, y fue su propio compromiso para activar su propia experiencia de la conciencia del instante presente lo que consolidó la integridad de este excepcional procedimiento. En un nivel superficial, daba la impresión de que era yo quien las instruía y quien estaba construyendo este proceso. Pero no es cierto. Yo estaba dispuesto a descubrir de qué modo activar eficazmente la conciencia del instante presente, en tanto todas estas personas venían, enviadas por la presencia que todos compartimos, para enseñarme el modo.

En este sentido, cada una de las personas que pusieron en marcha este proceso permitiéndome actuar como instructor hizo que se pudiera escribir este libro. Ellos son los verdaderos héroes de esta empresa. En espíritu, este libro es un regalo que cada una de esas personas pone en manos de usted. Ni siquiera por un instante supuse que yo estaba «sanándoles» nada. En todo momento he hecho lo que he podido por dejar claro en mi corazón y en mi mente que yo estaba sanando mi propia experiencia y que estaba aprendiendo todo lo que podía sobre la conciencia del instante presente, observando y escuchando a todos los que llegaban para mostrarme el modo de mejorar este procedimiento. A este respecto, la vida ha sido mi maestra, y yo, su alumno.

Así pues, éste es el modo en que se desarrolló el proceso, observando de qué modo trazaban los demás su rumbo hacia la conciencia del instante presente, así como a partir de mis propios pasos a través de las enseñanzas que se pusieron ante mí. El proceso procede de la formulación de importantes preguntas y de la espera paciente de las respuestas. Todo en el Proceso de la Presencia se recopiló a partir de experiencias reales del instante presente. Y ése es el motivo por el cual este viaje tiene un impacto tan profundo sobre todo aquel que se introduce en él. Sé en mi corazón que todo aquel que opta conscientemente por leer este libro o por llevar a cabo este procedimiento, da un crucial salto al fondo de su abismo emocional y, en consecuencia, pone en marcha la experiencia de «levantarse de entre los muertos». Este es el sendero que han hollado los

más valientes de entre los valientes. El Proceso de la Presencia es, en definitiva, un acto de fe creado por un acto de fe.

Es importante recordar que el Proceso de la Presencia, como viaje experiencial, no es apropiado para todo el mundo justo ahora. No hace falta convencer ni persuadir a aquellos que están preparados para llevarlo a cabo, simplemente *porque están preparados*. Aquellos que no estén preparados mostrarán claramente su falta de interés. No es ésta una experiencia que tengamos que venderles a los demás por el mero hecho de que nos funciona. Es un viaje en el que sólo pueden entrar experiencialmente aquellos que están preparados, y que sólo culminarán aquellos otros que busquen realmente la autenticidad. Algunos de nosotros obtendremos exactamente lo que necesitamos de él simplemente leyendo este libro. Con independencia del nivel de entrada que elijamos, todos plantaremos en nuestro jardín las semillas de la conciencia del instante presente. Y cada una de esas semillas es aceptable, es bien recibida y debe ser celebrada. Sólo podemos plantar una minúscula semillita, pero esa semilla se convertirá en el grano de mostaza del que hablaba Jesús o en un baobab.

Recuerde que llevando a término este viaje, leyendo el recorrido o participando experiencialmente en el proceso, usted comienza a transformar automáticamente la totalidad de su experiencia del mundo. Su mundo sólo va a cambiar si usted cambia su experiencia acerca de él. A medida que su vida se desenvuelva a partir de este momento, empezará a darse cuenta de que el Proceso de la Presencia tiene profundas consecuencias que tienen que experimentarse con el fin de poder comprenderlas. A través de sus experiencias actuales, usted comenzará a integrar de qué modo irradia conciencia del instante presente en las experiencias de todos aquellos con los que se encuentra. Esta consecuencia seguirá creciendo durante el resto de su vida en este planeta, y aún más allá. Usted podrá compartir la magnificencia de lo que se ha dado a sí mismo a través de esta experiencia con todas las personas de su mundo. Algunas comerán agradecidas de lo que usted ha plantado, y otras le preguntarán cómo pueden plantar también en su jardín. Aprenda a diferenciar entre ambos grupos, y no cometerá el error de interferir.

En este libro no he querido entrar en estudios de casos. Sin embargo, al concluir esta parte de nuestro viaje juntos, hay un estudio de un caso que me gustaría compartir. Si lo estudia con atención, comenzará a comprender el impacto infinito que tiene activar su propia conciencia del instante presente. Cuando caiga realmente en la cuenta, quedará sobrecogido con el conocimiento de quién y qué es usted, y con lo que es posible cuando uno «hace consigo mismo lo que instaría a hacer a los demás».

La historia de Clive y Nadine

Un día, un hombre llamado Clive me llamó por teléfono y me preguntó si instruía a niños. Me dijo que tenía una hija de doce años de edad llamada Nadine que, recientemente, había sido ingresada en una clínica psiquiátrica. Dijo que le habían diagnosticado un trastorno mental bipolar y que le estaban administrando litio. Clive me explicó que se había divorciado recientemente, y que su hija había estado viviendo por tanto con su ex mujer. Al parecer, tras el proceso de

divorcio, Nadine, sin él saberlo, había adoptado un comportamiento muy extraño e impredecible, con estallidos violentos y conductas de aparente perturbación mental. Pero su trastorno se había agravado con tanta rapidez que su esposa, aconsejada por el psiquiatra, había aceptado que se medicara a Nadine y que se la ingresara en una institución mental. Clive me dijo enfurecido que, cuando se enteró de esto, se fue de inmediato al centro sanitario para sacar de allí a su hija, a pesar de las protestas del personal de la clínica. Ahora tenía en su casa a una niña de doce años de edad severamente sedada e impredecible, y me preguntaba si yo estaría dispuesto a trabajar con ella. Mi respuesta le pilló completamente desprevenido:

-No. Pero si usted está dispuesto a venir para hacer este trabajo conmigo, le prometo que su hija se recuperará completamente de su trastorno.

