



“LA VIDA ES AQUELLO QUE TE VA SUCEDIENDO MIENTRAS TE EMPEÑAS EN HACER OTROS PLANES”

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 112

¿De qué nos habla esta frase, que la han dicho muchos pensadores, hasta John Lennon?

Que en nuestra vida cotidiana estamos absorbidos por la tarea, los compromisos sociales, los vínculos, el trabajo, el sustento, el intentar mantener las cosas en orden.

Vivimos en un estado de constante pensamiento, lucha, esfuerzo.

Es lógico que nos ocupemos de las cosas, ¿pero puede ser que ello absorba la totalidad de nuestro pensar, sentir y hacer?

¿Podemos estar atentos a lo que está sucediendo, sin interponerle justificaciones y aprobaciones o desaprobaciones?

Esto significa, que si estoy pensando y pensando en mí trabajo y observo ese pensamiento sin darle lugar a: justificar porque pienso en lo que pienso, o darle lugar a aceptar o rechazar dichos pensamientos, esa cualidad de atención puede generar una comprensión vivencial transformadora.

***Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.***

Las Dalias
Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

Si hay una atención sin preferencias o condiciones, damos la posibilidad de darnos cuenta que nos está sucediendo. Se develan, entonces, causas profundas, y ese darse cuenta vivencial, que no es producto del análisis, genera un cambio. Un cambio, en nuestra forma de percibirnos a nosotros mismos y a lo que nos rodea.

Damos la posibilidad, que ocurra un silencio natural, un estado de tranquilidad, espacio en nuestra mente y de esa forma estar atentos, poder observar y percibir la belleza de la vida toda.

Esa percepción nos enriquece y no dará lugar a la búsqueda de gratificaciones en cosas sin sentido.