

MODULO 3

Conciencia del Ahora

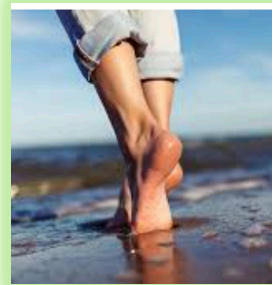
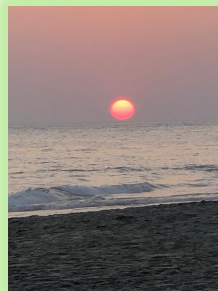
la **Conciencia del ahora** (o conciencia del momento presente) es el cuarto componente de la práctica del mindfulness.

Consiste en darse cuenta del momento presente y reconocer la **impermanencia**, liberándose de los patrones mentales automáticos.



Impermanencia

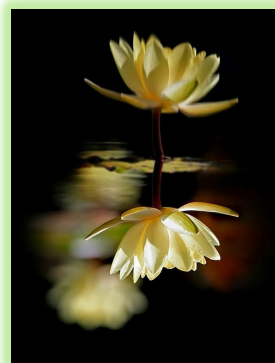
- La impermanencia es el concepto o la cualidad de que todo en la vida y en el universo está en constante cambio y nada permanece de manera permanente.
- Este término se utiliza mucho en filosofía y espiritualidad, especialmente en el budismo, donde se considera una de las verdades fundamentales de la existencia: entender la impermanencia ayuda a reducir el apego y el sufrimiento.
- En resumen: impermanencia = todo cambia, nada dura para siempre.



- Practicar la conciencia del ahora, tanto en meditación como en la vida diaria, ayuda a liberarse de hábitos mentales y emocionales que causan estrés, reacciones automáticas y apego al pasado.
- La mayoría de las personas viven inmersas en una “realidad virtual” o *tiempo imaginado* creada por sus pensamientos, alejándose del presente real o *tiempo real*.
- Recuperar la **conciencia del ahora** permite reconectarse con la vida tal como es, acceder a la creatividad y experimentar una mayor paz interior y flexibilidad.

El Ahora

- Con práctica constante, se disuelve la rutina mental y surge un sentido más libre y pleno de ser.
- El **ahora** es el instante en que ocurre toda tu experiencia sensorial, emocional y mental.
- No tiene principio ni fin, ya que se actualiza constantemente; es un momento sin duración, un “tiempo sin tiempo”.
- Al tomar conciencia del **ahora** en la meditación, percibes que todo lo que experimentas es *impermanente*, es decir, que cambia continuamente.
- Comprender esta *impermanencia* ayuda a soltar el apego al pasado, reduciendo el estrés y las emociones negativas, y generando una mente más libre y ligera.



La práctica de la **conciencia del ahora** desarrolla tres habilidades principales:

- Distinguir entre la experiencia real del presente y la realidad imaginada (o tiempo imaginado) por los pensamientos.
- Observar la impermanencia de todo lo que percibes y notar la sensación de amplitud mental que esto genera.
- Reconocer cómo cambia tu sentido de “yo” al permanecer en el presente, sin identificarte con los pensamientos del pasado o del futuro.

Los pensamientos

Los pensamientos tienen dos dimensiones:

- Como *eventos en el ahora*, se sienten físicamente en el cuerpo.
- Como *representaciones*, crean una realidad virtual basada en recuerdos, planes o juicios, generando la ilusión de un “yo” fijo.



- **La meditación de conciencia ahora** entrena a distinguir estas dos dimensiones, observando los pensamientos sin involucrarse en ellos. Esto disuelve la identificación con la “película mental” y fortalece la presencia.
- Finalmente, la práctica no busca eliminar los pensamientos, sino relacionarse con ellos de forma más creativa, flexible y desapegada, recordando que son solo interpretaciones.
- En la meditación, las indicaciones de conciencia del ahora ayudan a enfocar la práctica según el nivel del meditador, promoviendo la atención plena, la observación de la impermanencia y la disolución del ego.

Mentalidad de principiante

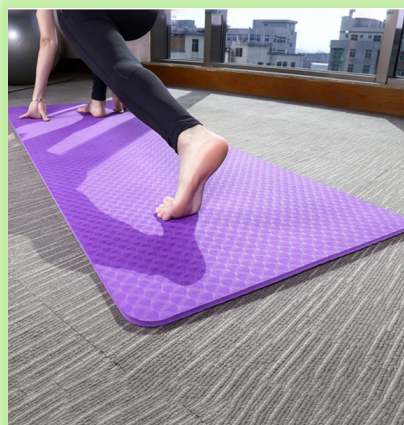
Estas orientaciones se basan en el concepto de **mentalidad de principiante**, que Jon Kabat-Zinn describe como la capacidad de **observar las cosas como si fuera la primera vez**.

Es una **actitud** que nos conecta con la **conciencia del momento presente**, dejando de lado las creencias y juicios previos sobre cómo son las cosas.



Conciencia del Ahora en yoga

- La **conciencia del ahora** es uno de los pilares más profundos del yoga, tanto en la práctica física (*āsana*) como en la meditación y la respiración (*prāṇāyāma*).
- Aplicarla transforma la práctica de algo meramente físico a una experiencia de autoconocimiento y unión cuerpo-mente.
- La conciencia del presente que cultivas en el mat es la misma que puedes llevar a tu día a día.



Amabilidad

Los cuatro aspectos principales del Instinto del Amor :

- Conexión
- Empatía,
- Validación
- Cuidar



Cuando los cuatro elementos del instinto del amor se unifican, aparece un estado de conciencia lleno de **amabilidad** (el quinto componente de **Mindfulness**) que genera un espacio interno seguro, en el que pueden fluir la conexión, la empatía, el reconocimiento y el cuidado.

Compasión

- En algunas prácticas de *mindfulness*, se usa el término **compasión** en lugar de **amabilidad** o **amor incondicional** o para hablar del **impulso natural de cuidar y conectar con los demás**. Esto se hace, sobre todo, en contextos donde la expresión *amor incondicional* puede resultar confusa o relacionarse demasiado con el **amor romántico**.
- La **compasión**, en cambio, suele entenderse con mayor facilidad. En el *mindfulness*, el **budismo** y las **corrientes psicológicas modernas**, se describe como la **inclinación a ayudar a alguien que está sufriendo**.
- En realidad, la compasión es una **forma de amor**



La diferencia entre compasión y lástima

Lástima:

- Es un sentimiento de **tristeza o pena hacia alguien** que está sufriendo.
- Generalmente se basa en ver a la otra persona como **débil o inferior**.
- No siempre motiva a **ayudar o actuar**, solo reconoce el sufrimiento.

Compasión:

- Es un sentimiento más profundo que implica **empatía y deseo de aliviar el sufrimiento ajeno**.
- Reconoce a la persona como **igual en dignidad**, no inferior.
- Motiva a **actuar o acompañar**, no solo a sentir pena.

La compasión en yoga

- En yoga, la **compasión** es ser **amable y comprensivo**, tanto con uno mismo como con los demás.
- Es **reconocer los límites de tu cuerpo** y en el caso de maestro : de los alumnos y **actuar con cuidado**.
- Practicar yoga ayuda a **conectarnos con nuestro cuerpo y mente**, y desde ahí podemos **tratar a otros con respeto y apoyo**, cultivando relaciones más sanas y armoniosas.

