

7 PASOS PARA VIVIR EN EL PRESENTE

Por Silvia y Jorge Patrono para www.creandotuvida.com

**¿Qué significa vivir en el presente, en el aquí y ahora?
Pues estar conectados con lo único que poseemos que es este instante.**

El mayor regalo y beneficio a nosotros mismos es poder cada vez más seguido vivir en el presente de manera consciente ya que en la medida que habitemos “**ESTE MOMENTO,**” “**AHORA,**” habremos dejado a un lado el pasado que no podemos cambiar y estaremos creando nuestras experiencias futuras. Estaremos viviendo en el único punto de poder, de cambio, de acción:

EL PRESENTE.

Habremos callado voces de miedo, saliendo a la vez de viejos laberintos que nos llevan a dar vueltas sin sentido, a confundirnos, a marearnos con más de lo mismo, inevitablemente perdiendo la dirección.

¿Por qué hacer un ejercicio para vivir en el presente que debería ser lo obvio?

Pues porque no lo es. Si viviésemos el presente, en este momento sólo estaríamos concentrados en las palabras de este artículo, y a la vez seríamos conscientes de lo que están captando nuestros sentidos; podríamos con facilidad reconocer los olores que nos rodean e identificar la temperatura del ambiente, entre otras sensaciones, en vez de tener ocupada la mente con la discusión con nuestro jefe, las cuentas a pagar, qué comeremos esta noche, cuándo volveremos a tomarnos

vacaciones o por qué nos abandonó alguien hace diez horas, diez días o diez años.

Las posibilidades de pensamientos obstruyendo vivir este instante son infinitas. La mente nos bombardea con imágenes, historias, voces, fantasmas que nos alejan del instante que vivimos, QUE ES EN REALIDAD LO ÚNICO QUE EXISTE.

El PRESENTE es lo más palpable y a la vez lo más efímero. Vivir el presente requiere un gran arte: el arte de poner nuestra atención en lo que estamos viviendo ahora, en vez de perdernos en nuestra mente reviviendo escenas pasadas o futuras. Vivir este instante es honrar el momento que estamos viviendo. Por ejemplo, cuando nuestros hijos nos hablan, mirarlos atentamente, escucharlos de verdad, registrar todo lo que nos dicen más allá de sus palabras...estar realmente con ellos. Pero lo más importante de vivir en el presente es la posibilidad que nos da de generar cambios radicales en nuestras vidas. En realidad, el presente es el único momento de cambio, es el momento creativo por excelencia, seamos conscientes de ello o no.

Vivir el presente es estar más en silencio en vez de llenarlo de palabras o pensamientos. Es un desafío al que los invitamos intentar por 7 días.

Día 1

El siguiente ejercicio lo repetirás durante los próximos 7 días tanto a la mañana al despertar como antes de irte a dormir. Éste

es un ejercicio simple y basado en nuestra respiración. Este ejercicio es el que sugiere Eckhart Tolle en su libro “El Poder del Ahora” para reconectarnos con el presente.

Es importante empezar el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de nuestros músculos diciendo mentalmente: **”ESTOY RESPIRANDO.”** Dices sólo eso. **“ESTOY RESPIRANDO.”**

Sé consciente del aire que entra y sale de tus pulmones, del movimiento del pecho, de la postura de tu cuerpo ya sea si te encuentras sentado o acostado. Presta atención a la tensión de tus músculos, especialmente las manos y la cara, las cejas, los labios, etc.

Practica este ejercicio 10 o 15 minutos al despertar y luego en intervalos más cortos durante el día, cada vez que puedas, con los ojos abiertos si es necesario. Si 15 minutos te parecen mucho, pues empieza con 5. Lo importante es empezar. Quizás puedas parar en algún momento del día e intentarlo por 2 o 3 minutos. Lo principal es recordarnos volver al presente varias veces al día, conscientemente, registrando lo que pasa dentro nuestro y calmando nuestros pensamientos, reduciéndolos a, **“ESTOY RESPIRANDO”**.

Para poder vivir en el presente más tiempo es importante tener más espacios de silencio en nuestra mente diariamente. El ego trata de mantener nuestra mente en constante actividad y la única forma que tiene para lograrlo es generando pensamientos constantes que obviamente no están relacionados con el momento presente, sino con el pasado, generalmente negativo. Muchas veces revivimos circunstancias de nuestra infancia que

no tienen nada que ver con lo que estamos viviendo aquí y ahora. Todo eso es sólo ruido mental que ocupa nuestra atención y nos aleja del presente. Estamos tan acostumbrados a ello que no nos damos ni siquiera cuenta que podemos pararlo. Lo damos por sentado.

Termina el día haciendo el ejercicio por 10 o 15 minutos. Nuevamente con los ojos cerrados intenta relajarte cada vez que inspiras y expiras, diciendo mentalmente:

”ESTOY RESPIRANDO, ESTOY RESPIRANDO.”

