



LO QUE
ESCONDE EL
PRESENTE

3 claves para vivir aquí y ahora

escrito por

Mariana Santamaria Amaya

EL PRESENTE

Cuando nacemos, somos partícipes del presente en todo momento, vamos fluyendo con la vida sin resistencia. Vivimos nuestras emociones sin control y estamos abiertos a ver cada instante con ojos de asombro.

Cada estímulo proporciona a un bebé información que lo que enriquece para ir auto gestionándose.

Recuerdo que a mi hijo mayor le he tenido que explicar una y otra vez lo que es “mañana” y lo que es “ayer” lo que es un minuto y lo que es una hora.

Los niños son el ejemplo de que se puede vivir en el presente y que no hace falta ocuparse mentalmente de ningún otro momento.

Eso significa que es innato en el ser humano vivir aquí y ahora. Lo único es que lo hemos olvidado porque nos hemos adentrado en una dinámica donde el tiempo controla nuestras vidas. Corriendo para que el futuro no nos alcance sin recursos. Y en ese perseguir es en donde se nos va la vida. Cuando volvemos atrás nos damos cuenta de todo lo que hemos dejado de hacer, de ver, de disfrutar y de agradecer.

Siempre es buen momento para volver al presente. Siempre, cada instante, cada inhalación.

“Lo que esconde el Presente”

Parece que hemos pasado años menospreciando el momento presente por no cumplir con lo que esperamos de él, por no ser siempre tal cual deseamos y por no sentirnos satisfechos ni felices con nuestras vidas.

Imagina que el presente es una persona. Es una persona que siempre está allí de manera incondicional. Nunca se aleja de ti por ningún momento, te acompaña y te arropa.

Es una persona a la cual tú le pones los adjetivos que deseas. Es tan noble, que se deja describir por ti y lo acepta. Es tan buen escucha que se presenta ante ti según tus pensamientos. Es tan respetuoso que obedece a tus emociones y es tan flexible que se ajusta a tus acciones.

Es como tu sombra cuando no le miras y es tan real y vivo como mirarte al espejo.

Siempre te responde en el mismo tono que tú estás. Es como si fuera un eco de tu sentir interno que, aunque murmurases, te hace escucharte.

Es el presente quien te despierta los sentidos cuando le prestas atención, el que te sonrío si le sonrías y el que te dá templanza si le abrazas y aceptas.

Es decir, es el presente quien mejor te entiende y quien te refleja tu interior.

¿Pero, que esconde?

Esconde regalos.

Es como un genio de los 3 deseos, aunque siempre son los mismos para todos, siempre están disponibles para ti.

1. OPORTUNIDAD

En cada instante que va pasando, esconde infinidad de oportunidades para que le tomes, lo mires sin juzgarlo, lo aceptes y lo abrases. La oportunidad de que lo cojas con amabilidad y juntos ir andando suavemente.

2. COMPAÑÍA

Está allí siempre, no hay manera de deshacerse de él, inclusive si decides no mirarle y no prestarle atención, permanece. Siempre está allí para ti. Para reflejarte la vida y lo que ella tiene que brindarte. El presente no puede controlar lo que ves, pero si puede acompañarte en el dolor y en la alegría. El presente es lo único constante en la vida.

3. INFINITAS POSIBILIDADES

Es una creación mental el creer que el futuro es mejor que el presente o que el pasado fue lo mejor. Tal cual tú lo quieras ver, toma forma. Si lo quieres ver desagradable así lo veras, si lo quieres ver amable así lo veras. Es como una esfera de cristal que refleja lo que tú decidas.

Puede ser que leas y pienses "ojalá fuera tan fácil" pues no lo es. Pero tampoco es tan difícil.

Es por eso por lo que aquí te dejo 3 claves para que puedas vivirlo TU, tener la experiencia y juzgues por ti mismo todo lo que has leído.

