



"Reflexiones sobre AQUÍ y AHORA"

- Todos deseamos hacer cambios en nosotros: sentirnos con paz, tranquilos, felices... Para ello, hemos de tener "reservas" de energía. ¿Nos hemos dado cuenta, somos conscientes de cómo "viaja" los pensamientos al pasado y al futuro?. En esos pensamientos, se fuga la energía; en esos momentos el Presente no existe. Sabemos que donde están los pensamientos estamos nosotros.

- La mejor forma para conectar con el momento presente es por medio de la respiración: sentir el aire (como entra y sale...), las emociones se calman, la mente queda quieta, silenciosa.

- El Aquí y Ahora es el Momento Presente, Momento Maravilloso; es estar en mi, espacio de quietud, de sosiego. Conciente de lo que hay, de la realidad, también afloran los miedos, las posibles culpas, viejos agravios, resentimientos; nuestro niño, adolescente o joven interior pidiendo atención, protección, cariño, ternura, límites...

- Se hace presente un miedo en forma de resistencia inconsciente, para llegar a nosotros y todo ello sólo lo podemos solventar en el ahora, estando alerta. Toda nuestra historia personal la vamos resolviendo ahora, aunque nos engañamos con excesiva frecuencia, postergando o negando nuestra realidad. Sólo se trata de vernos a nosotros con aceptación y comprensión.

- Recordemos que el pasado es únicamente la estela que deja nuestro barco en la vida, la estela no es el barco. El barco es el ahora, donde podemos sanar, comunicarnos, compartir...

- Ahora es el momento de perdonarnos, aunque ciertamente si comprendemos que todo lo que pasó tenía una razón de ser, con la comprensión el perdón viene sólo. Con la comprensión florece el Amor, perdonar es liberarse. Igual nos ocurre con los demás, ellos nos dieron de igual forma lo que sabían y tenían. Si hubo maltratos o abusos es muy probable que estos recibieran lo mismo de otros, en la mayoría de los casos somos víctimas de víctimas. Así que una vez resuelto y sanado las vivencias del pasado, enviémoslo de nuevo al pasado, para así no correr el riesgo de quedarse uno enganchado al pasado.

- Sabemos que el futuro es la continuidad del hoy, según estamos hoy, así estaremos mañana.

- La pre-ocupación nos mantiene alejados del presente, ella vive en el futuro y en el ahora el futuro no existe, no ha llegado. La mente preocupada con muchas cosas a la vez es una mente embotada, a la mente personal hay que "vaciarla", para que esté con paz. Las preocupaciones son como "agujeros" en el cerebro por donde se escapa la energía. La mente desocupada está fresca, radiante... ella permanece en el presente, cuando escucha, escucha; cuando ve, sólo ve... Aunque pueda parecer algo drástico: yo estoy escribiendo esto; tú, ahora lo estas leyendo, y dentro de un rato igual yo me puedo morir o tú. ¿Quién nos garantiza que mañana estaremos vivos?... Nadie. La muerte es una compañera de viaje, en el paso por esta vida. Así que disfrutemos ahora: viendo una puesta de sol, la belleza de unas flores, jugando con nuestros hijos o nietos...

- Ahora es cuando podemos ocuparnos de nosotros, centrarnos, respetarnos, amarnos, tomar decisiones, poner límites... A mi me ayuda en las experiencias que vivo, al entrar en acción, hacer mi parte, luego digo: seguro que de todo esto algo bueno va a pasar, suelto emocional y mentalmente, al tratarse de los seres queridos más cercanos en situaciones que me duele mucho, me libero de la carga emocional actuó lo que me corresponde y el resto lo dejo en "manos" de Dios o de la Sabiduría Universal como la queramos llamar.

- Es esencial vivir el aquí y ahora, ya que en él tomamos contacto con nuestro Yo Verdadero. En el momento presente no existe el falso yo (ego), él hará lo posible para sacarte del aquí y ahora, empezará a controlar, a mostrarse exigente y por medio del miedo nos gobierna, siendo la resistencia una de sus poderosas armas, a veces muy sutiles, con ella no aparta de nosotros, con ella nos aparta de vivir el momento presente de disfrutar, ahora, de lo que hago, de lo que vivo.

- Un día al despertar me vino esta frase "la vida se convierte en una aventura divertida" ¿por qué divertida?. Porque todo lo que vamos encontrando es nuevo. Igual que cuando éramos niños y jugábamos " la gallinita ciega", el "corre que te pillo", era excitante porque no sabíamos que íbamos a encontrar. La vida es un "juego" lo nuestro aprender a jugar. La vida es aventura cuando tomamos la actitud del observador silencioso, solo podemos observar silenciosamente en el aquí y ahora, siendo observador nos da mucha claridad, vemos todo tal y como es, nos aporta gozo, comprensión de lo que es.

- Vivir lo que llamamos existencia solo está en el presente. Ahora, es el único momento, tiempo y espacio real. En cuanto nos alejamos del aquí y ahora el futuro tirará por una parte de uno y el pasado del otro, acabando uno dividido, solo, así solo había angustias, prisas, temblores, ansiedad y tensión, en definitiva desequilibrio. En este estado no habrá felicidad posible.

- Al comienzo comentábamos la importancia de la respiración, has cuando quieras este simple ejercicio, respira, solo siente el aire entrar y salir por las fosas nasales..., tu mente se queda sin pensamiento tu atención está en la respiración estas, aquí y ahora y les das paso a la relajación, tu energía no va a ninguna parte, ni al pasado ni al futuro, sino simplemente se queda contigo, nos envolvemos en la calidez del plácido estanque de nuestra energía. En este momento no hay reloj, este se para, no hay tiempo, este momento lo es todo. La relajación no es una postura, es una transformación completa de energía.

- Como sabemos el pensamiento nos aleja del momento presente, hemos de pensar menos y experimentar más, la verdad está dentro de nosotros, quedándonos en silencio la encontramos, solo es cuestión de ser paciente y estar alerta. El pensamiento nos mantiene tan ocupado que no nos permite descubrir lo que está dentro de nosotros.

- Hemos de recordar que acción y actividad no es lo mismo, son opuestas: Acción es cuando la situación lo requiere, actúas, respondes..., Actividad es cuándo la situación no importa, no se trata de una respuesta, la persona está inquieta internamente y no es sino un pretexto para mantenerse activo.

- El momento presente es un regalo (presente = regalo), es un regalo la vida, es un regalo vivir.