Le expliqué brevemente que, cuando tenemos hijos, todos nuestros problemas inconscientes no integrados se imprimen como huellas sobre ellos, a menos que hayamos resuelto ya nuestros propios traumas de infancia. Le dije que, en tanto nuestros hijos no consigan integrar lo que inconscientemente les hemos echado encima, no van a poder vivir su propia experiencia vital. Le dije que todos los niños perturbados son un reflejo de sus progenitores perturbados, y le pregunté cuál había sido la respuesta de su ex mujer ante el trastorno de su hija. Clive me dijo que estaba preocupada, obviamente, pero que se daba por satisfecha con la idea de que la clínica psiquiátrica «se ocupara de ella», aun cuando eso pudiera suponer que su hija pasara una parte de su vida internada y dependiendo del litio. Dicho de otro modo, su ex mujer no podía enfrentarse a la situación; de hecho, no quería enfrentarse a la situación. Clive decía que, dado que *ella* era incapaz de ocuparse de Nadine y no parecía estar dispuesta a ese sacrificio, él había tenido que hacerse cargo de la situación, porque no podía aceptar la idea de que su hija estuviera en tal aprieto ni un instante más. Clive decía sentirse traumatizado por la situación de su hija.

Yo le dije que, partiendo de lo hablado en nuestra breve conversación, y debido a la gran preocupación que sentía por su hija, y debido también al hecho de que *él* hubiera venido hasta mí con este problema, era evidente para mí que la grave situación por la que atravesaba Nadine era en gran medida un reflejo de los propios problemas de infancia no resueltos de Clive. Le expliqué que ésa era la razón por la cual era él «el que estaba profundamente preocupado». Le dije:

-Su hija no tiene nada malo, Clive. Simplemente, está reflejando los problemas de infancia no integrados de usted. Si aborda su material emocional reprimido, ella recuperará de inmediato el equilibrio en su vida.

Como sería de esperar, Clive se estremeció estupefacto. Me dijo que nunca había oído hablar de una teoría como aquélla, y yo le pregunté qué le había sucedido a él cuando tenía doce años de edad. Se hizo el silencio al otro lado del teléfono; luego, volví a escuchar su voz débilmente:

-Mi padre nos abandonó -respondió en un murmullo-. ¿Cómo sabe lo que me pudo suceder a mí cuando tenía doce años?

Le hablé escuetamente del ciclo de siete años y luego le pregunté si era capaz de ver una repetición de las circunstancias de su pasado en la actualidad, en la experiencia vital de su hija. Y Clive me dijo que, hasta aquel momento, no se le había ocurrido pensar que el problema de su hija tuviera nada que ver con aquel problema suyo de primera juventud.

No creo que Clive terminara de digerir entonces lo que yo le había dicho acerca de la «impresión emocional» y de la naturaleza del ciclo de siete años; de hecho, no lo digirió hasta que él mismo realizó el Proceso de la Presencia. Creo que Clive aceptó en un principio mi propuesta de sanar él primero su propia experiencia antes de interferir en su hija porque estaba desesperado y porque, al igual que él, yo no aprobaba la intervención psiquiátrica de Nadine a base de fármacos. También creo que supuso una profunda inspiración para él la conexión que yo le ayudé a hacer, es decir, la conexión entre la grave situación de su hija y sus propios traumas emocionales no resueltos. Se mostró dispuesto a comenzar de inmediato el Proceso de la Presencia, y diseñó la forma de hacer que Nadine dejara gradualmente la ingestión de litio, de tal manera que la niña abandonara completamente la medicación para cuando él terminara su viaje a través del proceso.

No le voy a decir que fuera fácil el desarrollo que Clive tuvo que seguir con Nadine durante el transcurso de las diez sesiones del proceso, pero sí que le diré que fue algo muy real para los dos. Gracias al compromiso de Clive por llevar a término el Proceso de la Presencia, la relación de intimidad entre padre e hija resucitó, haciendo que la alegría del reencuentro de sus corazones se filtrara poco a poco en su hogar. Durante las tres primeras sesiones, Clive alimentó sus esfuerzos en el proceso con la singular energía de su fe y con la desesperación de un padre preocupado. Yo, personalmente, no albergaba la menor duda acerca del resultado inevitable de su empresa, porque he presenciado una y otra vez de lo que es capaz el Proceso de la Presencia. Clive no parecía tener otra alternativa, salvo la de insistir, y estoy seguro de que en las primeras sesiones él se aferró a mi certeza absoluta acerca del resultado final. Después, cuando alcanzó y suavizó su propio cuerpo emocional, comenzaron a manifestarse cambios milagrosos. Clive volvía a casa tras las sesiones para descubrir unos cambios repentinos e inexplicables en el comportamiento de Nadine. Luego, volvía a las sesiones meneando la cabeza incrédulo. El «Nadine ya no me grita» se convirtió en «Anoche se sentó conmigo en la cocina y estuvimos hablando», que, a su vez, se convirtió en «Anoche me ayudó a fregar los platos sin siquiera pedirselo», para terminar diciendo: «Hoy me ha dado un abrazo en el coche y me ha dicho que me quería».

Cuando Clive terminó sus diez sesiones, Nadine volvió a la escuela, abandonó definitivamente la medicación y comenzó a hacer lo que hace cualquier chica de su edad. Su ex mujer se sorprendió enormemente, sobre todo cuando Clive dejó allí a Nadine para que pasara un rato con ella. La actitud de Nadine con respecto al trabajo escolar se transformó también, hasta tal punto que su profesora le telefoneó a Clive para darle cuenta entusiasmada de sus progresos. Al término de su última sesión, al despedirse, Clive me preguntó:

-¿Por qué el mundo no conoce esto?

Evidentemente, esboqué una sonrisa, porque sé que hay un tiempo y un lugar para todo. Me dijo

que quería escribir un libro acerca de lo que le había sucedido. Yo sabía que aquélla era su manera de decir cuan agradecido estaba por los frutos y las flores de la conciencia del instante presente. Espero sinceramente que escriba la historia de Nadine para todos los Clives y Nadines de este mundo. Si no lo hace, al menos su voz se habrá escuchado en este libro, al compartir este estudio de caso.

