

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

Vivir el poder del Presente

MIRIAM SUBIRANA 17/07/2011

Vivir el presente solo como una rendija entre el pasado y el futuro lo despoja de todo su potencial y puede explicar nuestra sensación de vacío. La actitud contraria sería reconocer la singularidad de cada instante. Eso es gozar del presente. Nuestra energía está dispersa, no vemos ni decidimos con claridad y ahora no estamos plenamente en donde nos hallamos.

Con más frecuencia de lo que quisiéramos nos enfrentamos a situaciones difíciles, pero si además nos preocupamos con infinidad de pensamientos que nos atormentan, viviremos peor la dificultad y responderemos mal a lo que nos depare la vida. A eso se le suman un bombardeo de demandas, informaciones, correos electrónicos, tareas, expectativas propias y ajenas, lo que agudiza nuestra crispación. En estos momentos parece que se nos escapa el tiempo. Entonces no atendemos bien a las personas, se nos pasan por alto muchos detalles, hablamos deprisa y corriendo, perdemos la magia del instante.

Si cambiamos esta percepción, podemos ser los creadores de nuestro tiempo y no sus esclavos. Para ello es bueno detenernos unos instantes, respirar hondo y agradecer. Calmar nuestra mente. Convertir el tiempo en nuestro aliado. Confiar en que la vida nos ha dado los recursos internos para afrontar lo que venga. Y concentrarnos en vivir el presente lo mejor posible. Cuando las personas sienten que se hallan ante una oportunidad única, intensifican su intención en lo que hacen y su atención es plena.

ADIÓS A LOS TEMAS PENDIENTES

"Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre" (Mahatma Gandhi)

Cada mañana, antes de iniciar nuestra actividad podemos preguntarnos: "Si hoy fuera el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que estoy a punto de hacer?". Si durante varios días seguidos la respuesta ha sido "no", señal de que algo debemos cambiar. Nos resignamos a realizar actividades que no nos llenan y posponemos conversaciones, encuentros y acciones que son más esenciales. Si viviéramos como si fuera nuestro último día, seríamos más osados, diríamos lo que queremos sin vergüenza, sin reprimarnos.

"La mayoría de las preguntas eternas que nos ha dejado el 11-M", escribió Esther Trujillo después de los atentados, "son las que deja toda muerte repentina. Sin tiempo para despedirse, todo a medias, todo por decir, por terminar, por empezar, sin tiempo para perdonar. Preguntas recurrentes: ¿Me porté bien con él/ella? ¿Por qué dije? ¿Por qué callé? Y para siempre la duda de si se fue sabiendo cuánto le queríamos. Las llamadas agónicas de algunas víctimas del 11-S tenían un mensaje común: 'te llamo para decirte que te quiero'. Podemos concluir que o bien 'no me he dado cuenta antes de cuánto te quiero' o bien 'ahora me doy cuenta de lo importante que es para mí que lo sepas'".

Todos aquellos temas, mensajes, ideas y sentimientos que queremos transmitir a alguien, pero aún no lo hemos hecho, suponen una carga interna. Comunicar lo esencial y lo que tiene sentido a personas que queremos y que son importantes para nosotros es un acto de amor y de consideración. Cuando dejamos temas pendientes y posponemos conversaciones, acumulamos en nuestro interior una carga que nos impide vivir el presente con plena libertad.

No permita que su mente siga poniendo excusas. ¿Qué tiene que decir? ¿Qué le gustaría aclarar? ¿Con quién? Hágalo pronto. Vivir sin conversaciones pendientes despeja el camino, mantiene la conciencia tranquila y el corazón en paz.

ACEPTAR NUESTRA HISTORIA

"Si solo diéramos pasos y no hubiera camino, no sería posible caminar" (José María Rovira Belloso)

Podemos caer en la tentación de trivializar la corriente de pensamiento que subraya el poder del ahora y cometer el error de aparcarse partes de nuestra historia y de nuestra vida, sin haberlas integrado. Si negamos ciertas realidades que están vinculadas a la persona que fuimos y a lo que hicimos y vivimos, no podremos estar plenamente presentes. Sería como si huyéramos de una parte de nuestro ser y la dejáramos a un lado.

