

LA SABIDURÍA DEL AHORA

ESPIRITUALIDAD Y MEDITACIÓN



GLORIA AMPARO LEZCANO MARTÍN

EDICIONES

TAO

Este libro puede ser el comienzo de un camino. Un primer paso hacia un cambio personal y una nueva forma de vida, donde ser más consciente te permita vivir de manera más plena y feliz.

A través de sus páginas, y de manera sintética, Gloria Amparo, maestra de la espiritualidad y meditación moderna, nos muestra en este libro cómo la meditación enseña a vivir el ahora y a disfrutar del silencio.

A través de sus enseñanzas podemos alcanzar una mejor conexión con el yo interior, con la Presencia, y de esta manera conseguir la unión con todo lo creado. Y de esta forma, por medio del cambio interior de cada uno, colaborar para conseguir un mundo mejor.

Espero que para ti lector sea el comienzo de un nuevo camino como lo fue para mí. Gloria Amparo gracias por tu sabiduría y tus enseñanzas.

Beatriz Sánchez Guitián

Economista.

Experta en Responsabilidad Social Corporativa.



Colección: Joyas de la Humanidad

1ª edición: abril 2016

© Gloria Amparo Lezcano Martín

© *La Sabiduría del Ahora* 2016

Ilustraciones: Ángel Fernández de Castro

Composición de cubierta: Pablo Fernández Pérez

Foto de cubierta: Panorámica de Sanlúcar de Barrameda, Cádiz, y Charo Pérez

Edita: Ángel Fernández de Castro

Ediciones TAO

Teléfono: 91 742 96 27

Avenida de los Prunos, 15

28042-Madrid

web: www.edicionestao.com

email: edicionestao@movistar.es

Imprime: GRAFISTAFF

Avenida del Jarama, 24

Polígono Industrial de Coslada

28820-Coslada (Madrid)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma ni por cualquier medio, ya sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o cualquier otro método, sin el permiso previo y por escrito de Gloria Amparo Lezcano Martín, o de Ediciones TAO, ni aún citando su origen; según lo dispuesto en el artículo 534-bis del Código Penal vigente.

ISBN: 978-84-608-7157-6

Depósito Legal: M-10351-2016

Impreso en España/Printed in Spain

COLECCIÓN: JOYAS DE LA HUMANIDAD

LA SABIDURÍA DEL AHORA
ESPIRITUALIDAD Y MEDITACIÓN

Gloria Amparo Lezcano Martín

EDICIONES TAO MADRID 2016

ÍNDICE

Prólogo de Álvaro Gómez Villegas:	9
Primera Parte: Introducción	11
Capítulo I: Evocación del título	15
Capítulo II: Anhelos de este trabajo	19
Capítulo III: Vivir el presente es fuente de sanación y despertador de quien soy	21
Capítulo IV: La sabiduría del Aquí y Ahora en distintas espiritualidades	27
En la espiritualidad cristiana:	29
En el Sufismo:	32
En el Budismo:	33
En el Taoísmo:	34
Otros autores:	34
En la actualidad:	35
El ahora en la espiritualidad laica:	39
Capítulo V: ¿Cómo vivir el aquí y ahora desde la sabiduría que es y somos todos?	41
Capítulo VI: Algunas constataciones a tener en cuenta	45
Capítulo VII: De las prisas a la calma en el día a día. Pasos en el acompañamiento personal para vivir desde lo que soy	53
Práctica de ocho semanas: Pasos a seguir	54
Conclusión	62