La historia de Clive y Nadine es simplemente una entre muchas. He decidido compartir su historia con usted porque quiero que usted sepa en su corazón que el Proceso de la Presencia no pretende echarse a la calle a sanar a este mundo ni a nadie que pulule por él. El Proceso de la Presencia no busca otra cosa que sanar nuestras propias experiencias de este mundo. Este procedimiento no se debe de utilizar nunca para interferir, nunca se debe sugerir a nadie que lo haga para que sea el tipo de persona que usted cree que debería ser. Recuerde siempre que los caminos pavimentados de buenas intenciones suelen convertirse en un infierno, sobre todo si su intención consciente o inconsciente consiste en cambiar a los demás para que encajen con nuestra propia idea de la vida. Si no nos gusta lo que vemos en los demás, lo que tenemos que hacer es cambiar nuestra propia percepción, no las circunstancias externas. El Proceso de la Presencia pretende ser un viaje que emprendemos solamente por nosotros mismos y para nosotros mismos. Sin embargo, como podemos ver por la historia de Clive y Nadine, el milagro del Proceso de la Presencia estriba en que, cuando activamos sinceramente nuestra conciencia del instante presente, *todo el mundo* se beneficia de ello.

La conciencia del instante presente se irradia como el aroma de los melocotones maduros.

Sólo cuando superé mi desencaminado deseo de sanar al mundo fue cuando comencé realmente mi viaje hacia la totalidad. Empecé por mirarme a mí mismo y trabajar con los asuntos obvios que estaban generando el malestar en mi experiencia vital. Después miré a mi familia como si me mirara a mí mismo en un espejo, contemplándolos como reflejos de cosas que podría sanar dentro de mi propia experiencia. Los miembros de nuestra familia inmediata siempre serán los espejos más claros y los reflejos más sinceros de todos nuestros asuntos no resueltos. Todas y cada una de las cosas que nos parecen «equivocadas» en los miembros de nuestra familia inmediata, tan «equivocadas» como para perturbarnos emocionalmente, son asunto *nuestro*. Se trata de un jarabe difícil de tragar pero, por desgracia, esta regla no tiene excepción. Nuestra familia es siempre un espejo nuestro; eso es lo que los convierte en familia. Si cometemos el error de intentar limpiar el espejo para hacer desaparecer los reflejos desagradables, pasaremos a formar parte del amplio grupo de familias desdichadas que pueblan este planeta. Pero si contemplamos a los miembros de nuestra familia inmediata como a aquellos que nos aman lo suficiente como para representar los papeles de nuestros reflejos más sinceros, entonces podremos hacer verdaderos milagros.

Hace mucho tiempo, yo hui de mi familia. Prefería estar en compañía de cualquier otra persona antes que con ellos. En la actualidad, gracias a las bendiciones y las inspiraciones de la conciencia del instante presente, veo a los miembros de mi familia inmediata como son en realidad. Ellos son perfectos. Todo lo que habría cambiado en ellos en el pasado se ha convertido

en todo lo que echaría de menos en ellos si no estuvieran en mi vida justo en este momento. En la actualidad disfruto de la bendición de tener una familia dichosa, no porque yo les cambiara a ellos, sino porque ajusté mi propia experiencia a ellos a través de lo que ellos me reflejaban a mí. Ellos han sido siempre perfectos. Eran mis percepciones las que estaban empañadas.

Una vez consigamos la paz dentro de nuestra familia, comenzaremos automáticamente a irradiar conciencia del instante presente en nuestro vecindario, después en nuestra ciudad, más tarde en nuestro país y, finalmente, en todo el continente y en el planeta. Yo he asumido este viaje. Pero este libro no está escrito para cambiar el planeta ni a la gente que habita en él, pues todos ellos fueron creados perfectos. Sin embargo, se lo ofrezco como una invitación a todo aquel que esté pasando por una experiencia que considere desagradable. Este libro puede ayudar a cualquier persona a cambiar la calidad de su experiencia enseñándole a asumir la responsabilidad de su grave situación. Hasta la fecha no he sido capaz de cambiar a nadie, y doy gracias a Dios por ello, pues no pretendo interferir en su hermosa creación. Ahora sé que si algo anda mal en mi experiencia de este mundo, es porque estoy viendo el mundo de un modo erróneo. Por tanto, así es como sé si estoy presente o no lo estoy:

Si observo mi mundo y considero que hay cosas del pasado que deberían haber sido diferentes, o si empiezo a hacer planes para intentar cambiar la forma que tienen ahora las cosas, sabré que estoy viviendo en ese ilusorio lugar que llamamos «tiempo».

El tiempo es ese lugar donde nada es justo... Ahora.

Pero si contemplo mi mundo y percibo su belleza, su perfecta imperfección, su plenitud vital, y siento una profunda gratitud por estar en él, por cada instante y cada partícula de ese mundo, sabré que estoy justo aquí y ahora.

Me ha llevado mucho «tiempo» abrazarme «al todo» que es la vida, pero ahora estoy profundamente enamorado de todo, pues todo es una expresión de lo que Dios es para mí. No hay ni una sola imperfección en el rostro de la vida que quiera yo cambiar. En la enfermedad y en la salud, en la riqueza y en la pobreza, en la juventud y en la vejez, en el sueño y en el despertar, amo y aprecio profundamente cada instante de la vida. La vida es mi Dios, y la conciencia del instante presente es el altar sobre el cual deposito mis oraciones de gratitud. Ahora, no quiero nada. Ahora no hay nada que no quiera. Ahora tengo lo que quiero y quiero lo que tengo. ¿Cómo podría ser de otro modo? En mi propio corazón, siento ahora la calidez y la sonrisa exultante de mi presencia interminable y eterna. ¿Qué mayor don, qué mayor bendición podría haber puesto ante mis propios pies? En tanto en cuanto dure el viaje, recorreré el camino de buen grado.

