VIDA EN CONSCIÈNCIA

Vida en consciencia es una nueva sección que hoy ve la luz en el Saig, un espacio que pretende tratar aspectos que puedan ayudar, a quien así lo desee, a vivir una **Vida en Consciencia.**

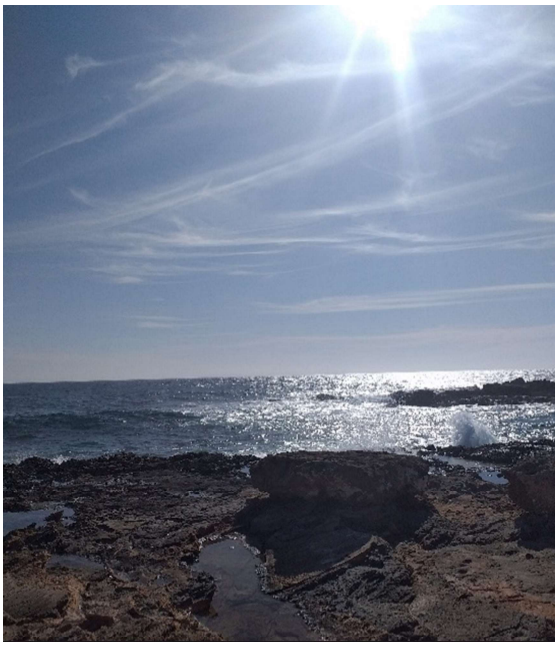
La vista es uno de los sentidos que están más desarrollados en la sociedad actual, una sociedad que enfoca su mirada hacia el exterior, hacia lo que se ve fuera. Socialmente se nos invita a mirar lo que hace el otro, como vive, qué coche lleva, si es alto o bajo, si se tiñe el pelo o no, … Y qué decir de lo que nos llega a través de los medios de comunicación: ahora es blanco, ahora es negro, ahora miramos a los que están por encima de nosotros, ahora miramos a aquello que nos llega de otros países, …

Y mientras, pasamos por la vida sin mirar hacia el lugar que nos da **PAZ, TRANQUILIDAD, BIENESTAR.** Hasta que un día, tal vez, como individuo, me planteo si me siento una persona satisfecha con lo que hago, con lo que siento, con lo que espero de los demás y de mí. Y, si me doy la oportunidad, empiezo a escuchar desde otra posición, desde otro lugar, y parece que la vida adquiere una nueva dimensión.

Hoy os invito a emprender o a continuar en un camino que implica **MIRAR CON LOS OJOS DEL CORAZÓN,** que requiere observar sin juicio lo que siento a través de lo que veo, huelo, degusto, toco, escucho, de lo que percibo a través de la posición de mi cuerpo y de su movimiento interno y externo, de lo que me llega a través de mi intuición. Este es un camino apasionante, lleno de descubrimientos y de sorpresas; un camino maravilloso que permite vivir una vida desde la responsabilidad como individuo que toma sus decisiones, que crea su realidad, que vive en el presente, momento a momento, en todas y cada una de las cosas que hace, que vive des de la Consciencia.

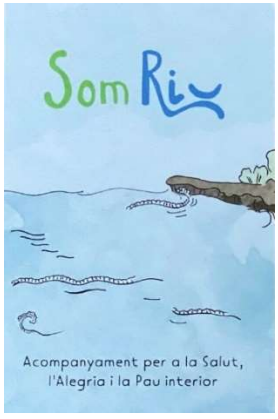
Pero, ¿cómo se hace esto de mirar con los ojos del corazón? ¿Qué significa vivir en el presente? ¿Qué quiere decir vivir desde la Consciencia? Tal vez sepáis de lo que os hablo ya que os encontráis en el camino, o os sentís tentados

a emprenderlo, o preferís continuar como hasta ahora. Sea cual sea vuestra opción, hoy llego a vosotros con una propuesta, casi como un juego, que consiste en mirar una fotografía durante unos instantes, sí, sí, mirar la imagen que aparece a continuación, i preguntaros, en silencio: ¿Qué veo?



Y ahora, una vez respondida la pregunta, me gustaría que os fijarais en cómo es vuestra respiración (rápida, superficial, irregular, entrecortada, lenta, pausada, profunda, ...), y que, de manera voluntaria y consciente, vayáis respirando lentamente, y observéis cómo entra y cómo sale el aire de vuestro cuerpo… Ahora, mantened la atención en vuestra respiración, observad el movimiento de vuestro pecho al subir y bajar, sentid el latido de vuestro corazón, y, desde aquí, desde esta nueva posición, disfrutad de estos momentos, dejad que pasen unos minutos sintiendo, respirando conscientemente, y… observad la fotografía. ¿Qué veis ahora? ¿Veis lo mismo que habéis visto antes? ¿Sentís lo mismo que habéis sentido la primera vez que habéis observado a fotografía? ¿Habéis podido observar alguna diferencia?

Enhorabuena, acabáis de dar un paso hacia lo que significa escuchar a vuestro interior, sentir cómo es vuestra respiración, ser conscientes de lo que sentís. Al principio, puede resultar chocante o incómodo, puede desconcertarnos o descolocarnos, pero a medida que nos damos e permiso para escucharnos, para "parar y sentir", vamos descubriendo que la **magia** sí existe y que **está en nuestro interior.**



Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com