

El arte de vivir aquí y ahora

Vivir aquí y ahora. Estar presente parece obvio, y aunque debería serlo, en realidad es la excepción. ¿Por qué? Porque la verdadera presencia es más que estar físicamente en un lugar: es estar conectados con nuestra esencia, que es hermosa e imperturbable.

Lamentablemente, esa paz interior se ve perturbada, a veces violentamente, por nuestros pensamientos y emociones, que nos alejan del momento presente, del aquí y ahora.

1. Aquí y ahora, lo que no eres: tus pensamientos

[Descartes](#), el famoso filósofo francés del siglo XVII dijo: “Pienso, luego existo”. Esta frase define la forma como el ser humano moderno se identifica a sí mismo: a través de sus ideas y pensamientos. Sin embargo, en la actualidad existen otras visiones que se permiten disentir de tan respetable y erudito pensador.

Y es que, aunque los pensamientos e ideas son poderosos e importantes, no dejan de ser relativos y pasajeros. Es decir, si nos definiéramos a nosotros mismos por lo que pensamos, estaríamos asentando nuestra identidad sobre arenas movedizas. Desde que [Freud](#) destapó la olla del inconsciente y comenzó a interpretarlo, la psicología comenzó a moldear la forma como percibimos nuestra vida mental y emocional. Como ciencia al fin, está basada en un modelo mecanicista y racional, con énfasis en la patología o enfermedad.

Por lo tanto, si tenemos ciertos síntomas y conductas que se ajustan a ciertos patrones, somos etiquetados, medicados y hasta condenados a “cargar” con una “enfermedad mental” de por vida.

Aunque es innegable que las emociones son parte de nuestra humanidad, estas son igualmente pasajeras y no constituyen la parte más profunda ni real de nuestro ser.

Así, lo que los demás o incluso nosotros pensamos de nosotros mismos, no nos define, sino que son solo conceptos que no logran abarcar nuestra verdadera esencia. Además, la perorata interminable de [pensamientos](#) que constituye nuestro diálogo interno produce un ruido que nos impide escuchar la hermosa melodía que proviene de nuestra presencia y nos mantiene desconectados del momento actual.

2. Lo que tampoco eres: tus emociones

Desde que [Freud](#) destapó la olla del inconsciente y comenzó a interpretarlo, la psicología comenzó a moldear la forma como percibimos nuestra vida mental y emocional. Como ciencia al fin, está basada en un modelo mecanicista y racional, con énfasis en la patología o enfermedad.

Por lo tanto, si tenemos ciertos síntomas y conductas que se ajustan a ciertos patrones, somos etiquetados, medicados y hasta condenados a “cargar” con una “enfermedad mental” de por vida.

Aunque es innegable que las emociones son parte de nuestra humanidad, estas son igualmente pasajeras y no constituyen la parte más profunda ni real de nuestro ser.

Por lo tanto, como diría [Eckhart Tolle](#), autor de *El poder del ahora*, **“no te tomes tus emociones demasiado en serio”. Estas solo se instalan si nos identificamos con ellas y dejamos que se posesionen de nosotros.**

No te engañes, tu presencia está por encima de las emociones y es imperturbable. Desde las alturas de la presencia puedes observar la tormenta de tus emociones pasar; acéptalas, siéntelas, pero sin

sufrimiento innecesario. Ten la certeza de que la presencia que eres tú es fuente inagotable y permanente de paz y felicidad.

3. Otras cosas que no eres

La lista de lo que no eres y te impide el vivir aquí y ahora no se agota con los pensamientos y las emociones. Hay muchas otras cosas que nos desconectan de la presencia, como **identificarnos con nuestras habilidades** (soy inteligente, o soy tonto), **posesiones** (soy rico o pobre), **logros o títulos** (soy ejecutivo, doctor, o delincuente).

Todas estas condiciones van y vienen, y son relativas, pues no son más que conceptos y etiquetas que no son la presencia, que hoy las tenemos y mañana quién sabe.

Sin embargo, nos atormentan, porque nos mantienen alejados del **momento presente**, que es lo que nos permite conectarnos con nosotros mismos. Así, nos angustiamos por lo que hicimos o dejamos de hacer en el pasado, o nos preocupamos por lo que puede llegar a ocurrir en el futuro.

Entonces, solo es necesario que en este momento abras el presente que tienes en tus manos. Allí encontrarás la presencia, el mejor regalo que puedes darte a ti mismo y a los demás.