Sé que hay puertas que la conciencia del instante presente ha abierto y que van más allá de lo que se puede escribir en este libro. Existen lugares y estados del ser que sólo se pueden comunicar a través de la experiencia personal de la conciencia del instante presente.

Éste es el abismo al que me arrojó, con tanta temeridad como soy capaz.

Éstas son las aventuras que le invito a emprender.

Éstas son las grandes preguntas que le animo a formularse.

Amigo mío/Amiga mía, escuche:

En contra de lo que el mundo pueda decir, no estamos destinados a traer la paz a este planeta. Tal idea es un espejismo, una distracción. Este planeta es neutral y, como tal, es la «trampa» perfecta para cualquier alma dispuesta a evolucionar mediante la lección de la responsabilidad. Estamos aquí porque «se nos ha echado el lazo». Estamos aquí porque se nos ha pedido que estemos aquí. La escuela Tierra es el más grande de los salones de los espejos. Dese cuenta de que *Tierra y corazón* son la misma palabra; sólo cambia la disposición de las letras.^[19] Estamos aquí, ahora, para descubrir que sólo encontraremos la paz aquí y ahora cuando ofrezcamos esta experiencia a nuestros propios corazones. Cuando nos ofrezcamos la paz a nosotros mismos, el espejo que es el mundo comenzará a reír en su juego, en su representación teatral. Entonces, la paz caerá sobre nosotros como una cascada, desde todas las direcciones.



QUINTA PARTE

CONCLUSIÓN



A LO LARGO del Proceso de la Presencia hemos plantado más semillas de las que se pueden contar. Este viaje es la primavera de nuestro despertar a la conciencia del instante presente. Llevando a su conclusión este proceso, nos hemos asegurado de que el jardín de nuestra experiencia vital sea pleno y generoso, tanto como para que podamos invitar a los demás a compartir nuestra fresca sombra y a disfrutar de la belleza y la magnificencia de nuestros frutos y nuestras flores. Pero esto, claro está, sólo ocurrirá si cuidamos conscientemente de las semillas de la conciencia que hemos plantado.

Conclusión, según el Proceso de la Presencia, no significa «finalizar». La conclusión de este viaje en particular significa que hemos entrado en un estado de conciencia en el cual estamos dispuestos y deseosos de aceptar toda la responsabilidad de la calidad (del contenido emocional) de nuestra experiencia vital. Significa que nos hemos elevado hasta llegar a vivir en el nivel causal de la conciencia. Vivir en el nivel causal de la conciencia es como sembrar semillas constantemente en un suelo fértil, semillas que germinarán y crecerán por sí solas.

Además de entrar en la conciencia causal, *conclusión* significa también, según el Proceso de la Presencia, que estamos completamente saturados con la conciencia de responsabilidad. Por tanto, cuando las semillas que hemos plantado con nuestros pensamientos, palabras y acciones conscientes germinen y emerjan del suelo para buscar la luz, estaremos anhelando regarlas y cuidar de ellas. Estamos intentando vivir cada instante de nuestra vida conscientemente porque sabemos que no existe otra forma de ser.

Tenemos que procurar abrazarnos a cada instante de nuestra experiencia vital de un modo tal que nos permita regar y nutrir nuestra conciencia del instante presente. Ahora sabemos cómo hacerlo: optando por ser responsables, en lugar de reactivos, siendo vehículos, y no víctimas o vencedores. En estos instantes finales de *El Proceso de la Presencia* echamos un vistazo al camino que se abre ante nosotros, un camino que nos ofrece algunas inspiraciones valiosas sobre las repercusiones de vivir como «una causa» y la responsabilidad de abrazarse a una intención tan profunda como ésta.



LA LIBERTAD ES RESPONSABILIDAD NUESTRA

Hemos completado con éxito nuestro viaje a través del Proceso de la Presencia, pero aún quedan algunas ideas e inspiraciones más que compartir antes de que terminemos este libro. Antes de que sigamos adelante, tenemos que reconocer el éxito de nuestro esfuerzo al concluir este hermoso y profundo viaje, porque sólo nosotros podemos valorar todo aquello por lo que hemos pasado. La culminación de una experiencia como ésta, tanto si la hemos leído como si la hemos realizado de forma experiencial, no es una proeza pequeña. Es una piedra preciosa que nadie nos va a poder arrebatar del tesoro del conocimiento adquirido sobre la naturaleza de la conciencia del instante presente. De ahí que sea conveniente asegurarse de *apreciar* lo que nos hemos dado a nosotros mismos. Hemos logrado algo real. Hemos activado un movimiento real en la calidad de todas nuestras experiencias vitales. Puede que hayamos tenido que pasar por nuestro propio infierno personal para llegar hasta este punto, de ahí que sea tan importante detenerse ahora para conectar suavemente nuestra respiración, para sonreír en nuestro interior y para disfrutar de este momento.

Afortunadamente, aquí no termina nada: este instante marca un poderoso punto y seguido en nuestro viaje hacia una experiencia continua de conciencia del instante presente.

En esencia, lo que hemos conseguido al terminar el Proceso de la Presencia es darle la vuelta en redondo al barco de nuestra vida para poner rumbo en una dirección que nos sea útil. Ahora nos estamos alejando del tiempo, en vez de adentrarnos más en él. Cosecharemos para siempre los frutos y las flores de este viaje, porque es un viaje que lleva inevitablemente a nuestra conciencia hacia la eternidad. Nuestra experiencia del mundo ya no volverá a ser la misma. Estamos despertando ahora suavemente de un largo sueño inconsciente, recogiendo conscientemente los dones de una vida auténtica.

Y aquí es donde vivir como un ser humano responsable se convierte en algo realmente crucial.

