

Lo que mi mente subrayó:

- Hemos dado la vida por hecho, nos comportamos como si viviéramos realmente, y de hecho, como cultura seguimos pensando en vivir. Cada cual aplaza cada día la tarea de sumergirse en su propia vida.
- Para poder pasar de una vida pensada a una vida vivida es necesario consolidar una identidad que debe ser Sentida, Consciente y Mantenido.
- Para poder "ingresar en la vida" es necesario dar el primer paso: Sentir la Vida. Sentir la vida de un modo consciente y continuado.
- No puede existir una percepción externa si no existe una percepción interna, una percepción de uno mismo, "un sentir al que siente".
- Sentir al que siente nos lleva de un modo directo a consolidar nuestra verdadera Identidad. Sentirnos a nosotros mismos, de un modo deliberado, nos obliga a ser conscientes de lo que sentimos y a mantener una atención a nuestro sentir. Con este acto se unen existencia, poniéndose al servicio de los que somos realmente.
- El desarrollo de nuestra conciencia interna nos va a permitir escuchar con atención nuestra "zona silenciosa" donde se ocultan más del 90% de nuestras capacidades.

Ana Bautista

Del libro *Iniciándose a uno mismo*