

Introducción

Si has elegido este libro, es bastante probable que no estés satisfecho con tu vida. No eres el único. La mayoría de las personas tenemos la desagradable sensación de que nos estamos perdiendo algo. No podemos señalar con el dedo de qué se trata. Muchos intentan hacer más, conseguir más, ser más, y, sin embargo, siguen sintiéndose vacíos. ¿Qué es lo que realmente queremos? Sencillamente: que nos tengan en cuenta, ser comprendidos, respetados y amados. Si observamos esto detenidamente, la mayoría de nuestros esfuerzos apuntan a satisfacer estas necesidades básicas. En esencia, queremos que nos valoren como seres humanos. Para muchas personas el descontento viene de que, en lo más profundo, no se sienten valoradas como tales.

¿Qué tiene que ver todo esto con ser conscientes del momento presente? En realidad, todo. Al estar presentes en el momento, tenemos la oportunidad de trascender los mensajes que nos transmiten nuestros miedos e inseguridades y abrirnos a un número casi ilimitado de opciones nuevas. Al aprender a vivir en el presente, descubrimos cómo dejar a un lado nuestra carga emocional del pasado y las preocupaciones sobre el futuro, a fin de apreciar las oportunidades de las que disponemos, aquí y ahora.

Esto te permite:

- Estar atento y aguzar la mente en el trabajo o en la escuela.
- Dejar de luchar inútilmente contra las circunstancias que están fuera de tu control.
- Descubrir tus sueños y hacerlos realidad.
- Dejar de preocuparte y empezar a vivir.
- Dejar que brille tu verdadero yo y atraer a los demás.
- Mejorar tus relaciones.
- Ser mejor padre o madre.
- Hacer tu trabajo y disfrutar con ello.
- Mejorar tu comunicación con los demás.
- Experimentar la dicha que surge de vivir plenamente.

Los requisitos básicos para el éxito en esta empresa son la intención y la sinceridad. Si de verdad te propones ser sincero contigo mismo y hacer cambios positivos cuando creas que es pertinente, podrás crecer y alcanzar la felicidad que estás buscando.

¿Te parece esto demasiado bueno para ser cierto? ¡Pues sí que lo es! Con una dedicación y un esfuerzo sinceros, estos cambios positivos en tu vida empezarán a suceder espontáneamente. Aprender a vivir en el presente implica más un cambio en nuestra percepción, que un mero cambio en nuestra conducta. Es una experiencia increíblemente poderosa y que cambia nuestra vida. ¿Recuerdas cuando tuviste tu primera experiencia sexual? En un momento, tus pensamientos y conducta respecto a casi todos los aspectos de tu vida cambiaron para siempre. Éste es el mismo principio: cuando cambia tu visión de la vida, también se producen de forma natural cambios en tus sentimientos y tu conducta. Cuando aprendes lo que significa estar en el presente, ya no luchas tanto en tu vida y ésta deviene más placentera.

Hay cuatro fases en este proceso; cada una de ellas es un capítulo de este libro.

1. EL PODER DE ESTE MOMENTO

La primera fase es ser consciente del momento presente «estando» en nuestro cuerpo. Aprender a prestar atención a nuestros sentidos es el primer paso esencial para aprender a experimentar el momento presente, en lugar de perdernos en soñar despiertos o en preocupaciones. Espero que terminemos esta sección con una idea sólida sobre lo que realmente significa vivir el presente.

2. LA ILUSIÓN DE LAS LIMITACIONES

La segunda fase es explorar las formas en que nuestros pensamientos pueden limitar nuestras opciones y eliminar nuestras oportunidades, dejándonos con un sentimiento de frustración, miedo e incapacidad para realizar nuestros sueños. La meta de esta sección es que nos empecemos a cuestionar nuestras creencias limitadoras.

3. LA PRESENCIA EMOCIONAL

La tercera fase es aprender a estar presentes con nuestras emociones. Exploraremos la idea de que nuestras emociones no tienen por qué ser una fuerza abrumadora que nos consume, aunque para muchas personas sea justamente eso. Aprender a experimentar nuestras emociones en el presente es conseguir la habilidad de no dejar que lo que nos parece insoportable e irremediable nos controle.

