

De la Turbulencia a la Presencia

*Un enfoque de resolución espiritual para los estados
desarmónicos*

TALLER VIRTUAL



De la Turbulencia a la Presencia

*Un enfoque de resolución espiritual para los estados
desarmónicos*

*"Tu ansiedad, tu enojo, tu desánimo, tu temor... no son tus enemigos.
Haremos alquimia, transformando lo que no queremos en el combustible
para tu despertar."*

La Sensación de Haber Perdido la Armonía

¿Sientes a veces una incomodidad persistente, esa sensación de que algo no anda bien, un cierto 'ruido de fondo' en tu vida? A veces toma la forma de **ansiedad** o **estrés**; otras, de **temor o irritabilidad**, o un **desánimo** sin que sepas muy bien de donde viene. Estos estados generan sufrimiento y conflicto en nuestras vidas. Conflicto con otros, e incluso con nosotros mismos.

A estos estados los llamamos **“estados desarmónicos”**.

Son momentos en que tu armonía natural se ha perdido. No son una enfermedad ni un defecto personal, sino una señal clara: **has perdido el contacto con lo único real, el momento presente. Estás sufriendo, estás en el reino de la emoción y el pensamiento, desconectado de tu verdadera naturaleza.**

Cuando esto ocurre, la mente te tiene atrapado en un flujo de pensamientos y surgen también emociones poco agradables. La mente se proyecta hacia el futuro, creando escenarios imaginarios de pérdida o sufrimiento que, aunque no son reales, tu cuerpo emocional los vive como una amenaza inminente. O se estanca en el pasado, reviviendo viejas heridas y quejas. Tu cuerpo, lealmente, sigue a la mente, generando emociones desarmónicas que refuerzan el ciclo.

Es un círculo vicioso muy dañino: el pensamiento desarmónico alimenta la emoción desarmónica, y la emoción sube nuevamente a la mente para crear más pensamientos del mismo tipo, e incluso aún más cargados de esa misma energía.

Otras veces ocurre que la emoción aparece por si sola, sin un pensamiento que la haya causado, y rápidamente inunda tu mente generando pensamientos afines, y el círculo vicioso vuelve a ocurrir.

¿Por Qué Luchar y Evadir No Funciona?

Frente a esta turbulencia, nuestro primer instinto es luchar o huir.

La Lucha: "¡No pienses en eso!", te dices. Resistes, e intentas reprimir, censurar o muy frecuentemente reemplazar los pensamientos “negativos” por otros “positivos”. Pero, muchas veces esto es como intentar aplastar las olas en el mar; solo crea más agitación y estrés.

La Evasión: Buscas distraerte. Con trabajo, redes sociales, comida, televisión, drogas recreativas o de prescripción, alcohol, incluso deporte, reuniones sociales, compras, etc., cualquier cosa que te aleje de esa incomodidad. Pero la evasión solo asegura que, cuando las condiciones se den, el estado desarmónico se presentará nuevamente, una y otra vez, quizás ahora con más fuerza. Un ejemplo muy típico de esto, son los estados ansiosos, en que, hagas lo que hagas, tarde o temprano, la ansiedad regresa.

Quizás esta ya ha sido tu experiencia.

La razón por la que estos métodos fallan es que abordan el síntoma (el pensamiento o la emoción) en el corto plazo, pero no la causa raíz: **nuestra identificación con nuestra mente y emociones, la resistencia y oposición a lo que es, y la incapacidad de estar presentes en el ahora.**

Este taller te propone un camino diferente.

El Arte de "Besar la Rana" (si, besar la rana)

¿Y si ese estado que tanto rechazas no fuera algo “feo”, ni un enemigo a combatir, ni un monstruo del cual escapar, (ni una rana), sino una maravillosa oportunidad? ¿Un regalo? ¿Un portal hacia una presencia más profunda?

El secreto no es *detener* los pensamientos, no es luchar contra tu mente, sino que es **dejar de alimentar esos pensamientos con tu atención**. El secreto no es *huir* de la emoción o intentar apagarla con cualquier medio, sino **acogerla con ternura y sostenerla en presencia**.

A esto lo llamo **el arte de "besar la rana"**.

Tu ansiedad, tu enojo, tu desánimo, incluso tu miedo, son como la rana del cuento. Nuestro instinto es sentir rechazo. “No la quiero, ¿y besarla? ¡¡Menos aún!!”.

Pero la verdadera magia, la alquimia interior, ocurre cuando nos atrevemos a "besar esa rana": cuando aceptamos totalmente la experiencia del momento, por desagradable que parezca, y decidimos trabajar con lo que la vida nos trae, haciéndonos cargo de aquello que nos sucede.

Sólo se requiere ser capaz de, (aunque sea mínimamente), ser consciente de lo que está ocurriendo en ti. Como diría Eckhart Tolle: “sólo se necesita que el proceso de despertar ya se haya iniciado en ti”. Y si estás leyendo esto y sabes de lo que estamos hablando, y quieres hacer algo al respecto, probablemente este proceso ya se ha iniciado.