Día 2

Empieza el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de los músculos y diciendo mentalmente: **”ESTOY RESPIRANDO.”** Dices sólo eso. Hazlo por 10 o 15 minutos.

“ESTOY RESPIRANDO, ESTOY RESPIRANDO...”

Hoy trabajarás el **PODER DE LA INTENCIÓN**. Tu intención es vivir en el presente por 24 horas. El gran secreto es que se necesita mucho entrenamiento. La propuesta es intentarlo de a poco, de a fragmentos. Hoy es un día de **concientización**. Trabajarás solamente recordándote que quieres vivir más tiempo

en el presente. Recuerda que deseas ser y estar **AQUÍ** en el espacio que habitas y no en tu mente.

Luego de tu ejercicio de respiración observa tu entorno. No juzgues, no te enojas, no te quejes. Simplemente obsérvalo. Es lo que es y no tiene ningún poder sobre ti si tú no lo deseas. Durante el día repite tantas veces lo recuerdes la siguiente afirmación:

“Me encuentro aquí y ahora. Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Honro este momento presente.”

Ejemplo:

Repites esta afirmación:

Cuando estás desayunando...

Mientras sales a tu trabajo o lugar de estudio...

Mientras buscas trabajo, si esa es tu realidad actual..

Cuando cocinas...

Cuando estás comprando en el supermercado...

Cargando gasolina...

Esperando el tren, autobús, taxi...

Mientras subes al elevador...

Cuando te diriges a tu oficina...

Repítela cuantas veces la recuerdes. Puedes llevarte un anillo especial, cambiarlo de dedo o dibujarte un punto en la

mano para recordarte repetir la afirmación. Usa cualquier truco fácil que te ayude a volver al presente.

El día está plagado de fragmentos: intenta vivirlos cuando están sucediendo. Cuando estás desayunado, DESAYUNA, no discutas en tu mente con tu jefe o revivas diálogos del pasado. La única película que están pasando en este momento es “Estoy desayunando. “ Deseas un desayuno armonioso, un viaje a tu trabajo armonioso, un almuerzo armonioso, una charla con tu jefe armoniosa, un día armonioso, un presente armonioso...

Termina el día haciendo el mismo ejercicio de la mañana por 10 o 15 minutos. Nuevamente con los ojos cerrados intenta relajarte cada vez que inspiras y expiras, diciendo mentalmente:

“ESTOY RESPIRANDO, ESTOY RESPIRANDO...”

Ver [Vivir El Presente](#).

Día 3

Empieza el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de nuestros músculos diciendo mentalmente: **”ESTOY RESPIRANDO.”** Dices sólo eso. Hazlo por 10 o 15 minutos.

“ESTOY RESPIRANDO, ESTOY RESPIRANDO.”

Ayer has trabajado en identificar distintos segmentos de tu día. Hoy intentarás volverlos a reconocer y solamente repetirás **“Me encuentro aquí y ahora. Honro este momento presente.”**
Detente unos segundos a reconocer este instante.

En cada segmento intentarás estar en silencio si te encuentras solo o hablarás menos y observarás más a tu interlocutor, no desde la mente sino desde el aquí y ahora. ¿Qué está diciendo? Obsérvalo no desde la crítica sino haciendo un reconocimiento a su presencia, a ese bloque de tu vida que él/ella comparte contigo en ese momento. NO JUZGUES.

Por ejemplo, si estás subiendo a un taxi, observa el vehículo que te está trasladando, la persona que lo conduce, lo cómodo o incómodo que puede ser su asiento. Mantén todo muy simple y primitivo. Cuando la mente te lleve a otro espacio u otro tiempo dile: **“Gracias, pero elijo habitar este instante.”** De tener un pensamiento negativo, lo cual es inevitable, intenta tener un pensamiento del presente. Por ejemplo, si llueve observa la lluvia por la ventanilla y disfrútala. Si estás caminando puedes recrear un momento contigo mágico, simplemente disfrutando de cada paso que das. Si estás haciendo un trabajo complicado para tu jefe en una oficina llena de ruido o quejas, sepárate de los enjuiciamientos negativos que detendrán el fluir de tu trabajo. Tu desafío es vivir ese presente desde el espacio que tú deseas crear para ti, no del que los demás crean. No necesitas explicar lo que haces ni criticar a nadie. Es un trabajo individual. “Aquí y ahora te encuentras tú.” Es **tu** propio aquí y ahora.

Antes de irte a dormir vuelve al ejercicio de respiración. ”Estoy respirando, estoy respirando....”
--

Ver [Vaciar La Mente.](#)

Día 4

Empieza el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de nuestros músculos diciendo mentalmente: **”ESTOY RESPIRANDO.”** Dices sólo eso. **“ESTOY RESPIRANDO.”** Hazlo por 10 o 15 minutos.

