La consciencia

LA LUZ QUE ILUMINA LA

ARQUITECTURA INVISIBLE DEL SER

SATORI
Holístico

Antes de comenzar quiero invitarte a realizar algo poco habitual.
No leas este cuaderno como quien busca información.
Léelo como quien se observa a sí mismo.
Porque la consciencia no es un concepto.
No es una teoría.
No es una creencia.
Es una experiencia.
Una experiencia que probablemente has vivido miles de veces sin darte cuenta.
Ha estado presente cuando observabas un amanecer.
Cuando contemplabas el rostro de alguien que amas.
Cuando llorabas.
Cuando reías.
Cuando te sentías perdido.
Y también cuando encontrabas tu camino.
La consciencia ha estado allí.
Silenciosa.
Observando.
Esperando.
Y quizá este cuaderno sea una invitación a recordar algo que nunca perdiste.
La capacidad de estar presente contigo.



I LO QUE CAMBIA Y LO QUE PERMANECE

Piensa por un momento en la persona que eras a los cinco años.
Observa su rostro.
Su forma de hablar.
Sus gustos.
Sus miedos.
Sus sueños.

Ahora recuerda quién eras a los quince años.
Y después a los veinticinco.
Y luego a los treinta.
O cuarenta.
O cincuenta.

Seguramente muchas cosas han cambiado.
Tu cuerpo.
Tus relaciones.
Tus creencias.
Tus gustos.
Tus prioridades.

Sin embargo existe algo que permanece.
Algo que observó cada una de esas etapas.
Algo que estuvo presente cuando eras niño.
Cuando eras adolescente.
Y que está presente ahora mismo.

A eso comenzaremos a llamarlo consciencia.



CONSCIENTE

Completa:

A los 5 años yo era:

_____
_____
_____

A los 15 años yo era:

_____
_____
_____

A los 25 años yo era:

_____
_____
_____

Hoy soy:
Ahora responde:
¿Qué ha cambiado?

_____
_____
_____

¿Qué permanece?

_____
_____
_____

¿Quién observó todos esos cambios?

_____
_____
_____

3

NO SOY MIS PENSAMIENTOS

Una de las mayores confusiones humanas consiste en
creer todo lo que piensa.

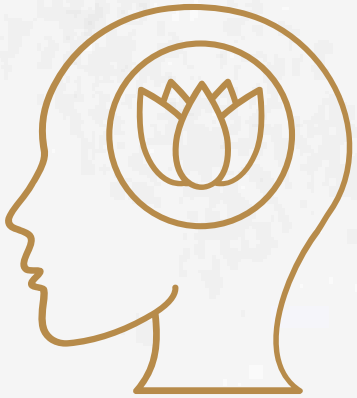
Imagina que aparece un pensamiento.
"No soy suficiente."
Y entonces lo crees.

Más tarde aparece otro.
"Voy a fracasar."
Y también lo crees.

Poco a poco los pensamientos dejan de ser visitantes.
Y comienzan a parecer verdades.

Sin embargo existe una pregunta sencilla.
Si puedes observar un pensamiento...

¿Quién es el observador?



4

¿QUIÉN ES EL OBSERVADOR?

Durante los próximos siete días lleva este registro.
Cada vez que aparezca un pensamiento limitante escribe:

Estoy observando el pensamiento de que:
No escribas:
"Soy incapaz."

Escribe:
"Estoy observando el pensamiento de que soy incapaz."
No escribas:
"Nadie me quiere."

Escribe:
"Estoy observando el pensamiento de que nadie me quiere."

5

LA RUEDA DE LA CONSCIENCIA

Imagina una rueda.

En el borde aparecen:
Tus pensamientos.
Tus emociones.
Tus recuerdos.
Tus preocupaciones.
Tus deseos.
Tus sensaciones corporales.
Todo aquello que experimentas.

Pero en el centro aparece algo diferente.
La capacidad de observar.
La consciencia.

Y cuanto más permaneces en el centro, menos eres arrastrado por aquello que ocurre en el borde.

5 EJERCICIO

Dibuja tu rueda.

EN EL BORDE
Mis pensamientos frecuentes:
Mis emociones frecuentes:
Mis preocupaciones frecuentes:
Mis deseos frecuentes:

EN EL CENTRO
Escribe:
YO OBSERVO

PREGUNTA DE INTEGRACIÓN
¿Paso más tiempo viviendo desde el borde o desde el centro?

