

Estar presentes

*Alexandra Vrsalovic Honorato
Trainer en PNL*

Cuántas veces leyendo el artículo de alguna revista o libro de desarrollo personal te habrás encontrado con la propuesta de: “vivir presentes, minuto a minuto, estar atentos, vivir aquí y ahora”. Mientras reflexiono sobre este tema, me doy cuenta que es un espacio al que a veces me es difícil llegar, y en otras ocasiones descubro que sí lo he habitado a través de diferentes momentos en un día o a lo largo de la vida en tantos diferentes momentos. Me pregunto entonces ¿cómo hacer para acceder a este espacio de conexión con más facilidad?, ¿cómo lograr mantenerlo y no perderlo, sin siquiera darnos cuenta de cómo ocurrió?

A medida que voy escribiendo, pienso en que existen tantas prácticas que buscan brindarnos la posibilidad y las herramientas necesarias para lograr este estado de conexión con el aquí y el ahora, y justamente al hacerlo dejo de estar aquí y ahora para irme de viaje por los recuerdos y las imágenes de otras épocas, en busca de información. Entonces me doy cuenta de que estar presentes es tremendamente enriquecedor y a la vez, necesitamos los recuerdos, necesitamos soñar, salir del aquí y el ahora para obtener información valiosa que nos ayude a avanzar, a aprender, a crecer y evolucionar...entonces la pregunta puede ser ¿cuándo estar presentes, o cómo hacerlo en esas ocasiones en que necesito estar 100% atento(a), cómo acceder voluntariamente?

Para Richard Moss, autor del Mandala del Ser, habitar este espacio requiere tomar conciencia, y plantea que lo importante es darnos cuenta del tipo de pensamientos que nos sacan de esa conexión, para que así podamos parar y volver al ahora o “centro”. Él habla de la existencia de historias que nos contamos a nosotros mismos y que tienen relación con el pasado, el futuro, con lo que los otros esperan de nosotros o los juicios que nos hacemos. Este autor, con vasta experiencia en el tema nos lanza la invitación para mirarnos y buscar que cada cosa que hagamos, que cada situación o nueva relación que establezcamos esté descontaminada del ayer, sin anhelos, sin juicios ni expectativas...sin duda una invitación que nos lleva a un buen desafío.

Por otra parte, mientras sigo escribiendo y reflexionando sobre la forma de estar presentes, pienso en los diferentes sistemas de esencias florales que existen, y en las energías que las distintas flores trabajan. Nuevamente dejo el ahora para recordar los escritos del doctor Edward Bach, quien creó estos remedios naturales al descubrir que cada flor o árbol, al crecer en un ambiente específico, brotar en cierta época precisa del año, tener un colorido y forma determinada, propia y única, la hacía dueña de cierto tipo de energía. Esta energía al entrar en nuestro cuerpo, moviliza nuestro mundo emocional y a través de este contacto y reconocimiento podemos ayudarnos a encontrar posibilidades de acceder a este estado de centramiento o presencia, si es que aún no lo hemos logrado, o se nos ha convertido en un

espacio lejano. Así, dentro de las Flores de Bach, al tomar “Honeysuckle” podemos conectarnos con nuestras vivencias pasadas y habitar el hoy, trayendo sólo los aprendizajes del ayer sin la necesidad de quedarnos atrapados en los recuerdos. Tomando “Clematis”, accederemos al aquí y el ahora, ya que esta flor nos ayuda a salir del mundo de la ensoñación, arraigándonos a la tierra. “Cerato” es una esencia que nos permite volver a confiar en nosotros mismos, nos lleva a escuchar la voz interior y entonces en sintonía con nuestra esencia podemos ser quienes realmente somos, más allá de lo que los otros nos digan o de los deberes. Otra bella flor que puede darnos una buena dosis de presencia es “Agrimony”, ya que ella nos propone mostrarnos tal cual somos, dejando de lado las máscaras que nos llevan a vivir de acuerdo a lo que los otros esperan de nosotros... estas son sólo cuatro flores escogidas de un gran ramillete que pueden ayudarnos en este camino de vivir en el aquí y el ahora haciendo brillar nuestra esencia.