Segunda Parte: Espiritualidad y Meditación	65
Capítulo VIII: ¿Qué es la espiritualidad?	67
Capítulo IX: ¿Qué es meditar?	69
Capítulo X: ¿Qué beneficios se obtienen con la meditación?	71
Capítulo XI: ¿Cómo aprender a meditar?	73
Capítulo XII: ¿Cómo meditar caminando?	75
Capítulo XIII: ¿Por qué es importante vivir en la Presencia al caminar?	77
Capítulo XIV: ¿Qué postura es la más adecuada a la hora de meditar?	79
Capítulo XV: ¿Qué significan algunos de los gestos que se hacen en la meditación?	81
Capítulo XVI: ¿Qué es la conciencia dual y no dual y cómo sé yo si estoy en un nivel u otro?	85
Capítulo XVII: ¿Qué elementos comunes hay en las distintas espiritualidades?	87
Capítulo XVIII: ¿Cómo amar desde el nivel no dual cuando experimento rabia, odio o deseos de venganza?	91
Capítulo XIX: ¿Cómo influye la meditación en la evolución de nuestro mundo? ¿Hacia dónde intuimos que vamos?	93
Capítulo XX: ¿Cómo hacer para no quedarse en el espiritualismo desencarnado de la vida, con los problemas que acechan a nuestro mundo?	95
Capítulo XXI: ¿Por qué llamas a los encuentros “espacios” y no “grupo”?	99
Capítulo XXII: ¿Qué es la meditación hesicasta?	101
Capítulo XXIII: ¿Por qué es tan importante la meditación en la vida diaria?	103
Capítulo XXIV: ¿Por qué aconsejas meditar en grupo?	105
Capítulo XXV: ¿Qué se hace durante el tiempo de la meditación? Me vienen pensamientos, me distraigo, me canso. ¿Lo dejo?	107
Capítulo XXVI: ¿Qué actitudes aconsejas a la hora de practicar la meditación?.....	109

PRÓLOGO

En este mundo tecnológico, regido por la aparente necesidad de progreso y desarrollo, cuando la sociedad pretende hacernos creer que la regresión del ser humano hacia nuestro interior no va más allá del contenido de los archivos, agendas y aplicaciones almacenados en nuestro iphone o de la información sobre nuestro propio ser mostrada en nuestra cuenta de facebook, es una corriente de aire fresco el descubrir que existe un “algo más” en la mente materialmente evolucionada del “ser supremo” de la creación.

¿Realmente lo somos? ¿Somos tan “supremos” como el entorno nos hace creer? El progreso tecnológico en un mundo competitivo nos aporta comodidades, medios y sustento, pero ¿nos aporta felicidad y evolución mediante el desarrollo interior? El “despertar de la plenitud del ser que somos” expresada en este manifiesto es una necesidad social evolutiva de nosotros mismos. Esta generación que nos ha tocado vivir nace sin medios de comunicación, con muy limitados medios de transporte y con un convencimiento de que el concepto de la generalidad, el concepto de la globalización, no iba más allá de los límites de nuestro entorno familiar o formativo. Posiblemente nos encontraremos al final de nuestros días con una

sociedad extremadamente informada y comunicada por los medios de comunicación, con medios de transporte veloces que nos liberan de las ataduras gravitacionales y no por razones místicas precisamente, mientras en el mismo orden de cosas, consideraremos el concepto de globalización como algo superior a nuestra deformada esfera terrestre donde habitamos.

En toda esta evolución de nuestra generación, ¿Dónde quedó nuestro propio ser?, ¿Dónde quedó nuestro yo?, ¿Dónde olvidamos ser nosotros mismos, sin afección de modas, tendencias y conductas orientadas? Posiblemente se quedó en manos de la diosa ambición, del supremo señor del progreso y desarrollo, del soberano hacedor del éxito profesional. A él oramos todos los días y a él nos vasallamos.

Recuperemos nuestro ser, despertemos a nuestra propia plenitud, volvamos hacia nosotros mismos e inventemos el vasallaje retrospectivo interior. Esto es lo que “LA SABIDURÍA DEL AHORA” nos quiere demostrar y nos pretende “arrancar” de la mano de Gloria Amparo Lezcano Martín. Limpiemos la mente, sintámonos en blanco, busquemos la sensación de ser nosotros mismos, liberémonos de nuestras propias ataduras y preparémonos para nuevas sensaciones mientras leemos este libro del que, a buen seguro, terminaremos con la sensación de haber despertado de un sueño. Un sueño que fue nuestra vida. Un sueño que será nuestro futuro. Un sueño que seremos nosotros mismos.

Álvaro Gómez Villegas
Ingeniero aeroespacial y de aeromotores