El mero hecho de que nos estemos moviendo ahora en la dirección correcta no significa que podamos apartar las manos del timón. Aunque el hecho de vivir responsablemente potencie nuestra experiencia vital de tal modo que ésta pueda fluir automáticamente y sin esfuerzo, la conciencia de responsabilidad no llega equipada con un botón de piloto automático. No hay nada inconsciente en la responsabilidad. Al contrario, ahora más que nunca tenemos que aferrarnos a un enfoque práctico y consciente para dirigir la calidad de nuestra experiencia vital en la dirección en la que decidamos movernos. A partir de aquí convendrá no olvidar la siguiente metáfora:

El piloto de un avión no mantiene un rumbo estable en ningún momento. Se ve obligado a corregir el rumbo constantemente debido a que los vientos y las turbulencias atmosféricas empujan al avión una y otra vez, sacándolo del rumbo marcado. En consecuencia, el piloto tiene que ajustar continuamente el rumbo del avión para compensar las derivas. Es decir, habrá que estar pendiente

de esa compensación para estar seguros de que llegaremos al destino prefijado.

Recordemos que, al terminar este libro, iniciamos un movimiento real en todos los aspectos de la vida. Somos ahora como un tren que en otro tiempo estaba parado, pero que ahora discurre por sus raíles a una velocidad cada vez mayor. Si ahora optáramos por no asumir la responsabilidad sobre la calidad de cada instante de nuestra experiencia vital, descarrilaríamos inevitablemente. Si detuviéramos súbitamente la locomotora de nuestra intención de permanecer presentes y de intensificar nuestra relación con la conciencia del instante presente, los vagones de nuestro tren, que representan todos los aspectos de nuestra experiencia vital, comenzarían a empujar detrás de nosotros y nos harían descarrilar en nuestro viaje consciente hacia la autenticidad. Con esto no se pretende cerner una amenaza sobre nuestras cabezas. Es, simplemente, el problema que sobrevendría de forma automática, ya que, con el incremento de conciencia, se da también un incremento en la responsabilidad.

El descarrilamiento sería la consecuencia de volver a la inconsciencia. Descarrilar es permitirnos el lujo de volver a una danza mortal con nuestros reflejos imaginarios de un pasado irreal. Descarrilar es permitirnos el lujo de seguir proyectando inconscientemente nuestro miedo, nuestra ira y nuestro dolor sobre la pantalla neutral del mundo exterior. Descarrilar es permitirnos el lujo de estar físicamente distraídos, mentalmente confusos y emocionalmente desequilibrados. Descarrilar es optar por no responsabilizarnos de la calidad de nuestros pensamientos, palabras y acciones. Si optamos por descarrilar, por no responsabilizarnos del mantenimiento y el crecimiento de nuestra conciencia del instante presente, esta vez no podremos alegar ignorancia acerca de la mecánica de nuestras experiencias. Esta vez, si volvemos a la inconsciencia, habremos tomado una decisión consciente de volver a la inconsciencia. No es necesario descarrilar, pero quizás manifestemos esta experiencia una y otra vez simplemente para recordarnos que es preferible ser responsables.

Es responsabilidad nuestra tener claras nuestras intenciones y hacer los ajustes necesarios cuando perdemos el enfoque. Es inevitable que tengamos experiencias en las cuales nuestra conciencia parezca caer en picado, sumiéndonos en la confusión y destrenzando aparentemente el tejido de nuestras intenciones. ¿Por qué? Porque las turbulencias atmosféricas de nuestra vida y de nuestras experiencias en medio de los ciclos energéticos del universo físico, mental y emocional nos van a sacar de rumbo constantemente. Por tanto, tenemos que acordarnos de cómo responder.

Nuestra intención es nuestro rumbo de vuelo. Así pues, cuando nos sintamos empujados por el «tiempo» hacia la inconsciencia, ¿cómo vamos a responder conscientemente? ¿Cómo compensar el rumbo y hacer los ajustes necesarios?

Dejaremos de hacer lo que estemos haciendo y conectaremos nuestra respiración hasta que restablezcamos nuestra conciencia del instante presente. Es así de sencillo. Es así de obvio. Es así de fácil.

La conexión consciente de nuestra respiración restablecerá siempre nuestra conciencia del instante presente, y nos recordará nuestras intenciones cuando las turbulencias de la vida nos

suman en la confusión. La conexión consciente de nuestra respiración nos rescatará siempre de entre los hierros retorcidos de todos los descarrilamientos que podamos sufrir. Si nos comprometemos a hacer nuestro ejercicio de respiración de quince minutos como una parte más de nuestra rutina diaria, como lo es el cepillarse los dientes, eludiremos la degradación (la caries) de la presencia. Hacer del ejercicio de respiración una rutina diaria es responsabilidad nuestra, porque nos asegura que nos fijamos un rumbo, ya que es ahí donde se hacen todos los ajustes de navegación. La rutina en los ejercicios respiratorios será nuestro cinturón de seguridad cuando las turbulencias nos parezcan excesivas, nuestro salvavidas en tiempos de calamidad, y nuestra brújula en medio de las nieblas de la confusión.

Estamos y estaremos siempre en el centro de nuestra propia experiencia. Nuestra experiencia tiene lugar *porque* estamos en ella. Por tanto, es responsabilidad nuestra comprometernos una y otra vez en estar tan presentes como nos resulte posible. Es responsabilidad nuestra mantener la paz en nuestro interior. Es responsabilidad nuestra darnos lo que queremos recibir. Es responsabilidad nuestra estar abiertos a recibir lo que disfrutamos dando. Es responsabilidad nuestra dirigir agradecidos el barco de nuestra experiencia vital hasta el corazón de nuestro yo auténtico. Es responsabilidad nuestra recordar nuestra inocencia y nutrir nuestra alegría espontánea y nuestra creatividad. Es responsabilidad nuestra darnos amor incondicional. Y, por encima de todo, es responsabilidad nuestra acordarnos de detenernos una y otra vez para valorar el precioso instante eterno de EL AHORA que se nos ha dado, en el cual conectar conscientemente nuestra respiración de nuevo. Es responsabilidad nuestra vivir.