4. LA MONTAÑA RUSA DE LAS REACCIONES EMOTIVAS

La cuarta y última fase es estar presentes con nuestras reacciones emotivas y descubrir los orígenes de nuestra insatisfacción. Aprenderemos que nuestra reactividad es una de las principales razones por las que no vivimos en el presente y por las que sufrimos en la vida.

«FOCUS TOOL»*

Se trata de una «Herramienta de concentración». Es simplemente un instrumento avisador que nos ayuda a recordar que hemos de vivir en el presente. Es fácil relajarnos en nuestra silla favorita, leer un libro y asentir con la cabeza con lo que estamos leyendo. Pero asumir esos conceptos y aplicarlos durante las situaciones de presión que vivimos durante el día es otra cosa. La «Focus Tool» actúa como la alarma de un despertador; es un recordatorio para que seamos conscientes de que la vida está pasando a nuestro alrededor y que participemos en ella. La «Focus Tool» no hace más que recordarnos varias veces durante el día que hagamos una pausa y aprovechemos para disfrutar del perfume de las rosas. En el contexto de este libro la utilizamos mientras practicamos los ejercicios hasta que la aplicación de los principios aquí expuestos se convierte en algo natural. Este aparato electrónico compacto suena en cualquier momento durante el día para recordarte que vuelvas a concentrarte en el presente. PERO TAMBIÉN LOS TELÉFONOS, BUSCAPERSONAS, MÓVILES, ALARMAS PARA EL AUTO-

* Al final del libro se indican dos direcciones en Internet donde se puede adquirir pidiéndola directamente al autor. (N. del E.)

MÓVIL, TIMBRE DE LA PUERTA, LUCES INTERMITENTES, ETC., PUE-
DEN SERVIR COMO HERRAMIENTAS DE CONCENTRACIÓN, COMO
RECORDATORIOS PARA SACARNOS DE NUESTRO SOÑAR DESPIERTOS
Y DEVOLVERNOS AL PRESENTE.

Poco más se puede decir de la «Focus Tool» salvo insistir
en que la utilices. El tipo de estado de conciencia que espero fo-
mentar se puede convertir en un cambio permanente en tu for-
ma de vivir. Puesto que al principio se requiere cierta perseve-
rancia, no dudes en utilizar siempre este instrumento cuando
practiques los ejercicios de este libro. Con una intención sincera
de realizar un cambio positivo y un poco de esfuerzo, empe-
zarás a darte cuenta de que cada vez que suena la alarma, estás
en el presente.

CÓMO SACAR EL MÁXIMO PROVECHO DE ESTE LIBRO

Este libro, aunque presenta muchas afirmaciones, en realidad
es un libro de preguntas. Tras leer cada enunciado, deténte y
pregúntate cómo puedes aplicarlo en tu vida. Para hallar nue-
vas respuestas, primero hemos de abrirnos a nuevas pregun-
tas. Aunque al principio no se te ocurra nada, te sorprenderá
lo que te sucederá después, gracias a haberle dedicado un poco
de tiempo a reflexionar sobre lo que has leído.

Este material se vuelve todavía más útil cuando prestas
más atención a cómo te sientes respecto a todo lo que lees. Al
observar qué emociones y reacciones despierta en ti esta lectu-
ra, o al reflexionar posteriormente sobre lo que has leído, pue-
des alcanzar una gran percepción sobre ti mismo. Sentir ansie-
dad o frustración mientras lees este libro es un gran indicativo
de que algo nos ha afectado. En lugar de dejar que estos senti-

mientos detengan nuestro progreso, aceptémoslos como indicadores de que vamos en la dirección correcta. A veces, la única forma de liberarnos de la insatisfacción en nuestra vida es pasar por ella.

