



To be awake

Permanecer despierto, abierto y dispuesto

Marta Cabeza Villanueva

. Introducción

Muchas veces nos preguntamos porque nos cuesta tanto permanecer en silencio mental, porque nos cuesta tanto meditar, escucharnos y comprender.

En mi experiencia, varias cosas me permitieron comprender mientras lo aprendía, una de ellas es que **las expectativas no eran nada buenas**, otra que si me **exigía o presionaba con juicios, retardaba** totalmente el resultado y que desde luego debía **poner todo mi interés y voluntad para lograrlo**. Aprender a permanecer en silencio mental no era un castigo, ni ascender una montaña en los Alpes, ni tampoco una asignatura que requiriera una preparación intelectual.

Así tuve que **anhelarlo profundamente en lo más hondo de mi corazón como si se tratase de sentir y vivir el gran amor soñado**, poner el mismo **entusiasmo** que sentía en el mejor de los reencuentros o descubrir el lugar más maravilloso que imaginase.

Tuve que desarrollar mi **perseverancia** pasando por encima de mil razonamientos que surgían alborotados y reticentes en mi cabeza, tenía que aceptarlos, escucharlos y dejarlos marchar en el momento.

Comprendí que todos podíamos llegar a lograr los objetivos por diferentes caminos gracias a nuestras distintas cualidades ya que todos somos diferentes y únicos. Comprendí que era **imprescindible** sentir la **necesidad interna y la aspiración profunda** para lograrlo además del ánimo que mueve la **voluntad perseverante y humilde**.

To be awake es un ejercicio-vídeo que te permite meditar conscientemente con facilidad y de una forma natural con los ojos abiertos, para mantener tu mente despierta, tu corazón abierto y tu voluntad dispuesta a la acción.



. Qué es To be awake

Es un ejercicio eficaz y sencillo para aprender a **permanecer en estado meditativo las 24 horas del día, a través de un vídeo con una visualización-respiración-meditación** que todas las personas pueden practicar en cualquier momento del día y en cualquier lugar.

Su observación, escucha y práctica penetra en la consciencia del que la realiza, las imágenes, las palabras y el sonido quedan grabados en nuestra memoria visual. De esta forma se **aprende rápidamente, con los ojos abiertos, a permanecer despierto de mente, abierto de corazón y dispuesto a la acción.**

Nuestro **silencio interno** es necesario para vivir en armonía.

Las imágenes, las palabras y el sonido, es decir, todo el contenido de este vídeo, ha surgido desde la vibración Luz-Color-Consciencia. La voz te acompaña dulcemente para que puedas hacer todo el recorrido suavemente arropado por la música compuesta especialmente para el método "**SpiritSoundColor**".

. Qué te permite To be awake

Visualizar con los ojos abiertos.

Alinear tus cuerpos energéticos a través de imágenes Luz-Color-Sonido.

Respirar conscientemente de forma natural y sencilla con los ojos abiertos.

Permanecer en el eterno presente en silencio mental.

Comprender lo que te inquieta en cada momento.

Descubrir cuál es la acción adecuada.

Estar dispuesto a realizarla, es decir, **Actuar**.

Sentir la vida al completo, con alegría y armonía.

www.martacabeza.com





. Respuestas a preguntas y dudas que te pueden surgir

Me cuesta visualizar y mucho más los colores, incluso creo que lo hago mal, cuando intento respirar no dejo de pensar en otras cosas... y muchas otras preguntas.

Visualizar no quiere decir ver una pantalla en 3D, es mucho más fácil que eso.

¡Seguro que si cambias la palabra visualizar por **imaginar** te dará mejores resultados!

Este vídeo te resuelve todas estas dificultades.

Si visualizas este vídeo varias veces, recordarás las imágenes, el color, las palabras... todo, sabrás como respirar conscientemente para poder escucharte, comprender, conocer la acción adecuada y mucho más... para lograr un estado meditativo consciente con los ojos abiertos.

¿Qué quiere decir respiración consciente y como se hace, hay diferencia entre respiración normal y consciente?