Clave uno

RESPIRAR con tus SENTIDOS

Tenemos un maravilloso cuerpo con sentidos que nos ayudan a percibir nuestro exterior. Aprender a confiar en ellos como tus principales mensajeros de la realidad que percibes, te librarás de creer que tu mente tiene la razón. Los sentidos no tienen juicio por sí mismos, tan solo nos dan sensaciones.

Y te preguntarás que tiene que ver eso con la respiración. Pues es respirar inhalando y exhalando mientras das un paseo por cada uno de tus sentidos. Sin prisa y observando lo que pasa dentro de ti y lo que percibes.

Vamos allá:

Así tal cual estas, mientras estas leyendo estas líneas, respira de manera consciente inhala y exhala sin más.

Así, toma consciencia de tu respiración. Solo se puede respirar ahora, en cada instante.

Es la respiración lo que nos ayuda a habilitar nuestro cuerpo y la que nos recuerda que estamos vivos. Si respiras vives, vives Ahora Ahora Ahora.

Es en la respiración donde no existe otro momento. Es por eso que siempre es bueno recurrir a ella.

Ahora mientras eres consciente de tu respiración, vamos al paseo, puedes seguir leyendo, eso no interferirá con el ejercicio.

Ahora presta atención a tu oído

Escucha tu entorno del momento presente. No hace falta que lo descifres ni que intentes saber de dónde viene. Date cuenta como la mente en automático intentará interferir. Eso es normal, ya iremos a la mente en otra clave. Sigue escuchando.

Y respira, date cuenta si dejaste de prestar atención a la respiración.

¡Respira y Escucha! Es todo lo que hay que hacer en este momento presente. Respirar, escuchar y seguir leyendo a tu ritmo.

.

.

.

.

.

Ahora presta atención solo a la respiración.

Aquí – inhala y exhala

.

.

.

Bien

.

.

Inhala y exhala

.

.

Ahora presta atención al Olfato

.

.

Huele, huele el aire. NO intentes descubrir nada ni describir nada. Observa tu nariz, como al inhalar puede que percibas algún aroma o puede que tan solo sea aire fresco inoloro.

Puedes también observar las sensaciones del aire, si está fresco al entrar y como se va transformando en cálido al exhalar.

.

Ahora solo tienes que respirar y oler. No hay nada más en este momento.
Más que tú nariz y tú.

Permanece allí unos instantes más.

.

.

Respira y siente tu olfato y nariz

.

.

Observa que sucede dentro. En tu pensar y en tu sentir.

.

.

.

Ahora solo respira

.

.

.

Inhala y exhala

.

.

.

Inhala y exhala

.

.

.

Bien

.

.

.

Ahora presta atención a la vista.

Estas ahora mismo leyendo letras, que activan tu mente consiguiendo encontrar palabras en ellas que te hagan sentido. Son tus ojos los que solo ven letras, es tu cerebro quien descifra.

.

.

.

Observa

.

.

Deja de leer un momento y observa tu entorno con curiosidad, como si fuera la primera vez que observas la habitación donde te encuentras.

.

.

Tomate tu tiempo y vuelve a observar, con ojos de inexperto (dejando a la mente a un lado) Date cuenta que ves objetos y que el significado de cada uno viene del "pasado", de lo que tu has aprendido de ellos, pero en realidad son neutros e insignificantes.

.

.

.

.

.

.

.

.

Ahora observa esta imagen. Mira con detenimiento y atención cada detalle y mientras continúas respirando de manera consciente.

.

.

.



.

Observa como estas dentro

.

.

.

Ahora vuelve a tu respiración y a las letras nuevamente.

.

.

Inhala y exhala

.

.

.

Ahora vamos a gusto

.

.

Lleva de manera voluntaria tu atención a tu boca

.

.

Adentro de tu boca, tu lengua. Haz un repaso por tu boca mientras lees. Pásala por el paladar, por tus dientes, mójate los labios. Regálate una sonrisa. Ahora mismo tu atención solo está en tu boca y en respirar. Juega un poco dentro de tu boca y date un mordisco a ti mismo.