Hoy te levantarás y repetirás la siguiente afirmación, **”Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él.”**

Continúas trabajando lo mismo que has hecho los días anteriores pero ahora intentarás poner tu atención en cómo te relacionas contigo mismo. Cada vez que notes que tus pensamientos te quieren llevar a tiempos pasados o futuros que crean estrés, ansiedad y/o temor en ti, te detienes y en forma consciente repites: **”Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Recobro la calma. Todo está bien aquí y ahora dentro mío.”**

”Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Recobro la calma. Todo está bien aquí y ahora dentro mío.”

Si perdiste la paciencia y le contestaste de mal modo a un empleado o a un miembro de tu familia, repites:

”Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Recobro la calma. Todo está bien aquí y ahora dentro mío.”

Intenta volver a tu centro. Reconócelo, dale espacio. Invita a tu parte amable, amorosa, balanceada salir a vivir este instante. Permítele a esas áreas de poder que se refuercen en el momento presente. Cuantos más momentos en calma recreamos, más receptivos estamos a recibir lo que deseamos manifestar en nuestro momento presente.

Antes de irte a dormir vuelve al ejercicio de respiración. **”Estoy respirando, estoy respirando....”**

Ver [Eckhart Tolle](#)

Día 5

Empieza el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de nuestros músculos diciendo mentalmente: **”ESTOY RESPIRANDO.”** Dices sólo eso. **“ESTOY RESPIRANDO”**. Hazlo por 10 o 15 minutos.

Hoy continuarás con lo que vienes haciendo

- Pongo mi atención a los distintos bloques que forman mi día.
- Mi intención es vivir en este instante.
- Si mis pensamientos me llevan al pasado o al futuro creando ansiedad en mí, en cuanto los puedo detectar me detengo y repito en forma consciente: **”Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Recobro la calma. Todo está bien aquí y ahora dentro mío.”**

En cada bloque diario que te encuentres utilizarás la palabra gracias y reconocerás en ese instante algo que has recibido, por ejemplo:

Durante tu desayuno:

Desde ese estado presente e intentando acallar las voces que te crean ansiedad dirás: **“Gracias por el desayuno que me has servido.”**

“Gracias Dios/ Universo/ Ser Superior por proveerme este maravilloso momento, desayuno, té, vaso de agua.”

Estés solo o acompañado agradece mentalmente algo que esté sucediendo en el momento presente.

-Gracias por el sol que ilumina mi mañana.

-Gracias por la compañía que me provee mi gato/perro/pájaro en este momento.

-Gracias porque las exigencias de mi jefe me permiten hacer un mejor trabajo, me incentivan a superarme o me recuerdan que éste no es el lugar para mí y ésta es una oportunidad para comenzar a manifestar un cambio en mi vida que depende exclusivamente de mí y mi empeño, mi enfoque. GRACIAS.

La afirmación del día de hoy continúa siendo: **“Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Gracias.”**

Puedes también escuchar las [afirmaciones sobre agradecer](#) en nuestro sitio.

Antes de irte a dormir vuelve al ejercicio de respiración. ”Estoy respirando, estoy respirando....”
--

Día 6

Empieza el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de nuestros músculos diciendo mentalmente: **"ESTOY RESPIRANDO."** Dices sólo eso. **"ESTOY RESPIRANDO."** Hazlo por 10 o 15 minutos.

Continúa tu rutina de vivir cada bloque de tu día con la intención de habitarlo en cuerpo y alma desde el instante presente.

:"Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él."

- Si está lloviendo y te mojas agradece que puedes sentir la lluvia.
- Si te estás bañando agradece el agua que recibes.

Descubre cada instante desde la luz, lo positivo, la oportunidad a que ese momento presente se traslade a otro también ilumina quizás ahora por la luz creada en el instante anterior. **Por la luz creada por ti.**

La idea es que en este día pongas tu atención en mejorar tu relación con la persona o personas que habitan tu presente.

- Si estás en la oficina sirviendo café o te sirven café, reconoce ese momento como un intercambio de amor.
- Si alguien te hizo una pregunta responde desde la intención a ayudar.

Descubre en esos pequeños intercambios razones para elevar tu energía y repite tantas veces lo recuerdes:

“Es un honor formar parte de este momento presente.”

Si estás esperando que te atiendan en un banco por horas o te encuentras en un hospital...en vez de quejarte y poner tu atención en lo que te molesta, intenta transformar ese instante en un instante positivo. Tal vez tu misión en ese momento es trabajar sobre tu salud, sobre ti desde donde estés o desde donde tu vida y decisiones te hayan llevado. Si esperas, usa ese tiempo para meditar, para visualizar, para entablar una conversación amena, para interactuar o sino quédate en silencio... pero por sobre todas las cosas intenta no juzgar. Sólo observa, siente, escucha, vive y recuerda:

“Sólo existe este instante en mi vida y decido formar parte de él. Recobro la calma. Todo está bien aquí y ahora.”

