



Sesión 3. Conectando con la magia del Aquí Ahora.



Quisiera que acabaras con el hábito de esperar.
 ¡Ya has esperado suficiente!...
 Ya has esperado más de lo necesario.
 Ahora, ¡empieza a vivir!
 Y sólo hay una manera de vivir y es empezar ahora.
 No existe el mañana.
 El tiempo es sólo ahora.
 Todas los mañanas son imaginarios.
 El pasado es recuerdo; el futuro es imaginación.
 Solamente este instante es real...
 Inmediatamente verás surgir en ti una nueva vida.
 (Osho)

- ♦ Llevas tu atención a la respiración, a la respiración consciente.
- ♦ A través de ella te anclas al Ahora.
- ♦ Con cada inspiración, te vas liberando de aquellos recuerdos de tu pasado, de los que no te sientes demasiado satisfecha o satisfecho, y también de aquellos otros proyectos imaginarios de futuro que te mantienen intranquilo.
- ♦ Atiendes a tu respiración, y a través de ella tomas conciencia de que estás vivo, plenamente viva, Aquí Ahora.
- ♦ Es a través de la respiración como vas tomando conciencia de tu cuerpo, es a través de ella como puedes conectar con tus sentimientos... con tus pensamientos... con tus preocupaciones... (dar tiempo). Pero al caer en cuenta que todo ello es una invención de tu mente, te das permiso para establecer cierta distancia prudente.
- ♦ Con cada inspiración, conectas con esa realidad imaginaria... con cada espiración permites que aquélla se vaya difuminando, a la vez que vas entrando en la inconmensurable dimensión del Aquí Ahora, la única accesible para ti. Y vas llenando tu conciencia de esa experiencia maravillosa.

Aclaraciones terminológicas
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Consciencia: un sinónimo del "yo soy". ♦ Conciencia: conocimiento de lo que nos rodea, aquello que va más allá de la consciencia, lo Absoluto; sin conciencia, no podemos penetrar en el Aquí Ahora.

Esquema conceptual
<ul style="list-style-type: none"> ♦ 1.No existe el pasado, es sólo recuerdo; no existe el futuro, es sólo imaginación. ♦ 2.A través de la respiración puedes anclarte al Aquí ahora, y eso es maravilloso.

Comentarios sobre el desarrollo de la sesión	Sugerencias para una próxima sesión