Este libro contiene tres tipos de ejercicios. Están los de «Prueba esto», «Reflexiona sobre esto» y «Deberes». Es importante hacer los de «Prueba esto» y «Reflexiona sobre esto» mientras lees, porque es necesario comprender sus conceptos para entender las ideas generales que se presentan. Los ejercicios de «Deberes» has de hacerlos cada día a fin de aplicar los conceptos que se te enseñan y aprender lo que significa estar en el presente.

❖ REFLEXIONA SOBRE ESTO ❖

Reflexionar

Cada ejercicio de «reflexiona sobre esto» se ha de contemplar en silencio. Eso no significa estrictamente *pensar*, sino realizar una meditación silenciosa. Cuando reflexiones, has de sentarte o estirarte en silencio en una postura relajada y cómoda, permitir que al menos durante unos momentos desaparezcan tus tensiones y preocupaciones, y sencillamente reflexionar sobre la idea o las preguntas que se te han planteado. No es necesario que llegues a determinadas conclusiones; sólo has de considerar las ideas dentro del contexto de tu propia vida y experiencias.

Imagina que posees un grado de conocimiento y una relajada confianza que ilumina tu camino por la vida con sorprendente claridad. Trata de visionar un estado de ser que no esté bajo la influencia del sufrimiento del pasado o la preocupación por un futuro incierto. Esta búsqueda empieza y acaba

en tu conciencia del momento presente. Pero estas ideas requieren una mente abierta. Más tarde siempre puedes decidir que toda esta historia sobre la conciencia del momento presente es una tontería y que no crees que pueda ayudarte. De momento mantén una mente abierta y dale la vuelta. ¡No tienes nada que perder y mucho que ganar!

Dicho esto, ¿por qué no empezamos ya? Al fin y al cabo, no hay momento como el presente...

EL PODER DE ESTE MOMENTO

*Bendito es entre todos los mortales
el que no pierde el tiempo
recordando el pasado.*

HENRY DAVID THOREAU

*Nunca pienso en el futuro,
no tardará en llegar.*

ALBERT EINSTEIN

Vivir en el presente es ser totalmente conscientes de nuestra vida y apreciarla, aquí y ahora. La conciencia del momento presente es ser conscientes de lo que está sucediendo en nosotros y en nuestro mundo en lugar de perdernos en miedos arbitrarios del pasado y en incertidumbres, esperanzas y expectativas sobre el futuro. En ausencia de tales fantasías tenemos la oportunidad de disfrutar de nuestra vida cotidiana.

Para empezar, hemos de tener una idea de lo que supone estar presentes. Las ideas y los ejercicios en esta primera sección pueden parecer un poco simples, pero son cruciales para entender los conceptos más profundos que aparecerán en este libro. Como si fueran las capas de una cebolla, iremos pelando las causas de nuestra insatisfacción, empezando por los síntomas que se reconocen más fácilmente.



AQUÍ MISMO, AHORA MISMO

Cuando vivimos en el presente, estamos utilizando nuestro cuerpo con el fin para el que fue diseñado: sentir la realidad pura y dura de la vida. La claridad de esa experiencia aumenta cuando aprendemos a ser plenamente conscientes de nues-

tros sentidos, pensamientos y emociones. Cuando hacemos este esfuerzo de estar presentes con nosotros mismos, estamos fomentando la oportunidad de crecer.

La mayoría de las personas tenemos mucho miedo a lo que nos deparará el futuro, lo cual nos conduce a reaccionar a ciegas frente a los inevitables obstáculos que se presentan de tanto en tanto en nuestras vidas. Al estar tan absortos en nuestras preocupaciones, nos perdemos la única vida real que tenemos: la que está sucediendo aquí mismo y ahora mismo en el momento presente. Puesto que la mayoría de las personas no estamos acostumbradas a «estar» con nosotras mismas, sin algún tipo de distracción, nada tiene de extraño que encontremos barreras de ansiedad y agitación que nos bloqueen el camino. Esto es muy normal y no debe distraernos ni disuadirnos de nuestros esfuerzos. Tal como veremos más tarde, estas barreras pueden ser algunos de los mayores impedimentos para que disfrutemos en nuestra vida.