También existen diversas prácticas como la meditación, la oración, el Tai Chi, Yoga, Qi Gong, entre las que se me vienen a la mente, y si te pregunto a ti, seguro que surgirán tantas otras posibilidades de alcanzar esos espacios de presencia, de plena conciencia. Ciertamente hay tantas formas de acceder, cuántas personas simplemente con caminar por un prado, mirar el mar, estar con los seres queridos, en el silencio de una habitación o la compañía del ser amado, lo logran...Tantas maneras a través de las cuales podemos conectar con el aquí y el ahora, que es dónde están sucediendo las cosas. Tantas formas distintas y me pregunto ¿cuál es la tuya?, tu propia manera de habitar este espacio...

¿Qué tal si te das un instante para viajar por tus experiencias y descubrir cuál es tu manera única y particular de estar presente...? Puesto que conociendo tu forma particular podrás acceder a ella cuando lo desees y podrás expandir esta posibilidad de conexión para enriquecerte aún más.

Te invito entonces a rememorar alguna de esas tantas veces cuando te has sentido 100 % presente, ya sea que has estado en un lugar solo o con otros... y ¿cómo puedes darte cuenta de que estás allí y que no es una fantasía? Para nuestro cerebro, realidad, recuerdos, fantasías se viven de igual manera, por lo tanto confía y sólo entra tu experiencia. Date un tiempo para revivirla y empieza a sentir tu cuerpo, tu respiración, mientras haces esto puedes ir mirando a través de tus ojos para observar todo lo que está ocurriendo...sí, es tu tiempo para acceder a una información muy importante, es tu forma de estar presente...

Entonces si ya estás allí, en tu vivencia, la que sea... qué tal si cierras por un rato los ojos y te adentras en descubrir qué sientes cuando estás habitando ese espacio, ¿qué ves, qué escuchas, qué emoción es la que tienes...?

Puedes tomar conciencia del entorno que hay en esa vivencia en particular, de lo que hay allí, ¿objetos, personas, naturaleza? Date cuenta de los colores, la distancia, profundidad, los contornos, etc. Y fíjate en lo que escuchas, pon atención a reconocer si son voces, sonidos, silencio quizás y a medida que haces esto puedes seguir explorando y así descubrir qué sientes en tu cuerpo, sí, ¿cuál es la sensación al estar allí, plenamente presente? Puedes

reconocer alguna zona en particular del cuerpo que te comunique este estado de armonía y conexión, y si es así ¿tiene temperatura, textura, movimiento...? Es probable que también haya algún aroma especial y si prestas atención a tu boca, tu lengua, descubras un sabor particular...

Puedes entrar y salir de allí, para ir precisando a través de estas preguntas, cuál es tu manera especial de estar presente. Fíjate ahora en lo siguiente: ¿a qué pones atención?, ¿qué realizas al estar allí?, ¿cuáles capacidades son las que requieres para mantener esta conexión con el aquí y el ahora?, ¿qué es lo que haces para lograrlo y mantenerte así? Y, ¿por qué para ti es importante, qué es lo que valoras cuando estás habitando este espacio? Por último, ¿quién eres tú cuando estás ahí?, sí, cuando estás en esta conexión, ¿cuál es tu misión?

Además puedes seguir descubriendo más elementos, de tal forma que explorar este espacio profundamente te permita tener la mayor cantidad de información y así acceder a él conscientemente cada vez que lo desees. También podrás saber claramente cuándo lo has dejado.

Reviviendo tu experiencia puedes fijarte si tu atención está puesta en detalles o en generalidades, si estás avanzando hacia algo o alejándote, al estar allí, ¿miras a través de tus ojos, eres parte de ese lugar, tienes alguna sensación más que te de otro tipo de información...?

Ya tienes una especie de fotografía o escáner de tu manera única y especial de conectarte con el aquí y el ahora, de estar presente, y entonces la pregunta es cuándo quieres habitar este espacio, con quién(es), porque basta que tomes alguna parte de la información para entrar allí ahora...si es lo que desees...

