Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRESENCIA

El Ancla de los 3 Sentidos

Sesenta segundos para volver al único lugar donde la vida está pasando

VISTA · OÍDO · CUERPO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA MENTE ERRANTE

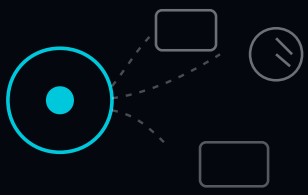
Tu mente pasa la mitad del día *en otro lugar*

Marca este dato en algún lugar visible: **tu mente pasa cerca de la mitad de su tiempo despierta en otro lugar.**

No es una frase de retiro espiritual — es un hallazgo de la psicología. Un estudio de Harvard lo midió con miles de personas: alrededor del **47% del tiempo** estamos pensando en algo

distinto a lo que estamos haciendo.

Y el hallazgo venía con un aguijón: en ese modo errante, las personas reportaban estar **menos felices** — incluso cuando fantaseaban con cosas agradables.



EL CUERPO AQUÍ; LA MENTE, EN CUALQUIER OTRA ESCENA

No es un defecto tuyo: es el modo automático. La mente se va sola

— a lo que pasó, a lo que viene, a lo que podría ser.

No vives la mitad de tu vida. La piensas. Y pensar la vida no es vivirla: es verla pasar desde otro lugar.

LOS DOS TERRITORIOS

Entre la biografía *y el pronóstico*

El resto del tiempo lo repartes entre otros dos territorios que tampoco son «aquí»:

El pasado — *la biografía*

Reeditar lo que pasó: lo que dijiste, lo que debiste decir, la conversación que se repite en bucle buscando otro final.

El futuro — *el pronóstico*

Pre-vivir lo que viene: lo que puede salir mal, la lista que no

> termina, el problema que todavía no existe.

El ego es, en gran parte, **esa máquina de ausentarse**: vive en la biografía y en el pronóstico, casi nunca en la escena presente.

Y sin embargo, hay un hecho estructural que no se puede discutir: **nunca has vivido un solo segundo de «ayer» ni de «mañana».** Todo lo que has sentido, amado, perdido y sanado te pasó en un ahora. El pasado es un ahora que recuerdas; el futuro, un ahora que imaginas.

¿Por qué cuesta tanto quedarse? Porque el presente, sin narrativa, a veces duele o aburre. **La mente errante es un analgésico:** mientras rumeas, no sientes lo que duele aquí. La huida no es un defecto moral: es una estrategia.

LA PALANCA

La presencia es *un músculo*

La buena noticia: **la presencia no es un don, es un músculo** — y tiene una palanca física.

Hay quien parece «estar» sin esfuerzo y quien no puede quedarse ni un minuto. No es talento: es entrenamiento. Y el entrenamiento tiene por dónde agarrarse, porque hay una parte de ti que no puede ausentarse:

El cuerpo no puede estar en otro tiempo. Tu respiración está

ocurriendo ahora; la sensación de tus pies, ahora; el aire en tu nariz, ahora. El cuerpo es el único «aquí» que no se puede falsificar.

Por eso toda tradición seria ancla la presencia en el cuerpo, y por eso esta práctica no trabaja con ideas: trabaja con **los sentidos**. No le pides a la mente que se quede — le das al cuerpo algo real que mirar, escuchar y sentir, aquí.

El entrenamiento no es quedarte para siempre: es notar que te fuiste, y volver. Mil veces. Ese retorno, repetido, es el músculo.

LA PRÁCTICA

El ancla, *paso a paso*

Necesitas **sesenta segundos** y el lugar donde ya estás. Hazla tres veces al día; programa una alarma si hace falta — el ego olvida a propósito.

01 **Detente**

Para lo que estás haciendo por un minuto. No necesitas sentarte ni cerrar los ojos: solo detenerte por dentro y decidir volver.

02 **Mira: nombra 3 cosas que ves**

En silencio, una por una: un color, una textura, una luz. Deja que la vista aterrice. Estás mirando este momento, no tu idea de este momento.

03 **Escucha: nombra 3 sonidos**

Del más cercano al más lejano: tu propia respiración, un sonido del cuarto, un sonido de la calle. El oído no puede escuchar ayer: solo escucha ahora.

04 **Siente: nombra 3 sensaciones**

El peso de tu cuerpo donde estás, la temperatura del aire en tu piel, el aire entrando por tu nariz. El cuerpo no puede estar en otro tiempo: es tu ancla física.

05 **Una respiración completa**

Una sola, entera: inhala… y exhala hasta el final, sin prisa. Eso es todo. **Has vuelto.**

TU PRÁCTICA DIARIA

Cuándo usarla *y cómo cuidarla*

El ancla es tu botón de regreso. Úsala en estos momentos:

- **Cuando te descubres reeditando** — llevas diez minutos en la misma conversación del pasado: detente, 3-3-3, y vuelve.
- **Cuando el futuro se acelera** — la lista, el pronóstico, el «y si…»: el ancla te baja de la película a la escena.

- **Antes de entrar** — a una conversación importante, a tu casa, a una reunión: sesenta segundos y entras tú, no tu ausencia.
- **En los huecos del día** — la fila, el semáforo, la espera: son gimnasio gratis para el músculo.

Cuidados básicos

- No es pelear con la mente. Te vas a ir a mitad de la práctica — eso no es fallar: **notarlo es el ejercicio**. Vuelves y sigues.

- Si el presente duele mucho hoy, acorta: una sola vuelta de 1-1-1 (una cosa que ves, un sonido, una sensación) y los ojos bien abiertos. El músculo también se entrena suave.
- Es una práctica de ojos abiertos: puedes hacerla en cualquier lugar, también caminando. Sin cerrar los ojos donde necesitas ver — manejando, cruzando la calle.
- Sin regaños. Cada regreso cuenta, aunque sea el regreso número mil del mismo día.

No vas a vivir en presencia permanente — nadie lo hace. Vas a volver mil veces. Y cada vuelta cuenta.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Volver es *la práctica*

Lo que acabas de practicar es una sola pieza de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, la presencia se trabaja junto a la respiración y las demás prácticas que te devuelven a tu centro.

Si sesenta segundos te devolvieron, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.