

# ¿Cómo aprender a vivir de momento en momento?



## LA CLAVE DE SOL

Hay que despertar amigos y aprender a vivir alertas de momento en momento, de instante en instante. Es impostergable dividir siempre la atención en tres partes. Primero. - sujeto. Segundo. - objeto. Tercero. - lugar.

SUJETO. - No olvidarnos de sí mismos, auto-vigilarnos en cada segundo, en cada momento. Esto implica el estado de alerta en relación con nuestros pensamientos, gestos, acciones, emociones, hábitos, palabras, etc.

OBJETO. - Minuciosa observación de todos aquellos objetos o representaciones que por medio de los sentidos llegan a la mente. No identificarnos jamás con las cosas, porque así es como cae uno en la fascinación y en el sueño de la conciencia.

LUGAR. - Observación diaria de nuestra casa, del lugar de trabajo, como si fuese algo nuevo; preguntarnos diariamente a sí mismos: ¿Por qué he llegado yo aquí a este lugar? ¿A este mercado? ¿A esta oficina?, etc., etc.

No se trata de estar meramente auto-observando los pasos que damos, ni las formas del cuerpo, etc. La vigilancia sobre sí mismos también implica cultivar el silencio y la serenidad, para poder así descubrir de un modo más real y exacto, todos nuestros procesos psicológicos íntimos, emociones, pasiones, pensamientos, palabras, etc.

La observación de las cosas sin identificación, nos permitirá conocer los procesos internos que nos llevan a cometer errores, por tanto, aprenderemos a corregirnos.

Es irrefutable que, a un codicioso, le costará mucho trabajo no identificarse, con un anillo de diamantes o con unos cuantos billetes de banco, etc.

La observación sobre los lugares, nos permitirá conocer hasta donde llegan nuestros apegos y fascinación con los lugares diversos.

Es pues este triple juego de la atención, un ejercicio completo para auto-descubrirnos y desarrollar gradualmente la atención plena.