Solo podremos gozar del hoy si integramos nuestros yos aceptando todo lo que hemos sido y hecho con las relaciones que hemos tenido. Para conseguirlo, uno debe perdonar y perdonarse, aceptar y aceptarse. De lo contrario no podrá vivir en el aquí y el ahora. Lo que hubiera podido ser y no fue ya no se puede cambiar. Es necesario aceptar cómo sucedieron los hechos y no vivir sumido en lamentaciones que incrementen la pesadez interior.

El pasado aparece repetidamente en su mente y en su vida porque usted no se ha reconciliado con él. Es posible que viva apegado a los recuerdos, a lo que fue y ya no es, a lo que había y ya no está. Al estar atrapado en esos recuerdos, no puede gozar del ahora. Si acepta su propia historia, podrá abrazarla e integrarla en el presente.

Cuando vivimos aceptando lo que somos, estamos en armonía. Somos plenamente conscientes y estamos conectados con todo nuestro potencial. Confiamos. Estamos abiertos a la vida sin resistirnos. "No ofrecer resistencias es la clave de acceso al mayor poder del universo", nos recuerda Eckhart Tolle. Accediendo a él, vive y toma las decisiones en el presente con plena lucidez.

Sentimos con fuerza lo esencial cuando vivimos una muerte inminente. A José le dieron tres meses de vida. En la última conversación que mantuve con él, unos días antes de su muerte, me dijo: "No merece la pena aferrarse a nada ni luchar por tener cosas ni por lograr una posición para obtener el reconocimiento de los demás. Solo has de ser tú, sin corazas. Ser sin miedo. Dejar que tu luz resplandezca. Las etiquetas no sirven para nada".

LA VOZ DEL CORAZÓN

"Nadie es verdaderamente

libre si tiene miedo a morir"

(Martin Luther King Jr.)

Muchos aspectos (expectativas externas, el orgullo, el miedo a la vergüenza, al ridículo o al fracaso) se desmoronan ante la muerte. Si viviéramos hoy como si fuera nuestro último día, seríamos conscientes de que nuestro tiempo es limitado. Por eso es importante no perder el tiempo viviendo en función de la vida del otro, de sus expectativas, de sus imposiciones o sus opiniones. No se quede atrapado. No permita que las opiniones de otras personas o sus miedos ahoguen su propia voz interior. Tenga el coraje de seguir su intuición.

La insatisfacción permanente nos impide gozar del presente.

Hemos creado una sociedad de consumo fundamentada en la necesidad, en la avaricia y en la conciencia de escasez. Pensamos en cómo tener más y conseguir más. Es como si nunca tuviéramos suficiente. Siempre queremos más y más: hemos construido nuestra identidad basándonos en nuestro poder de adquisición.

Al correr tras los deseos provocados por la insatisfacción, uno deja de agradecer lo que tiene porque está pendiente de conseguir algo más. No disfruta del hoy, permanece en un estado de deseo continuo y la insatisfacción parece insuperable.

Si nos damos cuenta y nos responsabilizamos de cómo estamos, de cómo somos, de lo que sentimos y de lo que hacemos, nos arraigamos en el hoy. Dejamos de buscar culpables. Escuchamos la intuición y la voz del corazón. No del corazón que bombea la sangre, sino del corazón de nuestro ser.

Viva como si hoy fuera su último día

Reconozca la singularidad irrepetible de un momento. Hágase preguntas positivas que amplíen la mirada. Cada vez que su mente vaya hacia la queja o la crítica, frene sus pensamientos. Reflexione acerca de lo que puede agradecer de esa situación y qué le está enseñando. Atrévase a ser quien es con todas sus consecuencias. Agradezca y aprenda del pasado, reconcíliese con él. Pase a la acción ahora: utilice su tiempo, sus talentos y sus pensamientos para tareas creativas. Ayude a otros. Mantenga el dominio de su mundo interior. Observe sus emociones con desapego para no dejarse llevar por ellas precipitadamente.

Secretos del corazón

LIBROS

- 'El libro de los secretos', de Deepak Chopra. Editorial Santillana.
- 'El poder del ahora' y 'Practicando el poder del ahora', ambos de Eckhart Tolle. Editorial Gaia.
- 'Aprender a descubrir la paz interior', de Mike George. Editorial Oniro.