Cuando revisemos el Proceso de la Presencia, comenzando el libro desde el principio, nos sorprenderemos con cuántas herramientas perceptivas se nos han dado para complementar nuestro viaje. Nos daremos cuenta de que estamos muy bien equipados para navegar conscientemente en este sobrecogedor viaje que llamamos *vida*. Al releer el libro, descubriremos también que comprendemos mucho mejor todo lo que en él se dice. Esto, de por sí, será un barómetro de cuánto hemos crecido y con cuánta rapidez. Nos inspirará para seguir despertando conscientemente al potencial ilimitado y extraordinario de nuestra presencia interior compartida.

Tras un período de integración, quizás decidamos, como muchos otros, repetir esta experiencia o releer este libro, para profundizar en la conciencia del instante presente. El Proceso de la Presencia se puede repetir tantas veces como se desee. Siempre nos encontrará donde estamos, y nos llevará a mayores profundidades de la conciencia del instante presente.



LAS ROSAS TIENEN ESPINAS

Una de las enseñanzas más profundas y poderosas que se nos han ofrecido a través del Proceso de la Presencia es que la vida es una rosa, y que una rosa tiene espinas. Dios creó las rosas para que fueran el símbolo y la fragancia de los santos y del amor en sí. Pero Dios adornó también a estas hermosas flores con afiladas espinas, y lo hizo para que nos acordáramos del equilibrio, para estimular la integración, para que despertáramos a la ternura y al respeto.

Todos sabemos lo que es el dolor. Cada uno de nosotros ha experimentado ya tanto malestar físico, mental y emocional en esta vida que tenemos la tendencia consciente e inconsciente de buscar un estado en el cual podamos disfrutar de una alegría eterna. Este estado del ser es posible aquí, pero no surge de la decisión de seguir un sendero que tenga un «destino» o un sendero que se base en la exclusividad. Si Dios es infinito, el viaje hacia la realización divina tendrá que ser un viaje eterno. Si Dios lo creó todo, entonces tendremos que abrazarlo *todo* para poder integrar lo que es Dios.

Por tanto, el camino para alcanzar la auténtica alegría en este mundo no pasa por alejar de nosotros determinadas experiencias y por el deseo de atraer exclusivamente determinadas circunstancias. La alegría no tiene nada que ver con alcanzar un punto de felicidad interminable, y tampoco la vida trata de esto. Es engañoso pretender sentirse bien en todo momento, o que nuestras circunstancias sean fáciles permanentemente, o bien conseguir una resolución completa e instantánea en todos los aspectos de nuestra experiencia vital. La vida es ambas cosas y es avance. La vida lo abarca todo, siempre.

El sendero hacia una experiencia vital auténticamente alegre sólo se hace posible cuando nos abrazamos a cada una de las experiencias que la vida nos ofrece. La alegría surge del abrazo a la belleza, a la fragancia y a las espinas de la vida. Quizás esto no tenga un sentido pleno para nosotros justo en este momento, porque quizás estamos intentando huir de un estado del ser en beneficio de otro, pero tendrá sentido para cada uno de nosotros a su debido tiempo. Si seguimos practicando lo que hemos aprendido durante el Proceso de la Presencia, sin centrarnos en un punto final ni en un resultado en nuestro viaje, entraremos inevitablemente en una frecuencia de alegría. La alegría es el efecto inevitable de todo lo que genera el Proceso de la Presencia. Desde la paciencia, todas nuestras semillas germinarán y todos nuestros brotes traerán su fruto.

Es importante, sobre todo cuando las cosas se nos pongan difíciles, que nos recordemos que todo en esta vida es una expresión de Dios, con independencia de cómo la interpretemos en un momento dado. No podremos entrar en nuestra santidad inherente, en nuestra totalidad, si excluimos cualquier expresión que podamos ver en el rostro material, mental, emocional y vibratorio de Dios. Esto es lo que supone verdaderamente *crecer*. No hay forma de saber cuándo estaremos en paz con el sendero de crecimiento y cuándo abrazaremos la autenticidad: metafóricamente, seremos capaces de ascender sin suponer que *bajar* significa «el fin», y seremos

capaces de bajar sin suponer que nunca volveremos a subir de nuevo. Arriba y abajo, abajo y arriba, no son más que una y la misma cosa en la experiencia que llamamos vida. Si no nos aferramos a ninguna de las dos situaciones, entonces estaremos viendo a través de los ojos de Dios. Entonces, se hará realidad nuestra inagotable alegría.

El único lugar en el que nos sentiremos verdaderamente como en casa mientras estemos en esta experiencia vital es en el interminable instante presente en el cual nos encontramos ya, pues nuestro hogar es nuestra eterna conciencia del instante presente. La pretensión de estar en casa dentro de nosotros mismos mientras estamos en este mundo es, ciertamente, una poderosa empresa. Si no buscamos ningún otro refugio, jamás nos sentiremos decepcionados. Restablecer la conciencia del instante presente no es un destino, sino un viaje infinito. Por tanto, tenemos que cultivar una paciencia infinita y una compasión infinita dentro de nosotros mismos. Tenemos que esforzarnos por darnos exactamente lo que «creemos» que necesitamos para este viaje exterior.

Cuanto más conscientes estemos, más claridad tendremos; simplemente por el hecho de que las rosas tengan espinas no tenemos por qué sangrar, aunque sea algo que pueda ocurrir a veces. Las espinas están ahí para recordarnos que vayamos por el mundo con la conciencia del instante presente, para que no nos apresuremos, y para ser tan amables con nosotros mismos como suave es el tacto de un pétalo de rosa. De este modo nos daremos cuenta de lo hermosas y perfectas que son las espinas de la vida, que adornan nuestro sendero de vuelta hacia la plena conciencia.

Pero aún hay otra lección inherente en esta flor regia: ¡el mero hecho de que la rosa tenga espinas no significa que haya que limpiarla de ellas! Las espinas nos dicen que toda belleza en la creación se ha de transmitir con el amor, el cariño, la atención y el respeto inherentes a la conciencia del instante presente. El Proceso de la Presencia es una invitación que se nos hace a todos y cada uno de nosotros a mantenernos en este camino y a convertirnos en ejemplos vivos de lo que es posible.



