

## DEL YO QUE PIENSA AL YO QUE CALLA

La experiencia de vivir identificado con el yo que piensa, un nombre, una historia, una manera de interpretar los acontecimientos, todo un largo recorrido de ideas de uno mismo y la vida, mezclándose todas ellas con alegrías y penas, muchas ilusiones y desilusiones que hacen mantener una determinada actitud ante las experiencias, juzgándolas e intentando no salir herido y sacar el máximo partido según las expectativas que se hayan originado.

Pasar a ser muy consciente del yo que calla. Saborear la simple observación, el instante presente renovado en cada instante como presencia de consciencia, y desde ahí mirar todo lo que sucede. Asentarse en esta noción de ser el silencio que oye y «oír», que siente y «sentir», que ve y «ver».

Desde ahí, ver ese yo que piensa, su emoción y su intención, etc.

Desde ahí, ser con todo lo que sucede, manteniéndose en el presente como el que se da cuenta.

Desde ahí, aprender a expresar con sencillez lo que se ve y se siente.

Desde ahí, aprender a vivir espontáneamente.

Jordi Barqué.