❖ PRUEBA ESTO ❖

Una visión del presente

Cuando vivimos el momento presente, no pensamos en nuestro entorno. Simplemente lo experimentamos. Nuestra finalidad es observar sin emitir juicios, analizar o pensar. Dedicar un tiempo para observar lo que estás experimentando en este momento. Para ello deberás prestar atención a todos tus sentidos. ¿Qué temperatura hace? ¿Qué potencia tiene la iluminación? ¿Tienes las manos frías? ¿Los pies calientes? ¿Qué es lo que estás oliendo? ¿Has observado pensamientos fortuitos flotando por tu mente? ¿Sientes alguna emoción específica? ¿Estás relajado o tenso? ¿Cómo te sientes al estar sentado en la silla? ¿Qué sensación te produce este libro en las manos? ¿Qué sonidos oyes?

Por ejemplo, si el cajón del gato huele un poco mal, no te consumas con pensamientos de limpiarlo. Simplemente experimenta el olor «tal como es», y deja que cualquier pensamiento de limpiarlo se desvanezca en el aire. Observa que puedes ser consciente de algo, como el cajón maloliente del gato, sin tener que entablar un diálogo mental al respecto. Puedes ser consciente de lo que has de hacer sin tener que pensar en ello. Este exceso de pensamientos es carga mental, un ruido en tu mente que te distrae de la realidad del momento presente.

Ahora cierra el libro y aprovecha esta oportunidad para observar el momento presente. Cuando te sientas cómodo con el ejercicio, continúa.



Bienvenido de nuevo. Al hacer este ejercicio, puede que hayas experimentado unos momentos de estar presente aquí y ahora. La mayoría de las personas sólo estamos verdaderamente presentes durante esos momentos de belleza increíble que desafían todo análisis. Un atardecer sorprendente o sostener en los brazos a un recién nacido pueden dejarnos en un silencio de asombro mientras absorbemos la experiencia. De lo que se trata es de ser conscientes de cuántas veces nos distraemos con las interferencias mentales, en lugar de permitirnos apreciar las innumerables oportunidades que se nos presentan sin cesar, de disfrutar realmente de nuestra vida.

Durante este ejercicio, si has sido consciente de ti y de tu entorno, has estado presente. Si notaste el olor del cajón del gato, por ejemplo, simplemente te has permitido ser consciente de él. Entonces habrás experimentado el desagradable modo

en que ha afectado a tu sentido del olfato. Estar presente significa que cuando ha aparecido el pensamiento de limpiar, lo único que has hecho ha sido reconocer que eras consciente del pensamiento y has dejado que se fuera. Si en tu mente aparecen pensamientos como: «¿Cuándo voy a hacerlo?» o «¿Por qué no lo he hecho todavía?», déjalos pasar por tu conciencia, deja que entren y que salgan.

❖ REFLEXIONA SOBRE ESTO ❖

Utiliza tu tiempo

Este ejercicio es una simple ilustración de tu poderosa habilidad para elegir y estar en paz con tus elecciones. Está diseñado para ayudarte a profundizar en tu idea de lo que significa estar en el momento presente y hacerte reflexionar sobre el hecho de que estar presente puede concederte cierta distancia objetiva de las preocupaciones y de los pensamientos negativos innecesarios.

¿Cuál ha sido la última tarea que no has hecho y por la que «te has castigado»? ¿Cómo te ha hecho sentirte este proceso de pensamiento? ¿Qué pasaría si en lugar de perderte en tus historias mentales al respecto te hubieras dado estas tres sencillas opciones?

1. Hacer la tarea ahora.
2. Hacer la tarea después.
3. No hacer la tarea.

¿Puedes visualizarte eligiendo una de estas opciones y olvidándote del tema? ¿Puedes ver cuánto tiempo y energía ahorrarías haciendo esto? ¿Cuántas veces a la semana pierdes el tiempo dándole vueltas a una tarea?