.

.

.

Observa que pasa dentro, en tu pensamiento, en tu sentir.

.

.

.

Vuelve a tu respiración.

.

.

.

Inhala y Exhala

.

.

.

.

Inhala y exhala

.

.

.

Estás en el presente.

Clave dos

Tu MENTE y tu CUERPO en el mismo sitio

Pasamos mucho tiempo en la mente y también en el cuerpo, pero pocas veces tenemos el cuerpo y la mente en el mismo sitio.

Traer la mente a donde está el cuerpo es cuestión de práctica. Cuestión de atención. Cuestión de Voluntad.

De hecho, puedes estar leyendo con tus ojos y tu mente estar en otro sitio. Tus ojos están aquí y tu mente ausente no procesa lo que estas leyendo.

Darse cuenta de donde está la mente es una de las mayores virtudes que se consiguen con la práctica de la atención plena.

Seguramente te ha pasado que tienes que volver a leer algún párrafo o texto por no haber prestado suficiente atención y no comprender. Esas distracciones son normales cuando dejamos que sea nuestra mente quien maneje nuestra atención y no nosotros.

¿Cómo? Si leíste bien.

Nos solemos identificar mucho con nuestra mente, pensando que nosotros somos nuestra mente, pero en realidad es nuestra mente la que está al servicio de nosotros como lo están nuestros pies.

La mente nos lleva a donde deseemos que nos lleve, darnos cuenta de ese poder es primordial para vivir en el presente.

Vamos a hacer un ejercicio:

.

.

.

Piensa ahora mismo en un elefante rosa

.

.

Ahora piensa en lo último que has comido

.

.

Ahora piensa en una persona especial para ti

.

.

¿Lo ves?

.

Tu ordenas, tu mente obedece

.

Así todo el tiempo

.

El tema aquí es que a veces es nuestro inconsciente el que ordena y no nos damos cuenta. No nos damos cuenta porque no somos conscientes y sólo se puede ser consciente ahora.

Imagina a un perro sin correa, se va de un sitio a otro a explorar y si no le prestas atención puede que lo pierdas de vista. Pues lo mismo con nuestra mente. Lo malo es que cuando eso sucede nuestras emociones van con

ella y por eso tenemos a veces malas sensaciones sin saber por qué. Es porque has perdido a tu mente de vista. Si la observas es como observar a un perrito sin correa.

.

.

La correa de la mente es la atención en el presente.

Si yo la mantengo aquí, se quedará aquí y no sólo eso, sino que será maravillosamente útil para crear en presente.

.

¿Cómo conseguimos eso?

Igual que conseguimos que un perro no se vaya, aunque no tenga correa. Practicando con amabilidad y respeto.

La mente divaga por naturaleza y siempre está pensando en algo, siempre. Lo único que necesito hacer es prestar atención de donde está, y si lo que piensa me aleja del momento presente. Por lo general si tengo algún malestar físico recurrente puedo preguntarme:

¿Está mi mente donde está mi cuerpo?

¿Está el perrito con su dueño?

.

.

.

Ésta es una metáfora, somos dueños de nuestra mente, nos pertenece, no nosotras a ella.

Ahora te invito a traer a tu mente a este momento presente, donde está tu cuerpo.

Aquí, Aquí, Aquí.

.

Cuando la mente está colmada se queda presente. Nuestra voluntad y atención es lo que la mantiene presente.

Clave 3

Aceptación de lo que es.

Mucho se habla de aceptación y siempre viene un juicio a la mente – “No es fácil, ¿cómo aceptar lo que no quiero?”

Creer que no es fácil es tan solo un pensamiento, ligado a la creencia de que siempre se puede estar mejor.

Creyendo que siempre podemos estar mejor, menosprecia el cómo estamos.