Respirar es algo totalmente natural, en la mayoría de las personas no requiere ningún tipo de esfuerzo y respirar es totalmente necesario para vivir. Durante las 24 horas del día respiramos continuamente de forma inconsciente, es decir, no pensamos que lo hacemos, es un acto que surge instintivamente.

En cambio la respiración consciente que te propongo necesita que pongas exclusivamente toda la atención en cada paso de la respiración. Mientras inspiras solo estate atento a la inspiración y cuando espiras pon toda tu atención de esos instantes espirando, después sigue manteniendo la atención conteniéndola durante uno, dos y tres segundos, no más. Si después de esta explicación tienes dudas, cuando visualices el vídeo lo comprenderás fácilmente.

¿Qué logro respirando conscientemente?

Permanecer en presente ya que tu mente no puede pensar otra cosa mientras pone toda la atención en cada inspiración o espiración. Al principio algún pensamiento se puede filtrar, no te preocupes es normal, con perseverancia dejará de suceder. Imagina si puedes ver al mismo tiempo canal 5 y canal 3, es imposible aunque tuvieses dos televisores juntos. De esta forma, al no pensar ahorras tu energía además de ampliar y expandir tu consciencia. Es en esta expansión cuando permaneces en silencio mental.



¿Qué es el silencio mental?, ¿no pensar nada?

El silencio mental es un estado donde el pensamiento cada vez se distancia más el uno del otro y deja espacio para que la consciencia te muestre lo que necesitas en cada instante: sentir paz, serenidad, sentir el ser que habita en tu interior, comprender lo que te inquieta, saber la acción adecuada...

Seguramente que pensarás *eso resulta muy difícil*.

No lo creas, es tan sencillo que no requiere ningún tipo de esfuerzo ni exigencia, tan solo observar, escuchar y respirar conscientemente, tres acciones fáciles y cotidianas para que el rayo de luz con todos sus colores se instale en tu interior.

¿Cuántas veces he de practicar To be awake para lograr vivir con serenidad y comprensión?

Después de ver el video varias veces ya lo recordarás y podrás practicarlo tantas veces necesites y sientas a lo largo del día.

Ya he probado con otras técnicas conseguir aquietar la mente y todavía no lo he conseguido, ¿este ejercicio me permitirá lograrlo?

Solo tú puedes saberlo y solo tú puedes intentarlo, depende de ti, de tu interés y de tu perseverancia. ¿Acaso has logrado aprender algo sin tener que repetirlo varias veces o muchas veces, dependiendo de tus habilidades o de tu interés?

Cuando se practica con asiduidad puedes lograr muchos beneficios, las respuestas y comprensiones son cada vez más rápidas hasta llegar a ser automáticas. Si lo pruebas unas cuantas veces comprobarás que es así. Sólo depende de ti.

¿Dónde puedo practicar to be awake?

Puedes hacerlo en cualquier lugar y con los ojos abiertos en la mayoría de los casos, de eso se trata: **ser conscientes al máximo**. Prácticalo mientras vas en el bus o en el metro, cuando te detienes frente a un semáforo o esperas pagar en un comercio, en tu lugar de trabajo, cuando estás cocinando, o mientras tienes alguna duda o inquietud, cuando sientes que has de encontrar una comprensión sobre algún tema, o simplemente porque quieres volver a sentir la calma que te regala el silencio mental.

Nadie te dirá nada, ni se extrañará de verte respirar, a nadie le molestará que respires. Contener la respiración dos o tres segundos es totalmente invisible para las personas

www.martacabeza.com





que nos rodean. Cuando imaginas o visualizas nadie sabe lo que haces, a lo sumo puede percibir que estás en un estado de calma y bienestar.

Durante 24 horas hay muchos minutos donde puedes practicar esta respiración-visualización en una actitud totalmente de normalidad.

¿Puedo hacerlo sola o con más personas?

Es un ejercicio individual que también puedes compartir.

Si quieres también puedes acudir a los talleres que realizo en diferentes lugares para no sólo practicarlo sino además complementarlo con meditaciones del libro “día a día con los ángeles”.

Durante la práctica de **To be awake**, si tienes alguna duda más, puedes contactar conmigo a este correo edianguelo@martacabeza.com