EL PODER DE NUESTRA PRESENCIA

Ojalá recordemos siempre qué clase de bendición somos para todo aquel que entra en nuestra experiencia vital, cuando optamos conscientemente por acumular conciencia del instante presente. No tenemos por qué conocer conscientemente el efecto de nuestra conciencia del instante presente sobre los demás para que ésta deje su impronta. La conciencia del instante presente irradia automáticamente y sin esfuerzo alguno, moviéndose por debajo de la superficie de las cosas, para traer la luz del recuerdo allá donde reina la oscuridad del olvido. Un solo instante de nuestra conciencia del instante presente es suficiente para alcanzar la vida de otra persona de un modo tal que confirme la bendición de la misma vida. El poder de nuestra conciencia del instante presente, esgrimida conscientemente, siembra las semillas de la compasión, que funden toda congoja y todo infortunio en todo aquel con quien nos encontramos. A medida que atravesemos nuestra experiencia del mundo, se restablecerá el equilibrio a nuestro paso, porque nuestra conciencia del instante presente irradiará directamente desde lo que Dios es para nosotros, porque no conoce ningún tipo de dificultad, y va hasta más allá de los confines de toda situación y limitación.

Nuestra conciencia del instante presente irradia la promesa de la alegría, reaviva el recuerdo en los demás de esa parte eterna que hay en ellos, y que es más real que cualquier otra cosa que el mundo exterior pueda ofrecer. Nuestra conciencia del instante presente despierta a los demás a aquello que todos compartimos, invitándoles así a la experiencia de la unidad. Cuando decidimos conscientemente estar presentes con los demás, los introducimos automáticamente en un sendero que les va a permitir recordar su alma y, en consecuencia, les permitirá recordar lo que es Dios para ellos. Y recordar lo que es Dios para nosotros aporta automáticamente conciencia a nuestra experiencia de todo.

No necesitamos ninguna cualificación especial para restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital. No necesitamos estudiar ningún curso ni ejercitarnos en ninguna modalidad intrincada para traer la paz a todo aquel con el que nos encontremos. No necesitamos llevar ropas blancas, ni tomar alimentos especiales, ni adoptar ninguna postura mágica, para convertirnos en profundos maestros espirituales. No necesitamos decir ni una sola palabra para revelar lo que es verdad para nosotros. No necesitamos inscribirnos en ningún curso especial para liberar el pleno potencial de nuestro amor incondicional. No necesitamos de rituales ni de cantos, ni tampoco de dones espirituales, para liberar plenamente el poder de lo que Dios es para nosotros.

No necesitamos hacer nada para ser, para estar presentes.

Lo único que se nos pide es que optemos por estar presentes con nuestro yo. Nuestra sincera conciencia del instante presente lleva consigo todo el poder, la gloria y la voluntad del universo. Nuestra conciencia del instante presente atraviesa todos los muros que puedan crear el miedo, la ira y el dolor. Sana todas las heridas infligidas por pensamientos, palabras y acciones faltos de cariño. Disuelve instantáneamente los malentendidos. Nuestra calmante conciencia del instante

presente es el bálsamo que alivia todas las experiencias que haya infectado ese virus perceptivo que llamamos *tiempo*. Nuestra conciencia del instante presente lo perdona todo y a todos, ofrece consuelo al que está solo y descanso al fatigado, y es un hogar para el que está perdido.

Nuestra decisión de aparecer y estar presentes en todas nuestras experiencias vitales proporciona fuerza a los demás para que también ellos aparezcan y estén presentes en las suyas. Y, a su vez, ellos podrán compartir su conciencia del instante presente con los demás. Nuestra conciencia del instante presente enciende, por tanto, una reacción en cadena que aumenta su brillo hasta el infinito. Nuestra conciencia del instante presente es una llama eterna de consciencia que, una vez compartida, irradia hasta el infinito. No existe poder en toda la creación que pueda extinguirla, cuando decidimos despertarla y compartirla conscientemente.

Si se da incondicionalmente, nuestra hermosa conciencia del instante presente permite que, sea lo que sea Dios para cualquiera de nosotros, se haga presente física, mental y emocionalmente en nuestra experiencia de este mundo. Permite que pueda expresarse el amor incondicional, sea cual sea la situación. Si compartimos nuestra conciencia del instante presente, *sabremos* que Dios es amor. Entonces, y sólo entonces,

ESTAREMOS SIENDO RESPONSABLES CON EL REGALO DE LA VIDA.



ÍNDICE

Agradecimientos

Introducción

Redescubrir la conciencia del instante presente
¿Qué es la conciencia del instante presente?

Primera parte. Sintonizar con el proceso

El latido del reforzamiento
Alinear nuestra intención
La mecánica del proceso
La conciencia de las preguntas
El sendero de la conciencia y el ciclo de siete años
Movimiento más allá de la moción
Más allá de la adicción y la aflicción
Cambiar resultados por consecuencias

Segunda parte. Los preparativos del viaje

La trinidad del proceso
Guía general para un proceso suave
El enfoque integrador
Nuestro nivel de entrada
Confirmación

Tercera parte. El Proceso de la Presencia

La intención de escuchar
Nota personal
Activar el proceso
Mantener el impulso

Primera sesión

La presencia interior
La voluntad de respirar
La respiración conectada conscientemente
El ejercicio de respiración conectada conscientemente
La experiencia de la presencia interior

Segunda sesión

Identificar al mensajero

Tercera sesión

Captar el mensaje

Cuarta sesión

Para sanarlo hay que sentirlo

Restablecer el equilibrio en la calidad de nuestra experiencia vital

Quinta sesión

Activar la compasión interior

Rescatar a nuestro yo infantil

Sexta sesión

Reducir nuestra carga emocional negativa

El proceso de limpieza emocional

En el agua

Séptima sesión

Sentir el camino

Refrescar el ego

Hacerse cargo de lo negativo

Adoptar la presencia física

Octava sesión

Activar la paz mental mediante el perdón

Novena sesión

Restablecer el equilibrio emocional

Décima sesión

Vivir con un propósito, o liberarnos del drama para cambiarlo por el dharma

Gratitud

Cuarta parte. Las consecuencias

Los frutos y las flores

Irradiar conciencia del instante presente de forma responsable

Quinta parte. Conclusión

La libertad es responsabilidad nuestra

Las rosas tienen espinas

El poder de nuestra presencia

CRÉDITOS

*Versión digital EPUB revisada el día 18 de diciembre de 2019
(v.2019.12.18)*

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com.

