

## Estar presentes

*Norma Apablaza  
Trainer en PNL*

Quisiera que te detuvieras un instante, te dieras unos minutos de tiempo., tomes un respiro, mires a tu alrededor, te salgas de ese espacio en el que estás...

Que inspires profundo, con fuerza, tomando todo el aire que puedas en tus pulmones y luego lo exhales con mucha suavidad, cómo tú sabes hacerlo... Y... ¿para qué? Pues para que entremos de lleno en el tema.

Quisiera reflexionar sobre la genialidad de los seres humanos, sí, sobre tu genialidad y la mía, sobre nosotros.

Antes de escuchar, leer, sentir, vivenciar, experimentar sobre todo lo que contiene en sí la PNL, a mí jamás se me hubiera ocurrido que yo pudiera contener algo parecido a lo que llamamos genialidad, ya que mis interacciones con el entorno, lo que hago en mi diario vivir, en mis actividades cotidianas y de trabajo, lo que he desarrollado y aprendido en las experiencias de vida, y lo que creo y valoro dentro de ese quehacer y desde ahí... desde ese espacio en donde yo me siento en lo mío...no me había detenido a mirar hacia mi interior hacia mi alma hacia mi mismo, hacia mi esencia, cómo quieras llamarlo... pero es eso...

Está en ti.

La genialidad en ti...Está cuando lo haces bien...

¿Te has dado cuenta que, a veces, cuando estás inspirado, cuando lo haces bien, cuando eres efectivo, cuando todas tus potencialidades, tus capacidades, tus habilidades, creencias, valores se expresan naturalmente en tu conducta, sientes que fluyes, logras la excelencia, y ese resultado te llena de íntima satisfacción, de una genuina alegría?

Te admiras de lo que fuiste capaz de crear, de aprender, de realizar. A esta sensación y estado de logro en PNL, se le denomina estrategia, y podemos desarrollar muchas de ellas en nuestra vida.

Si te detienes un instante y logras mirar a tu interior, hacia ti mismo, hacia tu esencia, a tu centro, descubrirás tu propia grandeza. Porque eso, la genialidad, está en ti, en cada uno de nosotros. Sólo está esperando que la descubras, la recuerdes, la atiendas. Si tú la ves, la escuchas, la sientes, te estás reencontrando contigo mismo. Ese eres tú, realmente.

Todo nuestro ser gira en torno a un centro y todos los procesos, todos los cambios, se mueven en torno a ese centro.

Cuando vivimos la centración, podemos tomar conciencia de lo que se procesa en nuestro interior, y también a nuestro alrededor.

Cuando tomamos conciencia de nosotros mismos, cuando nos damos cuenta de nuestro actuar, estamos con todos nuestros sentidos y emociones como a la espera... observando, pacientes, no involucrados, bondadosamente observando la emoción, confiando en que el sentimiento expresado tiene algún propósito o intención positiva para nosotros, porque quien lidera es nuestra conciencia, es ella la que se relaciona con nuestras emociones, con nuestros sentimientos, cuando estamos centrados.

Cuando la emoción nos invade, cuando se apodera de todo nuestro ser, cuando el sentimiento nos domina, cuando no somos nosotros mismos, es como que no podemos solos, como que nos flaquea todo, no tenemos las riendas y no somos conscientes de lo que hacemos, entonces necesitamos ser contenidos. La pregunta es ¿Cómo logramos liderar estos procesos?

Aquí entra en acción nuestra centración y la respiración profunda juega aquí un rol fundamental. Sí, la R E S P I R A C I O N. Así, tal como estás respirando ahora, en forma lenta y pausada, observa y siente cómo tus músculos se relajan, tu respiración se hace más lenta y, si te detienes un poco, logras sentir los latidos de tu corazón, te sientes más sereno, más en armonía.

