

Vivir el Aquí y Ahora



Vivir el "aquí y ahora" es mucho más que una simple frase; es un arte, una filosofía de presencia y gratitud, un suspiro consciente, un latido en el instante. Es dejar de lado el peso del pasado y la ansiedad de un futuro incierto, para sumergirse en la riqueza del momento presente. Esta búsqueda de la presencia plena, aunque popularizada en tiempos recientes, tiene raíces profundas que se extienden a través de diversas tradiciones filosóficas y espirituales.

En el legado milenario del Budismo con su énfasis en la atención plena (mindfulness), es quizás la influencia más prominente. La meditación budista busca cultivar la consciencia del momento presente, observando los pensamientos y sensaciones sin juzgarlos. Conceptos como la impermanencia (anicca) y la ausencia de un yo permanente (anatta) nos recuerdan que todo está en constante cambio, invitándonos a valorar cada instante.

El estoicismo, con filósofos como Marco Aurelio y Epicteto, promovió la idea de centrarse en lo que podemos controlar "nuestras acciones y pensamientos". Aceptar lo que no podemos controlar y vivir de acuerdo con la naturaleza son principios clave, lo que implica prestar atención al presente y no preocuparse por el pasado o el futuro.

El existencialismo, con figuras como Soren Kierkegaard y Jean-Paul Sartre, se centraron en la existencia individual y la libertad de elección. Los existencialistas enfatizan la importancia de vivir auténticamente en el presente, asumiendo la responsabilidad de nuestras decisiones y creando nuestro propio significado. Heidegger, con su concepto de "*Dasein*" (ser-ahí), subraya la importancia de la existencia en el presente, siendo conscientes de nuestra propia mortalidad.

Las tradiciones místicas de diversas religiones, como el sufismo en el Islam y la cábala en el judaísmo, también han explorado la importancia de la experiencia directa del presente, buscando trascender la mente racional y conectar con una realidad más profunda. Además, la filosofía de la terapia Gestalt, con su enfoque en la experiencia del "aquí y ahora", subraya la importancia de la percepción corporal y la autenticidad en el momento presente.

En la era contemporánea, la difusión del concepto del "aquí y ahora" ha ganado una notable popularidad, y una figura clave en este proceso es Eckhart Tolle. Su obra, particularmente el libro "El poder del ahora", ha tenido un impacto significativo en la forma en que muchas personas comprenden y buscan aplicar esta filosofía en sus vidas. Tolle, a través de sus enseñanzas, nos invita a liberarnos de la carga del pasado y la ansiedad por el futuro, a conectar con nuestro "ser" interior y a vivir con plena consciencia en el presente.

Vivir el "aquí y ahora" es sentir el sol acariciando la piel, el viento rozando el rostro, el aroma embriagador de las flores en primavera. Es saborear cada bocado con plenitud, disfrutar cada sonrisa, cada mirada, cada instante de conexión genuina. Es ser consciente de cada paso, de cada respiración, de cada latido del corazón. Es apreciar la belleza en lo simple, en lo cotidiano, en lo que siempre ha estado ahí pero que a menudo pasa desapercibido.

Es aprender a soltar, a dejar ir, a no aferrarse a lo que fue ni a lo que podría ser. Es aceptar la vida tal y como es, con sus luces y sombras, con sus alegrías y tristezas,



comprendiendo que todo es parte de un flujo constante e inevitable.

Vivir el "aquí y ahora" es un regalo invaluable, un acto de amor propio, la clave para encontrar paz y equilibrio. Es la manera de vivir plenamente, de conectar con uno mismo y con los demás desde la autenticidad y la presencia.

Así que respira profundo, siente con intensidad, ama sin reservas y vive el presente con toda tu alma, porque es lo único que realmente tienes, el único momento que te pertenece: el aquí y el ahora.

En Unidad y Amor.