Los editores no han comprobado ni la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Nueva Consciencia

El Proceso de la Presencia

Michael Brown

1ª edición: junio de 2008

9ª edición: diciembre de 2015

Título original: The Presence Process

Traducción: Antonio Cutanda

Maquetación: Marga Benavides

Corrección: Andreu Moreno

Diseño de cubierta: Marta Rovira

© 2006, Namaste Publishing (Reservados todos los derechos)

© 2008, Ediciones Obelisco, S. L (Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L. Pere Iy 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta 5.a puerta 08005 Barcelona - España Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23 Email: obelisco@edicionesobelisco.com

Caracas, 59 Buenos Aires C1275AFA República Argentina Tel. (541 - 14) 305 06 33 Fax: (541 - 14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-469-7

Depósito Legal: B-18.085-2008

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyá/Valls S. A. Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.



Michael Brown, nació en 1962 en Sudáfrica. Estuvo, hasta 1989, viviendo lo que él define como una vida dichosamente inconsciente como periodista musical. Posteriormente contraería una enfermedad neurológica muy dolorosa, para la cual la medicina convencional no disponía de cura ni de alivio. Esto le haría ponerse en camino para lo que sería una odisea de autocuración que se prolongaría durante nueve años. Su búsqueda le llevó a explorar numerosas terapias de medicina alternativa, y el resultado de este empeño es un nuevo sistema de sanación evolutivo denominado «El Proceso de la Presencia».

A finales de los años 90, Michael comenzó a trazar un camino metódico hacia la conciencia del momento presente con la intención de desarrollar un procedimiento práctico que cualquiera, en cualquier lugar, pudiera seguir para iniciar esta experiencia por sí mismo. Este procedimiento se conoció como El Proceso de la Presencia. En 2002, Michael regresó a Sudáfrica e invitó a otros a experimentar este viaje interior. Descubrió que cuando otros abrazaron la conciencia del momento presente, ellos también experimentaron automáticamente la liberación de las molestias físicas, mentales y emocionales, incluidos los trastornos psicológicos y las adicciones.

Para que este viaje sea accesible para todos, Michael escribió El Proceso de la Presencia: un viaje de sanación hacia la conciencia del momento presente. El Proceso de la Presencia nos permite llevar la conciencia del momento presente de un concepto mental a una experiencia permanente.

El Proceso de la Presencia ha sido traducido a 14 idiomas, incluyendo: árabe, chino, croata,

danés, holandés, esloveno, español, turco, reimpresión en inglés, indio, francés, alemán, coreano y serbio.

Michael Brown vive actualmente en Sudáfrica, donde se dedica a compartir el Proceso de la Presencia a través de la enseñanza personal.

<http://www.thepresenceprocessportal.com>

Notas

- [1] Los xhosas son un pueblo bantú del sur de África. (N. del T.) <<
- [2] El autor hace aquí un juego de palabras: information con Information, «información» con «en formación». (N. del T.) <<
- [3] El autor hace aquí un juego de palabras con it «matters» to us, «nos importa», donde matter significa también «materia». (N. del T.) <<
- [4] El autor vuelve a hacer aquí el juego de palabras con los dos sentidos de matter, como verbo, «importar», y como sustantivo, «materia» (N. del T.) <<
- [5] El autor vuelve a hacer un juego de palabras que considera significativo, basándose en la similitud, en el inglés original, de void, «vacío», y avoided, «evitado». (N. del T.) <<
- [6] El autor vuelve a hacer uso de los significados de las palabras en inglés, dada la similitud entre *recovery*, «recuperación», y *covering*, «encubrir». (N. del T.) <<
- [7] Sistema de recuperación de adicciones muy extendido que se basa en el apoyo del grupo de iguales. Es el sistema que se utiliza, por ejemplo, en Alcohólicos Anónimos. (N. del T.) <<
- [8] El autor vuelve a hacer un juego de palabras en inglés con *intuition*, «intuición», e *in tuition*, «enseñanza», «educación». (N. del T.) <<
- [9] El autor reitera las similitudes de palabras, esta vez fonéticamente, para apoyar sus argumentos. En el inglés original, las palabras son *symptom* y *some time*. (n. del T.) <<
- [10] En inglés, «culpa» es *blame*. El autor juega con la palabra al separar la *b* inicial, dando lugar a *to be lame*, «estar cojo» o «ser pobre». (N. del T.) <<
- [11] Nuevo juego de palabras en el original inglés, entre *messenger*, «mensajero» y *mess ender*, «el que termina el lío». (N. del T.) <<
- [12] En el original inglés, similitud fonética entre *compassion*, «compasión», y *come pass on*, «venir y pasar». (N. del T.) <<
- [13] En el original inglés, similitud fonética entre *interference*, «interferencia», y *entering fear*, «entrar miedo». (N. del T.) <<
- [14] En el original inglés, *PRESENCE* = *PRE-SENSE*, basándose en la identidad fonética de ambas palabras. (N. del T.) <<
- [15] Juego de palabras: *Unconditional love es for giving. Unconditional love is forgiving*. (N. del T.) <<
- [16] Juego de palabras con una fonética muy similar: *To interfere is to enter fear*. (N. del T.) <<
- [17] El *déjà vu*, «ya visto», en francés, es la experiencia por la cual tenemos la sensación de haber

vivido ya lo que está sucediendo en una situación del presente. (N. del T.) <<

[18] En inglés, claro está. *Anxiety* y *any exit*. (N. del T.) <<

[19] Naturalmente, en inglés. *Tierra* es *Earth*, y *corazón* es *heart*. (N. del T.) <<