Si en este momento te concentras, te asocias con esa emoción que te desborda, explora, observa, siente, percibe qué parte de tu cuerpo se tensa o se hace notar y siente cómo llega esa pena o esa rabia o alguna otra emoción a tu cuerpo, pero, simultáneamente siente cómo tú estás liderando tu cuerpo... estás consiente de tus emociones, puedes contener ese sentimiento, como una madre contiene a su bebé cuando está desbordado. TÚ contiene esa emoción, la observas, te relacionas con ella, pero sin involucrarte en ella, no eres uno con ella. Es igual que cuando una madre vivencia un sentimiento de su hijo, ella sabe qué hacer, ella se da cuenta cuando el hijo(a) necesita que lo abracen o le emitan alguna palabra o le

hagan un gesto, o sencillamente necesita que lo dejen tranquilo, sin hacer nada, la madre simplemente sabe.

Nuestra relación con nuestras emociones se parece a la relación madre – hijo(a). La madre se corresponde con nuestra conciencia, nuestra centración y las emociones y sentimientos son como el bebé...el hijo o hija...bonita relación, eh?...te dejo reflexionando en esa relación con todos sus pormenores....

He mencionado el término CENTRACIÓN, lo asocio con el CÍRCULO, que enlaza con MANDALA. A través del mandala puedes mirar a tu corazón, es una forma de llegar a la centración, a tu propio centro.

Mandala significa círculo y es el círculo que contiene nuestra esencia; el mandala nos hace centrarnos en el aquí y el ahora, sin que pensamientos del pasado o sobre el futuro, o acerca de otros, o relacionados con nosotros mismos nos interfieran. Sólo soy Yo en el ahora, y desde ahí nace una actitud, una disposición, que hace la diferencia.

Puedes tener una “mirada” mas equilibrada, más flexible, más potenciadora, más creativa, más desde ti mismo; ahí surge la genialidad; ahí, en ese centro, está el contenido, ahí está el tesoro.

Pero tú, talvez no estés tan seguro acerca de tu propia genialidad, pero si ahora te detienes y recuerdas alguna ocasión en que fuiste creativo, cuando estabas realmente inspirado, ¿Cuáles fueron tus sensaciones internas?... ¿Cómo lo hiciste?...Si uno logra internalizar, vivenciar y desmenuzar el proceso que realizó cuando creó algo especial, logra comprender que la genialidad está en cada uno de nosotros...y es aplicable a muchas situaciones.

Cuando tú aprendiste algo nuevo, ¿Cómo lo hiciste?...Cuando tomaste una buena decisión... ¿Cómo surgió? Cuando te sientes motivado a realizar algo ¿Cómo lo haces?..Cuando tienes que memorizar algo, ¿Cómo lo haces?...Cuando actúas en la confianza y crees en algo, ¿Qué partes de tu ser están involucradas? ¿Cómo te surge? ¿Ves imágenes, recuerdos, o ideas nuevas que se te ocurren? ¿Hay sensaciones? ¿Escuchas voces externas o te dices algo a ti mismo? ¿O recuerdas algo que alguna vez escuchaste?

El motivo de todas estas preguntas es ir despertando la creatividad y genialidad que cada uno de nosotros lleva en sí, hay infinidad de formas de llegar a ello, hay cantidad de recursos y llaves que pueden ir, paso a paso, despertando la conciencia de procesos que se dan en nuestro diario y cotidiano quehacer.

Para terminar, esta reflexión...

*“Un ser humano pertenece a un todo, lo que llamamos universo, algo limitado en el tiempo y en el espacio. Con él conviven sus pensamientos y sus sentimientos como si estuvieran separados del resto, como una especie de ilusión óptica de su consciencia. Esta ilusión nos aprisiona, limitando nuestras aspiraciones personales y nuestros afectos. El propósito de nuestra vida por tanto, debe ser liberarnos de esta prisión y ampliar nuestro círculo de comprensión y compasión para que incluya a todos los seres vivos y a la belleza total de la naturaleza”.*

A.Einstein.

