

## TU ESPACIO ALTERNATIVO

## DESPERTANDO CONCIENCIAS

## CONÓCETE A TI MISMO Y CONOCERÁS AL UNIVERSO Y A LOS DIOS

• *aquí y ahora.* •



# Vivir en el presente

COATZACOALCOS, VER.

**LAURA ROBLES BARAJAS/  
RESPONSABLE EDITORIAL**

DIARIO DEL ISTMO

¿Qué significa vivir en el presente? ¿No es el presente este momento? ¿Ahora? Sí, definitivamente el presente está tomando lugar en este instante y el lapso de tiempo que comenzaste a leer este artículo ya forma parte del pasado. El presente es un período tan efímero que de querer tomarlo con las manos se escaparía como el agua o pase quizás más rápido que un rayo de luz.

Piensa ahora en cuando te sentaste a leer este artículo. ¿Dónde se encontraban tus pensamientos? ¿Son los mismos que tienes en este instante? ¿Tienen algo que ver con este momento? ¿Qué relato pasaba por tu cabeza? ¿Tu presente está en la oficina y el problema con tu jefe? ¿Tu presente son tus peleas con tus padres hace 5, 10, 20 años o más? ¿Estás pensando en esa oportunidad laboral que aún no se te presenta? ¿En la fiesta de mañana? ¿Tus vacaciones del próximo año? ¿Dónde están tus pensamientos? Donde ellos están es donde te encuentras.

¿A cuánto tiempo y distancia del "aquí y ahora" nos llevan los pensamientos? Pasado o futuro da igual en la medida que no exista la máquina del tiempo. Ambos te roban la oportunidad de conectarte con la vida desde lo que realmente cuenta y tiene valor: "Este ins-

tante". Mi futuro depende de cuán conectado con el presente me encuentre y ese futuro lo podré experimentar solamente en el presente. Todos los caminos me llevan al presente. La gran revelación es muy simple: solo existe el PRESENTE. No importa como quiera evitar enfrentarlo, siempre volveré al mismo punto: lo único que tengo es este momento y la pregunta es, ¿Qué hago con él? ¿Me enojo, me resisto, me frustró...? O lo recibo, me uno al presente y convivo con él rindiéndome a las circunstancias buenas o no tan buenas con la mejor disposición. Huelo, siento, saboreo, observo, escucho el presente. Lo empiezo a reconocer, a amigarme con él. Lo vivo. Me entrego. Soy uno con él.

¿Cómo entrenar a la mente para no alejarme del presente? No es una tarea imposible de llevar a cabo pero debemos entender que nuestros pensamientos ofrecerán resistencia: no querrán retirarse. Por pensamiento de resistencia se entiende cualquier reflexión que nos impida estar conectados de manera consciente en el presente: no se trata de no pensar. Se trata de sentir, habitar este momento.

Puede servirnos recordar el "ahora" repitiéndonos:

"Este momento es lo único que tengo."

"Esto es lo que es y también pasará."

Es vital identificar los pensamientos que nos ponen en situaciones mentales donde nos sentimos sin entusiasmo, depresivos o resignados. Otras veces quizás tenemos la mente

ocupada pensando en una historia vanidosa de nosotros que nuevamente nos aleja del presente, encubriendo una situación que se está alineando con un deseo nuestro y por ende no registramos las señales. Cuanto más entendamos lo valioso que es desarrollar la habilidad de traer nuestra mente al presente, más fácil se nos hará.

- "Aprecio este momento presente."
- "Vivo mi presente con aceptación y amor."
- "Solo poseo este momento."
- "Habitó este momento con todos mis sentidos."
- "Este es el único momento de cambio."

Muchos maestros espirituales hablan de la naturaleza como elemento de ayuda para acercarnos a nuestros sentidos y alejarnos del mundo mental. Perdernos por unos instantes observando una flor, el césped, una planta o el cielo ayuda a aquietar los pensamientos. Al principio esta práctica seguramente nos servirá para hacernos conscientes del ruido de palabras e imágenes que tenemos en la cabeza. El contraste con la quietud nos puede llevar irónicamente a estar inquietos y hasta incómodos ante tanta paz.

Concentrarnos en la respiración es un gran ejercicio para volvernos al presente: ese presente mágico donde inspiro y expiro vida. Practicar yoga o qigong, entre otras posibilidades, es una buena opción para frenar la vorágine de la rutina y comenzar a alojarnos en el presente,

reconociendo ese momento no desde el pasado o futuro sino desde la simpleza y profundidad del "ahora."

Tai Chi Chuan es un arte marcial chino calificado como arte marcial interno que ayuda a recuperar la calma corporal y mental. Tai Chi es conocido por las secuencias de movimientos que realizan quienes lo practican. En estas secuencias se observa: unión de la conciencia y el movimiento corporal, lentitud, flexibilidad, circularidad, continuidad, sutileza, estabilidad y seguridad; características que transmiten un sentimiento de armonía y serenidad.

Si carecemos del tiempo, dinero u otros medios para hacer una actividad específica, no nos desalentemos. Intentemos en cambio usar nuestra creatividad y busquemos en situaciones cotidianas pequeños segmentos donde podamos poner nuestra atención en la respiración, apreciemos la naturaleza o simplemente quedémonos quietos. Lo que no necesitamos es crear un sentimiento de necesidad: sentir que nos falta algo para obtener los beneficios de vivir en el presente sería crear una resistencia y justamente buscamos lo opuesto: fluir. ¡Vivir el presente es un ejercicio que podemos practicar en distintas ocasiones durante el día, ya que él nos está acompañando invariablemente todo el tiempo a todas partes! Solo de nosotros depende recordarlo.

Por Silvia Patrono

Comentarios: [miespacioalternativo@gmail.com](mailto:miespacioalternativo@gmail.com)

## PENSAMIENTO DEL DÍA

"Si no estamos en paz con nosotros mismo, no podemos guiar a otros en la búsqueda de la paz"

Confucio