

Vive la magia del momento

El secreto de la felicidad no consiste en hacer todo lo que uno quiere, sino en querer todo lo que uno hace

Una vez le preguntaron a un místico acerca de lo que más le sorprendía de la humanidad, y él respondió: “Pues, la manera tan absurda que tienen de enfocar la vida. Los seres humanos pierden la salud tratando de acumular dinero. Y luego pierden el dinero tratando de recuperar la salud. Viven con ansiedad preocupándose por el futuro, de tal forma que olvidan el presente, y acaban por no vivir ni el presente ni el futuro. Viven como si nunca fuesen a morir, y mueren como si nunca hubiesen vivido”.

Un día seré feliz

A menudo tratamos de convencernos de que nuestra vida será mejor después. Después

de terminar la carrera, de conseguir trabajo, de casarnos, de tener un hijo, o de tener el segundo...

Luego creemos que seremos más felices cuando nuestros hijos crezcan y dejen de ser niños. Después nos desesperamos porque son adolescentes difíciles, y pensamos: seremos más felices cuando pasen esta etapa y se marchen de casa. Después decidimos que nuestra vida será completa cuando a nuestra pareja le vaya mejor (o tal vez sin ella), cuando tengamos un mejor coche, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando consigamos el ascenso, cuando nos retiremos. El caso es que, ya sea por uno y otro motivo, a menudo vamos posponiendo el momento de llegar a ser felices.

La verdad es que no hay mejor momento para ser feliz que ahora mismo. Si no es ahora, ¿entonces cuándo? La vida siempre estará llena de fuegos, de retos. Es mejor admitirlo y decidirse a ser felices ahora, de todas formas, con todas las consecuencias, aprovechar este tiempo que ya no volverá, y encontrarnos con la magia del momento presente.

Agarra cada momento y disfrútalo

No hay un luego, un después, ni un camino para la felicidad. La felicidad es el camino y es ahora... Agarra cada momento que vives, disfrútalo, atesóralo más y más, no importa si es al escuchar música, al ver a tus hijos jugar, al contemplar un paisaje o porque lo compartiste

con alguien a quien aprecias. Haz que esos momentos sean especiales, tan especiales que los lleves para siempre en tu corazón, porque nadie te podrá quitar eso que viviste. Así que deja de esperar hasta que te enamores, hasta que encuentres trabajo, hasta que te cases, hasta que te divorcies, hasta que pierdas esos diez kilos, hasta el viernes por la noche o hasta

el domingo por la mañana. Trabaja disfrutando con lo que haces sintiendo que estás aportando lo mejor de ti para los demás. Ama como si fuera la primera vez y nunca te hubieran herido. Baila como si nadie te estuviera viendo. Vive el momento, porque el tiempo y la vida se nos van... Recuerda que el tiempo no espera por nadie. Si nos lo permitimos,



Comprométete
a ser feliz hoy
mismo.

Jupiterimages.

tenemos todo el tiempo del mundo para poder disfrutar en la vida.

¿Cuánto tiempo crees que te queda?

El famoso anti-psiquiatra escocés Ronald Laing escribió un interesante libro titulado: *La política de la experiencia*, en el que afirma que la mayoría de las personas (sobre todo en Occidente) ha perdido el contacto con el presente y el mundo real, pues se pasa la mayor parte del tiempo recordando cosas del pasado (casi siempre negativas) o imaginando cosas en el futuro (casi siempre irreales y que no van a suceder).

Laing decía: “Vivimos en un momento de la historia donde el cambio es tan acelerado que empezamos a ver el presente sólo cuando ya está desapareciendo”. Él llega a afirmar que, incluso cuando la situación tiene que ver con el presente, hay personas que adoptan la actitud de “voyeurs”, es decir de simples espectadores, para así no comprometerse emocionalmente con lo que realmente está pasando. Tenemos un buen ejemplo en el mundo de la comunicación virtual de Internet: redes sociales, chats, foros, y en la obsesión por los mensajes a través del teléfono móvil.

La capacidad de experimentar

Es el problema más grande al que nos enfrentamos, ya que si no estamos participando activamente en lo que nos está sucediendo en el presente, o



El experto

“A lo largo de casi 38 años dirigiendo cursos, los alumnos me han preguntado acerca de mi actitud ante la vida. Mi respuesta siempre ha sido que sólo soy un ser humano que trata de vivir intensamente cada momento con total plenitud. Un espíritu sereno que fluye por la vida gozoso y que no tiene ninguna verdad que defender, nada que obtener o tratar de imponer; de hecho todos los seres humanos estamos completos, somos eso ya, sólo hace falta tomar consciencia de ello”.

Jairo Kalpa. Consultor de Orientación Personal, Familiar y Profesional y formador de BioPerson

nuestra atención está enfocada hacia el pasado o el futuro, significa que casi nunca estamos en la experiencia personal, en el aquí y ahora, en la magia del momento. Pero entonces, ¿dónde estamos? ¿Qué clase de vida estamos viviendo? ¿Cómo es posible vivir sin ser conscientes de cada momento? ¿Estamos viviendo o sobreviviendo? ¿Cuál es el sentido de nuestra existencia?

Hay una antigua fábula que cuenta que una vez todos los animales se reunieron en asamblea y comenzaron a quejarse de que los seres humanos no hacían más que quitarles cosas: “Se llevan mi leche”, dijo la vaca. “Se llevan mis huevos”, dijo la gallina. “Se llevan mi carne y mi tocino”, dijo el cerdo. Y así sucesivamente... Por fin habló el caracol: “Yo tengo algo que les gustaría tener más que cualquier otra cosa en el mundo. Algo que ciertamente me quitarían si pudieran: el tiempo”.