_____
_____
_____
_____

6 CUANDO APRENDER A SENTIR DEPENDÍA DE OTRO

Existe una idea profundamente arraigada en nuestra cultura.
Creemos que la consciencia es algo que aparece dentro de nosotros de manera individual.
Como si un día despertáramos y comenzáramos a conocernos solos.
Pero la investigación de Allan Schore nos muestra algo diferente.
Antes de aprender a vernos, alguien tuvo que vernos.
Antes de aprender a calmarnos, alguien tuvo que ayudarnos a calmarnos.
Antes de aprender a comprender nuestras emociones, alguien tuvo que intentar comprenderlas.
La consciencia de uno mismo nace primero en el encuentro con otro ser humano.
Cuando un bebé llora y alguien responde, el sistema nervioso aprende algo importante:
"Lo que siento existe."
Cuando un niño tiene miedo y alguien lo sostiene, aprende:
"Lo que siento puede ser acompañado."
Cuando una niña expresa tristeza y alguien la escucha, aprende:
"Mis emociones tienen un lugar."
Y poco a poco comienza a desarrollarse una capacidad extraordinaria:
La capacidad de observar la propia experiencia.

7

LOS OJOS QUE ME ENSEÑARON A VERME

Busca un lugar tranquilo.
Respira lentamente.
Y responde con honestidad.
No busques respuestas perfectas.

Busca respuestas verdaderas.

Cuando era niño o niña...
¿Quién me hacía sentir visto?

_____

¿Quién parecía comprender lo que yo sentía?

_____

¿Quién me escuchaba realmente?

_____

¿Quién me hacía sentir importante?

_____

Ahora observa las siguientes preguntas.
¿Quién no podía verme?

_____

¿Quién no podía escuchar mis emociones?

_____

¿Quién me enseñó que algunas emociones eran peligrosas?

_____

8 INTEGRACIÓN

Ahora escribe:

Creo que hoy me cuesta verme porque...

_____

_____

_____

Creo que hoy me cuesta sentir porque...

_____

_____

_____

Creo que hoy me cuesta expresarme porque...

_____

_____

_____

9
PRÁCTICA DE PRESENCIA

Durante los próximos siete días dedica tres minutos
diarios a esta práctica.
Solo tres.
Siéntate cómodamente.
Respira lentamente.

Y pregúntate:
¿Qué estoy sintiendo en este momento?
No expliques.
No analices.
No justifiques.
Solo observa.

Luego escribe una palabra.
Una sola.
Por ejemplo:
Tristeza.
Alegría.
Miedo.
Calma.
Confusión.
Esperanza.
Cansancio.

Escribe durante esos días lo que sentiste



10
DETECTANDO LAS VOCES AUTOMÁTICAS

Durantelospróximosdías observaatentamentetu diálogo interno.

Cada vez que aparezca una voz limitante registra lo siguiente.

Pensamiento

Situación donde apareció

Emoción que generó

¿Es un hecho o una interpretación?

¿De quién parece ser esa voz?
Madre
Padre
Escuela
Religión
Familia
Experiencias pasadas
Otra

El descubrimiento
La mayoría de las personas descubre algo sorprendente.
Muchas de las voces que habitan su mente no nacieron con ellas.
Fueron aprendidas.
Y aquello que fue aprendido puede ser transformado.

QUIZÁ DURANTE AÑOS PENSASTE QUE LA LIBERTAD CONSISTÍA EN DEJAR DE TENER MIEDO.
O DEJAR DE SENTIR TRISTEZA.
O DEJAR DE ESCUCHAR CIERTAS VOCES INTERNAS.
PERO LA VERDADERA LIBERTAD PUEDE SER ALGO MUCHO MÁS SENCILLO.
TAL VEZ LA LIBERTAD CONSISTA EN SENTARTE JUNTO A ESAS VOCES.
ESCUCHARLAS.
COMPRENDERLAS.
Y LUEGO ELEGIR CONSCIENTEMENTE SI DESEAS SEGUIRLAS O NO.
PORQUE EL PENSAMIENTO PUEDE APARECER.
LA EMOCIÓN PUEDE APARECER.
LA MEMORIA PUEDE APARECER.
PERO LA CONSCIENCIA SIEMPRE CONSERVA LA CAPACIDAD DE OBSERVAR.
Y EN ESE PEQUEÑO ESPACIO ENTRE LO QUE APARECE Y LO QUE ELIGES HACER CON ELLO...
NACE LA LIBERTAD INTERIOR.

@SatoriHolistico satori_holistico

SATORI Holístico

INFORMACIÓN DE CONTACTO

WhatsApp +506 83013445

cursosdesatori@gmail.com

@SatoriHolistico satori_holistico

SATORI Holístico