

## TRAS LA MEDITACIÓN (Yolanda Ruiz)

Una “consciencia”, “presencia”, sin identidad detrás de mi observa. Observa como mi mente condiciona mi cuerpo, el picor que siento, la ansiedad y el miedo. Como elijo los pensamientos, me doy cuenta que pocas veces elijo la belleza, el pensamiento puro, claro, bello, positivo y que tengo pensamientos negativos, catastróficos, agoreros, que me enredo la vida pensando con ellos. Puedo elegir pensar lo que quiera, porque la mente tiene todo tipo de pensamientos:

Posibilitadores, Limitadores, Potenciadores, Creadores, Destruidores.

No creo necesario buscar la causa, el por qué de este “comportamiento” de la mente. En realidad, ¿la mente se comporta? Me doy cuenta de lo que hace, de lo que hago a nivel mental. Ahora me estoy permitiendo pensar, elaborar con claridad lo que quiero expresar, tras lo que he descubierto.

¿Tiene la mente vida propia? ¿La controlo “yo”? Y, ... ¿quién es “yo”? ¿Quién soy “yo”?

“Yo”, una identidad, una forma de referirme a mi misma.

“Ser” o “Esencia” o “Ese algo más que somos” es tan solo una parte más como lo es el cuerpo, la mente, la identidad (que al final también es sólo una etiqueta mental que me pongo).

¿Es el “yo” la suma de todo?, ¿Es algo más que la suma de estas partes?

¿Qué pasa con el tiempo en el mundo, en otros, cuando yo puedo sentir eterno un instante?, ¿se detiene también aunque no lo percibamos? ¿Es el tiempo un convenio? ¿Una ilusión creada? Solo la experiencia subjetiva lo hace lento o pasar deprisa. La sensación de transcurrir, de que pasa el tiempo la podemos “controlar”, “elegir”. Hacer eterno un instante a conveniencia, para el disfrute, para el deleite, para la belleza. Cualquier instante es bueno, suficiente y apropiado.

La experiencia subjetiva del tiempo depende no de nada externo, solo de mi. Centrar la atención, darme cuenta, ... esto eterniza el instante, lo hace puro, vivible, respirable, sentible y percible.

Entro en la atención, y salgo para irme de nuevo con la mente tras los pensamientos que se harán o no realidades.

Sin la urgencia del momento siguiente, la vida se puede hacer eterna, infinita. Parando, es la vida lo que sucede, no mi vivir, que solo es experiencia subjetiva. Cuando “paro”, la vida es lo que pasa, lo que existe. Todo está bien, hay un orden, un fluir, una confabulación de “algo” que lo hace, no se si perfecto, pero deseo al menos no cambiar nada, porque todo tiene sentido tal cuál existe. Porque mi sentido pasa a ser el mismo que el de la silla, el árbol, la pared, el otro que tengo enfrente. No soy más, ni soy menos, soy lo mismo. Sólo quién experimenta esto alcanza un sentido distinto, no se si este debe ser el SENTIDO (con mayúsculas). Al menos es “otro”.

“Vivir un solo instante con el final que lo condena” Está bien el vivir, está bien el instante, está bien el final y esta bien la condena. Mi camino y mi encuentro conmigo misma está siendo una delicia, una fuente de satisfacción, de paz y de risas. Una verdadera ALEGRÍA. Alegría de VIVIRLA.