Vivir el presente sin juzgar.

Desde que te levantas hasta que te vas a dormir recorre este día, bloque a bloque evitando juzgar. Nada es mejor o peor. Las cosas son lo que son y tú estás en este instante formando parte de este momento por alguna razón evolutiva. Nada es un castigo.

Intenta mantener tu energía en positivo. Intenta llevar la paz adquirida de un momento al siguiente. Si tus pensamientos son negativos los dejas pasar sin darles mayor importancia. INTÉNTALO. Los pensamientos negativos no quieren irse. Han creado un hábito y nuestro trabajo es despedirlos y liberar este espacio para crear cosas positivas.

Hoy tu mayor trabajo será no traer pensamientos negativos al momento presente y como consecuencia de ello exaltar una situación o relación en vez de destruirla o entorpecerla.

Por ejemplo:

Si llega tu marido a casa, recíbelo desde ese bloque presente en que te encuentras, quizás cocinando, estudiando con tus hijos o leyendo un libro.... Recíbelo desde ese instante que estás habitando y no desde una pelea del pasado, un reproche imaginario o una necesidad de algo futuro.

Reconstruye lazos desde la fuerza del presente que es el único punto de acción en el ser humano. Todo lo que ocurre, ocurre en ese efímero instante que finaliza antes de que termines de leer esta oración.

Día 7

Empieza el día respirando profundamente, relajando el cuerpo, dejando ir toda tensión de nuestros músculos diciendo mentalmente: **"ESTOY RESPIRANDO."** Dices sólo eso. **"ESTOY RESPIRANDO."** Hazlo por 10 o 15 minutos.

No olvidemos cuál es nuestro objetivo mayor:
VIVIR EN EL PRESENTE CON SIMPLEZA, SIN
JUZGAR Y DESDE EL AGRADECIMIENTO.

Estos 7 días simplemente estuvimos recordando y permitiéndonos volver a la esencia, regresar a lo que verdaderamente somos. Es posible que hayas tenido instantes efímeros de paz o te hayas dado cuenta que existe una manera de vivir más sana, más tranquila. Ese modo de vida no se crea cambiando al mundo externo sino cambiando uno mismo y luego el mundo externo cambiará como resultado de nuestro cambio interno. Agregando más sonrisas a nuestro día, agradeciendo más, conectándonos con el aquí y ahora producimos cambios maravillosos. Algunos sutiles otros no tantos. Estate atento. Tal vez no experimentaste nada de eso y sientes frustración. Pues continúa practicando. La frustración te llevará a más frustración pero un gesto amable, una reconexión con el presente y tus emociones te harán recorrer otros caminos. Quizás los cambios están y sólo se trata de aprender a poder verlos, a veces no se presentan en lo obvio y otras aparecen repentinamente pero son siempre INDEFECTIBLEMENTE el resultado de nuestro trabajo. Si no has logrado vaciar la mente de lo que no te sirve o crear un momento simple sin enjuiciamiento no significa que no se pueda lograr. Continúa practicando. Hoy como séptimo día concéntrate en el sentimiento de logro. Pasaron siete días durante los cuales has tratado de recoger momentos presentes. Has sembrado con tu intención y deseo instantes diferentes a la vorágine diaria o a esos días anestesiados por la rutina. Pues hoy decides que este séptimo día se continúe prolongando porque no importa cuánto hayas alcanzado esta semana, decides continuar habitando tu vida desde el presente. Si tienes miedo vuelve a respirar, vuelve al presente y desvanece con cada expiración ese miedo, dolor, angustia, confusión...inspira inspiración para resolver tus desafíos, inspira fuerza, salud, inspira paz, amor...y expira la

densidad del pasado que no te sirve, los miedos antiguos que mantienes vivos, las ansiedades no justificadas, **expira el dolor**. Dale la bienvenida a una nueva manera de vivir donde **con amor, TU AMOR**, el que habita en tu corazón desde siempre, iluminarás tu vida y la oscuridad del miedo no tendrá más espacio. Decláralo como ley en tu vida:

Aquí y Ahora soy un ser de luz y amor y mi intención es vivir honrando mi luz y mi amor que forman parte de la luz y el amor del UNIVERSO.

¡FELICITACIONES POR HABER LLEGADO A ESTE DÍA!

Repite el curso tantas veces como lo creas necesario para lograr que los conceptos aquí expresados se conviertan en hábito y formen parte de tu vida cotidiana.

Una lluvia de luz,

[Silvia y Jorge Patrono](#), creadores de www.creandotuvida.com .