

# AQUÍ Y AHORA

*“El objetivo de la vida es nacer plenamente,  
pero la tragedia consiste en que la mayor parte de nosotros  
muere sin haber nacido verdaderamente.  
Vivir, es nacer a cada instante”.*

ERICH FROMM

Nuestra vida se despliega en una infinidad sucesiva de instantes. Los que pasaron y residen en la memoria constituyen nuestro pasado. Los que están por llegar e imaginamos creemos que serán nuestro futuro. Pero aquello que es real, lo que única y verdaderamente siempre tenemos con nosotros es el momento presente, este mismo momento, o mejor, nuestra consciencia de la existencia en ese instante tan breve que ni tan solo es cuantificable, porque cuando nos percatamos de él, ya ha pasado.

Ese presente se manifiesta en un *aquí y ahora*, que más que un momento y un lugar, es la presencia que se hace consciente de sí; se manifiesta en nuestra consciencia de ser; en nuestra capacidad de darnos cuenta que somos Presencia, somos Consciencia. Es importante sabernos testigos de nosotros mismos, de la vida que se despliega desde nuestro centro en cada instante. Porque no somos nuestro nombre, que es una etiqueta; ni nuestro cuerpo, que cambia continuamente; ni nuestras emociones o estados de ánimo, que se transforman y fluctúan en función de las influencias externas y de nuestras elaboraciones internas; como tampoco somos las ideas que nuestro pensamiento crea sobre nosotros mismos, sobre los demás o la vida, tan volubles como una pluma al viento; ni por supuesto somos lo que define a nuestra ocupación, nuestra profesión (cuántas veces nos *autodefinimos* diciendo: soy médico, soy albañil, soy maestro... ). Somos, simplemente, Presencia, Consciencia, Ser. La presencia que se da cuenta de que uno piensa, siente, vive, es. Esa tan pura y tan simple; tan desnuda y esencial; tan obvia que la acabamos por obviar, por olvidar. Pero su valor, aunque obviado, es infinito, ya que es la vida misma. Sin Presencia no habría Consciencia, no habría Vida.

¿Por qué, simplemente, no nos dejamos ser? ¿Por qué no conectamos con el fluir de la vida aquí y ahora y nos olvidamos de pre-ocupaciones futuras y recuerdos del pasado que tantas veces nos castigan, para centrarnos en un universo que se despliega desde nuestro centro esencial. Porque el pasado y el futuro son las sedes de nuestras enfermedades: frente al dolor del recuerdo por lo vivido, y desde la angustia de aquello que está por venir, tenemos el presente, el instante presente como lugar efímero y a la vez eterno para recuperar nuestra salud, nuestra consciencia, nuestra vida. Incluso desde él podemos dar un sentido distinto al pasado y crear un futuro sin angustias y lleno de esperanzas. Porque la vida y todas sus posibilidades se encuentran concentradas en toda su potencia en el presente, en el aquí y ahora, y se crea desde ese centro, desde ese “Yo Soy”.

¿Qué podemos hacer entonces? Entregarnos al presente. Construir la vida dándonos completamente a lo que nos toca vivir, aquí y ahora. Sentir, pensar y actuar desde nuestro centro esencial. Ya que es este punto de partida el que se renueva indefinidamente, momento a momento, y desde él podemos conectar con nosotros mismos, con la vida, y seguir en el viaje que nos propone a cada instante.

Somos seres humanos conscientes. Nacemos mujeres y hombres, pero devenimos humanos a medida que ampliamos y profundizamos en nuestra consciencia. No somos máquinas. Entre todo

estímulo que recibimos y nuestra respuesta a este estímulo, media un espacio; un espacio de consciencia. Es en ese espacio, aquí y ahora, donde yace nuestro poder de transformación y nuestra libertad de decidir. En estas decisiones tomadas desde la consciencia, desde una actitud positiva, desde la entrega, reside nuestro crecimiento, nuestra felicidad y nuestra Buena Vida.

Nuestras actitudes elegidas desde la consciencia del presente, crean emociones y pensamientos. Nuestras emociones y pensamientos se traducen en acciones. Las acciones que repetimos desde allí se convierten en hábitos. Los hábitos determinan nuestro carácter. Es nuestro carácter el que define el sentido de nuestra vida y el significado que le damos y le daremos a ella cuando nos vayamos de aquí, en el último momento. El signo de nuestra vida se construye, por lo tanto, a partir del simple hecho de vivir en el aquí y ahora, y de elegir con consciencia en cada instante.

Álex Rovira