Ese "beso" es un acto de rendición consciente. Es desidentificarte de la mente condicionada, dejar de creer en cualquier pensamiento que aparezca en ella, y es llevar tu atención a las sensaciones incómodas en el cuerpo, sin historias, sin juicios, y sostenerlas amorosa y conscientemente, permitiéndoles “ser” en el momento presente. Cuando haces esto, la energía atrapada se comienza a liberar gradualmente, y se transmuta poco a poco en **más presencia**.

En este taller, aprenderemos juntos, paso a paso, cómo practicar este arte transformador de “**Besar la Rana**”.

@maestrosdepresencia

¿Qué Aprenderás y Qué Te Llevarás?

Este taller es una inmersión práctica además de teórica. No solo hablaremos de conceptos para entender los mecanismos involucrados en los estados desarmónicos, experimentaremos directamente con nosotros mismos, con nuestros pensamientos y emociones. Saldrás con un conjunto de herramientas prácticas muy claras para aplicar en tu proceso, a tu ritmo, y como te sea más cómodo.

- **Comprenderás el acople Mente-Emoción:** Aprenderás a reconocer en ti el "círculo vicioso" del pensamiento-emoción, su retroalimentación, y entenderás por qué las emociones y la turbulencia mental generadas parecieran intensificarse durante esos estados. Serás capaz de observar tus estados mentales-emocionales y podrás ser consciente de lo que realmente está ocurriendo.
- **Aprenderás a reconocer TU cuerpo de dolor:** Con ejercicios simples y no invasivos, desarrollarás la capacidad de reconocer tu cuerpo de dolor, no sólo en sus manifestaciones más evidentes, sino que en las más sutiles e inconscientes.
- **Practicarás los Portales a la Presencia:** Aprenderás y practicarás cómo regresar al ahora a través de los Sentidos, la Respiración y la vitalidad del Cuerpo Interior, para aplicar esto sobre los estados desarmónicos.
- **Aplicarás el Protocolo de Besar la Rana:** Recibirás un mapa claro y efectivo para desplegar en el momento en que sientas que estás entrando o has entrado en un estado desarmónico, permitiéndote recuperar tu centro y “salir ganando” al volverte más presente en el proceso.
- **Integrarás la Práctica de la Rendición:** Descubrirás cómo la aceptación total de lo que es, la aceptación total de tus estados internos, sin el juicio, la crítica, ni la etiqueta mental, es la base para una transformación profunda y definitiva.

Tu Inscripción Incluye el "Kit de Presencia" Digital:

El taller es el comienzo. Para apoyar tu práctica continua, recibirás acceso a un valioso kit de herramientas:

1. **Guía Completa en PDF:** Un manual con los conceptos clave, diagramas, primeros auxilios en estados desarmónicos, y el protocolo de "besar la rana".

Encontrarás herramientas para aplicar en situaciones de Ansiedad, Estrés, pesimismo o desánimo, irritación, confusión, y otros estados desarmónicos.

2. **Audios de Meditaciones Guiadas (MP3):** Recibirás las meditaciones centrales del taller, para que te guíen en tu práctica diaria.
3. **Diario de Práctica en PDF:** Un pequeño libro digital de trabajo, diseñado para ayudarte a llevar la consciencia a tu vida cotidiana a través de preguntas reflexivas.
4. **Acceso por un mes a la grabación del taller en su totalidad** (y descargable si lo quieres guardar).
5. **Acceso a grupo de Whasapp:** *Accederás a un grupo de Whatsapp para preguntas y respuestas durante las dos semanas después de realizado el taller.*

Como regalo del taller, recibirás en PDF una recopilación de enseñanzas de maestros espirituales sobre los temas vistos en el taller, en especial de Eckhart Tolle.

Te acompañará en este viaje

Sergio Aguilera R.

Maestro de Presencia ·

Sergio se formó como Maestro de Presencia en la School of Awakening, dirigida por Eckhart Tolle y Kim Eng. Con más de una década dedicada al despertar de la consciencia y la meditación, su trabajo se enfoca en acompañar a personas que han iniciado un proceso de búsqueda espiritual y autoconocimiento.

Como fundador de la comunidad **@maestrosdepresencia** en Instagram y YouTube, ha creado un espacio que inspira a más de 36,000 seguidores, compartiendo enseñanzas prácticas de reconocidos maestros espirituales que alcanzan **más de un millón de visualizaciones mensuales**. Además, coordina el Grupo Oficial en Español de Eckhart Tolle, facilitando sesiones semanales para los integrantes del grupo.

La enseñanza de Sergio no es solo académica, sino experiencial. Nace de una profunda práctica personal, del estudio directo con maestros como Eckhart Tolle y Mooji, y de la experiencia de acompañar a cientos de personas en talleres, cursos y retiros. Su estilo es simple, claro, compasivo y directo, creando un espacio seguro y de confianza que es fundamental para la exploración interior y la transformación genuina.