

# Silvia Escribano, socia directora de ISAVIA Consultores

## Aquí y ahora. ¿Moda o necesidad?

**La vida está hecha de momentos. De momentos que están ocurriendo ahora. En realidad, nada existe fuera del AHORA. Y si esto es tan obvio ¿por qué nos cuesta tanto llevarlo a la práctica?**

Hablemos de la mente. Ahora mismo tu mente –y la mía– están tratando de comprender el profundo significado de estas palabras. Nuestra mente es una herramienta maravillosa que se mueve en dos niveles: consciente y subconsciente. La mayor parte de nuestra actividad mental es subconsciente y la raíz de esta inconsciencia tiene que ver con tu identificación con ella. Me explico.

Eckart Tolle decía que: “Estar identificado con la mente es estar atrapado en el tiempo. Vives compulsivamente y casi exclusivamente mediante el recuerdo y la anticipación. Esto produce una preocupación interminable por el pasado y el futuro y una falta de disposición a honrar el momento presente y permitir que sea”. En definitiva, cada vez que los pensamientos conquistan el espacio de la conciencia, la mente desconecta de la experiencia sensorial directa del presente y se desplaza a asuntos del pasado o del futuro. En el pasado encontramos una identidad y en el futuro, en ocasiones, una tabla de salvación.

¿Qué pasa cuando nuestra mente se engancha con algún pensamiento del pasado o futuro y lo que nos hace sentir es tristeza o miedo? En la “rumia” nos comemos a nosotros mismos la cabeza sin ningún motivo. Nos preocupamos por las cosas en lugar de ocuparnos de ellas. Nuestro enfoque negativo distorsiona la realidad y nos mostramos excesivamente críticos. Es causa de gran sufrimiento y absolutamente agotador. La clave radica en hacernos conscientes de la rumia y volver al presente para recuperar el equilibrio.

Cuanto más te enfocas en el pasado y futuro, más te pierdes el ahora, que es donde se vive la vida. El ahora es lo único que hay. En realidad, es todo lo que hay.

### No somos nuestros pensamientos

Nuestra mente racional nunca deja de pensar. Somos pensadores compulsivos. Ser incapaces de dejar de pensar nos aleja de nuestra paz interior. La mente critica y juzga constantemente, sin compasión, comparando lo que somos con quien deberíamos ser. Y es que, aunque los pensamientos son poderosos, no dejan de ser pasajeros. Lo que creemos que somos o lo que los demás creen que somos no es sino eso...creencias. Te invito a que escuches tus voces internas, esas que dan vueltas en tu cabeza una y otra vez. Voces que te hablan de quién eres, quién debes ser, qué está bien, qué no lo está...voces que te abren y te cierran puertas. Escúchalas sin juzgar, como un observador desapegado. En la mayoría de las oca-

siones, los pensamientos automáticos nos impiden escuchar la hermosa melodía que proviene de nuestra auténtica esencia y nos mantiene alejados de nuestra paz interior.

Bajemos, por tanto, el volumen de nuestros pensamientos y subamos el de nuestro contacto con el momento presente. Recuerda que todas las cosas verdaderamente importantes –el amor, la alegría, el equilibrio...– surgen más allá de la mente.

### No somos nuestras emociones

Cuando nos identificamos con nuestra mente, lo hacemos también con nuestras emociones. Observar tus emociones es tan importante como observar tus pensamientos. Eckhart Tolle dice que: “Una emoción suele ser un patrón de pensamiento ampliado y energizado y como su carga energética es a menudo abrumadora, al principio no resulta fácil mantener la presencia necesaria para observarla”. En definitiva, que a menos que hayas cultivado tu forma de estar presente, tus emociones se convertirán durante algún tiempo en “tí”. No debes olvidar que son pasajeras y que, como la mayoría de las cosas, pasarán. Tus emociones son un reflejo de la mente en el cuerpo; por lo tanto, hoy es buen momento para empezar a preguntarte: ¿Qué estoy sintiendo?, ¿cuáles son mis sensaciones corporales?, ¿de qué me hablan?”. No juzgues y no te las tomes demasiado en serio; simplemente, conviértete en un mero observador.

Si reconoces tu emoción, le pones nombre, permaneces atento y te mantienes presente en relación a ella, harás que poco a poco tus emociones se conviertan en aliadas y unas fantásticas com-

pañeras de viaje. Te invito a que te mantengas presente como un observador de tu mente. Contempla tus pensamientos. Siente tus emociones. Observa tus reacciones. Hazlo sin juzgar. Simplemente, observa y siente lo que significa estar presente. Somos mucho más que nuestros pensamientos o emociones

Si solo existe el momento presente, entrenar la atención o practicar la conciencia plena a través de herramientas como el mindfulness o la meditación es mucho más que una moda pasajera.

### El aval de la ciencia

Hay mucha ciencia que avala los sustratos neurobiológicos de la meditación y la conciencia plena como vías de atención a la experiencia del momento presente. La conciencia plena o mindfulness conlleva la atención a la experiencia del momento presente y sin juzgar. Disminuye los estados de ánimo negativos, mejora los positivos y reduce los pensamientos y comportamientos rumiadores y de distracción. Afecta la función del sistema nervioso central y autónomo. Mejora la atención focalizada.

La conciencia plena proporciona una metacognición emocional más adaptativa y una mejor adaptación al estrés en general. Se ha descubierto que al menos ocho regiones diferentes del cerebro se ven afectadas por la práctica de la conciencia. Es de especial interés el efecto en la región cingulada anterior (tras el lóbulo frontal), asociada a la autorregulación, y en el hipocampo, parte del sistema límbico asociado a la emoción y la memoria.

Vivir en el presente te ayudará a mejorar tu bienestar emocional y tu salud física. Vivir en el presente podrá cambiar tu vida

¿Sigues pensando que algo pueda ocurrir fuera del momento presente? ■

