

AQUÍ y AHORA

¿Has escuchado últimamente el estar presente o vivir en el aquí y el ahora?

En la vida espiritual y mental el término estar presente tiene un significado diferente al tiempo gramatical presente. Los significados de estar presente pueden ser dos: asistir a un lugar; y el otro es el de estar aquí en un momento del tiempo. La práctica espiritual de estar presente es entonces estar aquí y ahora con todo nuestro cuerpo, mente y alma.

El estar presente es un arte del alma donde tu mente se encuentra en descanso. En este estado nos olvidamos del pasado y sus fallos, los hubieras, los rencores, y no estamos enfocados en vivir una fantasía del futuro o en algo que quisiéramos obtener quitándonos nuestra tranquilidad. El estar presente o vivir aquí y ahora es una simple demostración de que estás viviendo lo mejor de ti, pues si te das cuenta no hay nada más real que este preciso momento.

Una vez que descubres lo que realmente significa vivir en el presente, comprenderás que es uno de los mayores regalos que te puedes dar a ti mismo. Cuando estas aquí te liberas de todo conflicto con el tiempo, de resistir lo que eres y lo que tienes, sólo te enfocas en ti mismo, en tu ser y tu alma, y te empiezas abrir a un nivel extraordinario de paz, relajación, y amor que únicamente podrás acceder viviendo en este preciso momento.

Pero... ¿Qué significa el vivir aquí y ahora? El vivir aquí y ahora significa estar completamente consciente de todo lo que es, significa que no estás en modo de negación, que no pretendes, y que no estás evitando nada. Estar presente es sentir lo que sientes, escuchar tu cuerpo, saborear tu comida y expresar libremente tus ideas, sin juzgar, sin limitar o sin sentirte apenado o enojado por tus emociones, sensaciones o pensamientos.

Mientras que tu pasado te puede ofrecer cierta información y el futuro te puede inspirar, el momento donde realmente podemos actuar y hacer algo diferente es aquí y ahora. Si nos quitamos esa obsesión de pensar en el pasado y fantasear sobre el futuro podemos enfocarnos en el presente y liberar todo su potencial, en este momento es cuando podremos sentir como toda la fuerza del amor y del poder creador reside en ti.

Cuando nos abrimos a esta verdad y la aceptamos podemos ver que cualquier situación puede ser transformada.

**Recuerda: Lo que realmente cuenta es el viaje no el destino.*

Cuando analizas todos los problemas que tenemos actualmente, te das cuenta de que esos problemas están realmente en tu mente. Claro, existen fuerzas externas y más ahora, como el trabajo, el estrés con los niños o con todas las tareas que queremos hacer, las interrupciones, el trabajo, esta pandemia, etcétera..., pero el verdadero problema no son esas causas externas, el problema es como tendemos a reaccionar hacia ellas.

Aquí es donde el mantenerte presente y vivir aquí y ahora te ayudará, pues aprenderás que estás fuerzas externas no tienen ningún efecto sobre ti, y no serán más un problema, porque aquí y ahora sólo existes únicamente tú, y no todo ese millón de cosas de las cuales te preocupas.

Por ejemplo, en el trabajo tienes que entregar algo en la siguiente hora, pero además tienes muchas más cosas que realizar durante el día. Vivir en el presente significa enfocarte únicamente en la tarea que vas a hacer y olvidarte de las demás, tu única atención eres tú y esa tarea que realizar. Cuando termines, te moverás a la siguiente tarea de la misma forma.

En el caso de nuestros hijos pequeños, es muy probable que nos estresemos porque ellos requieren atención, pero también nosotros necesitamos hacer otras cosas, así que es inevitable sentir ese estrés. Pero si eliges vivir aquí y ahora te darás cuenta de que en este momento sólo existen tu hijo y tu. Puedes apreciar ese momento con tu hijo, amarás a tu hijo y estarás agradecido de haber pasado este precioso momento con él.

Es así como el mantenernos presente nos ayuda manejar cualquier problema, y cualquier situación de estrés.

“Toda la negatividad es causada por una acumulación de tiempo psicológico y la negación del presente. El malestar, la ansiedad, la tensión, el estrés, la preocupación y todas las formas del miedo son causados por mucho enfoque en el futuro, y poca presencia. La culpa, el remordimiento, el resentimiento, la tristeza, la amargura, y todas las formas de la falta de perdón son causados por mucho enfoque en el pasado y poca presencia”.

Eckhart Tolle

Existe un método muy simple para mantenerse presente, pero realmente lo importante es que lo practiquemos hasta que sea un hábito. Así que veremos que el mantenernos presente no es difícil, sino más bien es la falta de práctica lo que hace que no lo logremos. La mejor forma de practicar es que cada tarea que hagamos no importa cuál sea la tarea, nos enfoquemos totalmente a ella. Presta atención a cada aspecto de tu cuerpo, de tus sensaciones, de tus pensamientos. Aquí y ahora solo eres tú realizando una tarea.

Con esto te podrás dar cuenta que tus pensamientos van de un lado para el otro, no importa, sólo date cuenta de lo que está sucediendo y cómo funciona tu mente. Al darte cuenta, podrás regresar hacia la tarea que estabas haciendo. Lo importante de esto es que cada vez que notes que tus pensamientos se van por otro lado, lo reconozcas y gentil y dulcemente regreses tu atención hacia la tarea que estabas realizando.

No importa cuántas veces lo intentes, y cuántas veces tengas que regresar tu mente al presente, recuerda estar presente requiere de práctica y por el momento nuestra mente esta muy acostumbrada a andar divagando por todos lados, es a través de darnos cuenta de que esto pasa como vamos a poder cambiarlo.

Al principio puede parecer un reto, y hasta cansado, pero no importa descansa un rato y vuelve a intentarlo otra vez más. Recuerda que no se trata de poner más estrés o que termines exhausto, el objetivo es que te empieces a dar cuenta de tus pensamientos. El hecho de que estemos viviendo el aquí y el ahora nos hará darnos cuenta de que tenemos muchas cosas por las cuales hay que estar agradecidos, y apreciar completamente todo lo que hacemos. Verás que todo se convertirá en una experiencia extraordinaria.