Te ha pasado que las personas te preguntan ¿Qué tal? Y respondes en automático “Bien” o un “Pues ahí vamos”, en nuestra mente viene en automático lo bien que estaría si las cosas fueran distintas a como son.

El eterno, “Estaría mejor si...” genera una insatisfacción constante de nuestro “ahora” y como no nos gusta pues mantenemos una idea de cómo sería mejor nuestra vida y eso nos provoca malestar. Eso es una lucha constante contra lo que es.

La lucha comienza porque llenamos de adjetivos y colores nuestra realidad. Vivimos entre extremos de lo bueno, lo agradable, lo que nos gusta, lo que deseamos que permanezca y no cambie y en el otro extremo lo que no nos gusta, lo desagradable, lo que deseamos que se vaya de nuestra vida y lo que deseamos que cambie. Es decir, entre el apego y el rechazo.

Allí la aceptación no tiene cabida, por eso se prevé tan difícil.

También confundimos la aceptación con la resignación.

La diferencia está en que la aceptación es decir sí y accionar y la resignación, es decir, vale, pues no hay de otra, con pasividad.

La actitud de la aceptación es la liberación del control de no desear cambiar nada y no juzgar lo que sucede.

Y la actitud de la resignación es de una carga de algo que rechazo, me pesa y quiero quitarme en cuanto pueda.

La aceptación sugiere tener que pasar por muchas emociones que no deseamos sentir y por una actitud proactiva de seguir caminando, aunque en este momento la vida no me sonría como quisiera.

Sin embargo, es tan liberadora como acogedora.

Un ejercicio que puedes aplicar para aceptar una situación incómoda, desagradable o dolorosa es:

- Quédate quieto y observa. La no acción (reacción) a veces nos lleva a pasar por el túnel sin estar inquietos por ver la luz. Simplemente permitir que pase dentro todo lo que deba pasar sin resistencia y con amabilidad.

Cuando practicamos este ejercicio con regularidad se vuelve un gran aliado.

Es importante en este punto recalcar que la aceptación es en presente. No podemos aceptar algo desde un sitio ajeno al que estamos en una situación pasada o futura a la que estamos.

Pongo un ejemplo.

- Aceptar que mi pareja fuma.

Solo si estoy con mi pareja en el momento que está fumando puedo aceptarlo. No en ningún otro momento. Se aceptan acciones y actitudes presentes. Entonces observo mi molestia y la dejo estar, sin intentar controlar lo que el otro hace ni controlar lo que siento. Acepto lo que veo y acepto lo que siento. Respira.

- Aceptar una enfermedad de algún familiar.

Solo puedo aceptar cuando estoy con ese familiar. Aceptar el dolor en la otra persona y desde el respeto de que es su dolor y aunque me duela verle pasarlo mal, aceptar que no está en mis manos aliviarlo, solo acompañarlo. A veces nuestra actitud de aceptación ayuda a la aceptación del otro. Poco a poco irás dándote cuenta de que llevas un problema contigo todo el tiempo, aunque no este presente. Está en tu mente. Darte cuenta te liberará, no te sientas culpable, estas siendo bueno y compasivo contigo, solo así podrás de verdad ayudar y amar.

La aceptación no es algo que se force o se busque, es una acción. La acción de no desear cambiar. La acción de no luchar contra algo o alguien. La acción de no control. La acción de no rechazo.

La aceptación es amor y respeto hacia nosotros, a los otros, a la vida y a nuestro entorno.

La aceptación del momento presente nos acerca a la vida en presente.

Espero que estas claves te sean útiles y las puedas aplica a tu día a día.

Recuerda que todo es cuestión de paciencia, perseverancia y voluntad. Es el camino de la vida nuestra escuela y sus leyes las asignaturas.

Te deseo un presente sereno

Gracias por Leerme

Namasté

Mindfulness para toda la vida
"Con el corazón presente"


Mariana Santamaría Anaya