El místico Osho decía: “Sólo tienes un momento real en tus manos, y nunca más tendrás ese momento. O bien lo vives intensamente, o lo dejas perder para siempre. No sigas posponiendo tu felicidad”.

La vida es como una estación de tren

Podríamos comparar nuestra vida con la de una inmensa estación de tren, en la cual todos estamos juntos esperando el día en el que nuestro tren vendrá personalmente a recogerlos. Todos sabemos que tarde o temprano nuestro tren (la muerte) vendrá. Entonces, ¿por qué no disfrutar mientras esperamos? Celebrando, danzando, amando, riendo... En vez de estar todo el tiempo discutiendo, peleando y dejando escapar ese tiempo de espera tan precioso e irreplicable.

Descúbrelo tú mismo

Aquí ya no sirve de nada el creer lo que nos dicen demás



o racionalizarlo, hay que experimentarlo, pues un gramo de práctica es mejor que una tonelada de teoría. Leer un libro o un artículo, escuchar una conferencia, no es suficiente, tan solo sirve como hipótesis de trabajo. Ronald Laing decía: “Pero no me crea sólo porque yo se lo digo, mírese al espejo y véalo por usted mismo”. Tampoco será de provecho ponernos a repetir machaconamente una afirmación: “Tengo que vivir el momento” al estilo mantra oriental, como proponen los típicos grupos de pensamiento positivo de influencia norteamericana, con soluciones mágicas, milagrosas y recubiertas de secretismo. Imaginemos que tenemos hambre, y empezáramos a repetir una y otra vez “tarta de chocolate”... incluso

visualizándola. ¿Acaso eso va a satisfacer nuestro apetito?

Cómo afrontamos la vida que tenemos

Casi nunca nos cuestionamos la forma en que vivimos, de igual manera que el pez nunca se cuestiona el agua donde vive. Hay personas que no están felices ni se sienten satisfechas, pero en vez de cuestionárselo, se quedan esperando a que alguna circunstancia externa (casi siempre estar con otra persona o tener más dinero) suceda o deje de existir. No deja de ser curioso y a la vez ilusorio pretender conseguir cosas diferentes si seguimos haciendo siempre lo mismo. Hay que empezar a actuar, la acción nos da confianza, el posponer produce inseguridad.

De nada sirve echar la culpa a la sociedad, al Gobierno, al karma, a Dios, a la familia, al jefe o a la pareja de todo lo que nos pasa. Pensar que uno no es feliz porque no tiene todos los bienes materiales que quisiera, no nos ayuda a estar disfrutando de lo que tenemos. De hecho, hay mucha gente rica que no es feliz. Por lo tanto, no podemos creer más en las percepciones de nuestra vida que en la propia vida que está sucediendo a nuestro alrededor. No vemos las cosas como son, sino como somos. De pequeños casi todos éramos inmensamente felices sin ni siquiera tener un céntimo. ¿Por qué? La respuesta es muy simple: Porque vivíamos en el momento y no teníamos expectativas.



Descubre el tesoro que hay en el presente.

Hacíamos castillos con la arena y las conchas de la playa sin preocuparnos de que las olas fueran a destruirlos más tarde, jugábamos con las piedrecillas sin preocuparnos de su poco valor, no nos importaba que no fueran diamantes ni oro de muchos quilates... simplemente vivíamos en la experiencia personal del momento, del vasto, ilimitado y siempre gratificante presente.

Todos nacimos felices y libres

¿Entonces qué fue lo que pasó? Si pudiéramos conectar justo con ese momento en que dejamos de ser felices, en el que nos desconectamos de la vida y el amor, quizás podríamos encontrar la clave de la felici-

dad perdida. Tal vez fue cuando dejamos de vivir el momento y comenzamos a sobrevivir a base de deseos y expectativas. Wilhelm Reich, el discípulo más radical de Freud decía: “Hubo un día en que muchos de nosotros decidimos vivir en seguridad y perdimos la libertad”. ¿Por qué tenemos tanto miedo de vivir en el presente, en sentir la magia del momento, nuestra energía, nuestro poder y sentimientos?

¿Cuál es el precio emocional que estamos pagando por vivir con seguridad, por mantener nuestro status social? La respuesta todos la sabemos: confusión, desencanto, soledad, crisis personales e incluso depresión. Pongamos un poco más de diversión en nuestra vida y un poco más de vida en nuestra diversión.

Aprender a estar en el aquí y ahora

Rescatar el presente nos servirá para vivir en consciencia y plenitud. Recuperar la capacidad de experimentar, reconectar con nuestro a veces descuidado cuerpo, dejar de pensar tanto y sentir más, comenzar a dar energía a las soluciones, en lugar de dárselo a los problemas, nos llevará a conectar con la magia del momento.

Cuando uno vive en el presente, se siente feliz, completo e inocente. Pero si nos refugiarnos sólo en la mente, nos crearemos continuas y falsas expectativas, nos sentiremos nerviosos, ansiosos, frustrados y separados del mundo que nos rodea.

Aprendamos a vivir el aquí y ahora para recuperar esa frescura, inocencia y espontaneidad. Entonces volveremos a sentirnos alegres, naturales y relajados como niños. De esta forma la vida, al ser más sentida, comenzará a tener más sentido.

A veces no podemos cambiar las cartas que se nos reparten en el juego de la vida, pero siempre podremos elegir y decidir la manera de jugarlas. ●

Más información

**BioPerson. Instituto Superior
Desarrollo Personal**
T 965 67 60 13- 653 80 57 65
www.bioperson.es