



Sesión 1. Ya sé qué necesito para ser feliz.



La felicidad no se encuentra en otro lugar,
sino en éste...
ni en otra hora
sino en ésta.
(Walt Whitman)



1.Introducción.

- ♦ ¿Qué crees que necesitarías para ser feliz?
- ♦ Tal vez eso que te falte, lo consigas en un futuro cercano... o tal vez no. El futuro es, simplemente, un tiempo ficticio que no existe, y que tu mente perversa ha inventado. Así que si el futuro no existe, ¿cómo vas a encontrar la felicidad en un tiempo inexistente?
- ♦ Te propongo que, en lugar de hacerte esclavo de ese tiempo ficticio, te ancles a este momento con la ayuda de un simple ejercicio de mindfulness.



2.Desarrollo.

- ♦ Siente la respiración; ella es capaz de devolverte, una vez y otra, al Aquí Ahora.
- ♦ Inspiro. Y me digo: "Inspiro y sé que estoy inspirando."
- ♦ Y caigo en cuenta que mi atención plena abraza a mi inspiración, con la misma ternura con que los rayos del sol tejen un amanecer diferente en cada amanecida.
- ♦ Espiro. Y me digo: "Espiro y sé que estoy espirando."
- ♦ En caso de que veas aparecer algún sentimiento de resignación o impotencia por no poder ser feliz ahora, puedes entablar amistad con cada uno de esos sentimientos, y puedes decirte: "Resignación, sé que estás aquí y ahora, conmigo, y voy a cuidar de ti." "Impotencia, sé que estás acompañándome, y también voy a cuidar de ti."
- ♦ Pero te diré una cosa: tú ya eres un ser completo Aquí Ahora. Así que tal vez *la felicidad no se encuentre en otro lugar sino en éste... ni en otra hora sino en ésta.*
- ♦ Tal vez sólo debas liberarte de alguna falsa creencia, de alguna inseguridad. Ya sabes cómo hacerlo: "Inseguridad, sé que estás aquí y ahora conmigo, y voy a cuidar de ti." Y si la fuerza de ese sentimiento remite, da la bienvenida a la felicidad, pues tú dispones de las condiciones suficientes para ser feliz Aquí Ahora, sin aplazamiento alguno.
- ♦ Llénate de esa experiencia, y fluye con ella, mientras la respiración sigue su curso.
- ♦ Abraza de veras la vida. Y ello sólo puedes hacerlo en el instante presente. Ni en el pasado, ni en el futuro. Sólo Aquí Ahora.



Esquema conceptual
<ul style="list-style-type: none">♦ 1. Qué necesitas para ser feliz. Tal vez eso lo consigas en un futuro cercano.♦ 2. Pero el futuro no existe.♦ 3. A través de la respiración, áncrate al presente; busca razones para ser feliz ya mismo, pues tú ya eres completo Aquí Ahora. si llega algún sentimiento negativo, como la resignación o la impotencia, no luches contra ellos; abrázalos. Y permite que todo fluya.

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