

# TEORIA EVOLUTIVA DEL AQUÍ Y AHORA

Si la vida nos da limones, hagamos limonada

Manel Troya



# TEORIA EVOLUTIVA DEL AQUÍ Y AHORA

## Si la vida nos da limones, hagamos limonada

Esta teoría plantea que la conciencia del aquí y ahora se desarrolla evolutiva y **filogenéticamente** con la aparición de bacterias, multicelulares, invertebrados, peces, anfibios, reptiles, mamíferos, primates, chimpancés y humanos; y alcanza el cenit con los yoguis avanzados y meditadores experimentados

En segundo lugar, muestra que hay emociones como el estrés, la **envidia**, la **alagra**, la culpa, el miedo y el odio entre otras, que impiden la vivencia del instante presente

En tercer lugar, manifiesta que los **pensamientos rumiantes** y las preocupaciones excesivas por el pasado y el futuro nos alejan del aquí y ahora

En cuarto lugar, propone que en las diversas escuelas de yoguis y meditación se emplean diferentes técnicas y métodos, que comparten: **la relajación del cuerpo, la relajación de la respiración y la parada de la mente**

Y por último propone que toda vida está sujeta **al destino, el azar y la suerte**; y que es imposible controlar estos factores aleatorios. Así, como TODOS estamos abocados a una **muerte segura** es mejor aprovechar aquello que la vida nos trae como **regalo**, y olvidarnos de aquello que hemos perdido o no llega y en algún momento habíamos imaginado que teníamos derecho. No tenemos ningún derecho delante de la vida. *Si la vida nos da limones, hagamos limonada*

**Envidia:** Tristeza por un bien ajeno

**Alagra:** Alegría por un mal ajeno

## Índice

PREFACIO: Siempre ten presente que...

1.- INTRODUCCION:

2.- El aquí y ahora desde las bacterias a los humanos

3.- Cómo algunas emociones nos alejan del presente

4.- ¿Cómo afecta el estrés de la vida moderna al aquí y ahora?

5.- La envidia (tristeza por el bien ajeno) y la alagra (alegría por la desgracia ajena) interfieren en el aquí y ahora

6.- Los pensamientos rumiantes y el aquí y ahora

7.- El problema del tiempo en el aquí y ahora

8.- Los recuerdos afectan al aquí y ahora

9.- La conciencia: desde las bacterias a los yoguis

10.- La relación entre la conciencia del aquí y ahora y la conciencia de la muerte

11.- De la adversidad crea una oportunidad

12.- Vivir el presente

13.- El aquí y ahora en LA POESIA

14.- EPILOGO: Si la vida nos da limones, hagamos limonada

## **PREFACIO**

### **Siempre ten presente que:**

La piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años.

Pero lo importante no cambia, tu fuerza y tu convicción no tienen edad.

Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.

Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.

Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés vivo, siéntete vivo.

Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos amarillas.

Sigue aunque todos esperen que abandones.

No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.

Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trota.

Cuando no puedas trotar, camina.

Cuando no puedas caminar, usa el bastón...

¡Pero NUNCA te detengas!

*Anónimo*

# **1.- INTRODUCCION**

El concepto del “aquí y ahora” invita a dejar de lado las preocupaciones por el pasado y las ansiedades del futuro para centrar la atención en el presente. Esta filosofía, que ha ganado popularidad en ámbitos tan variados como la espiritualidad, la psicología y el desarrollo personal, propone que la clave para una vida plena y consciente reside en aprovechar cada instante.

## **Orígenes y Contexto Histórico**

La idea de vivir en el presente tiene raíces profundas en diversas tradiciones filosóficas y espirituales. En el pensamiento oriental, por ejemplo, el budismo enseña la importancia del mindfulness o atención plena, un estado en el que la mente se concentra en el momento presente, aceptándolo tal cual es. De forma similar, corrientes existencialistas y humanistas han resaltado la necesidad de encontrar significado en la existencia a través de la vivencia directa del “ahora”, sin quedar atrapados en recuerdos o en la anticipación de lo que vendrá.

Con el auge del movimiento de mindfulness en Occidente, el “aquí y ahora” se ha convertido en una herramienta práctica para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Autores y maestros espirituales, como Eckhart Tolle, han difundido la idea de que solo en el presente se encuentra la verdadera paz interior, argumentando que la mente tiende a generar conflictos al vivir en dos tiempos distintos al mismo tiempo.

## **La Psicología del Presente**

Desde la perspectiva psicológica, concentrarse en el momento presente se relaciona con múltiples beneficios para la salud mental. La práctica del mindfulness ha demostrado ayudar a disminuir niveles de ansiedad y depresión, ya que permite reconocer y gestionar pensamientos y emociones sin dejarse arrastrar por ellos.

Estudios recientes han mostrado que la meditación y otras técnicas de atención plena pueden modificar la actividad cerebral, favoreciendo áreas asociadas al control emocional y reduciendo la reactividad ante el estrés. De esta manera, el “aquí y ahora” se transforma en una práctica terapéutica que fomenta el autoconocimiento y la resiliencia ante los desafíos cotidianos.

## **Aplicaciones Prácticas en la Vida Cotidiana**

Incorporar el “aquí y ahora” en la rutina diaria no requiere grandes cambios, pero sí una intención consciente de vivir cada momento de forma plena. Algunas estrategias para lograrlo incluyen:

**Meditación y Respiración Consciente:** Dedicar unos minutos al día a meditar o simplemente a prestar atención a la respiración ayuda a centrar la mente y a desconectar de pensamientos intrusivos.

**Atención Plena en las Actividades Diarias:** Ya sea al comer, caminar o incluso al conversar, se trata de estar plenamente presente en cada acción, disfrutando del proceso y evitando distracciones.

**Aceptación de las Emociones:** Reconocer y aceptar las emociones sin juzgarlas permite experimentar el momento sin reprimir o exagerar sentimientos, favoreciendo un estado mental equilibrado.

**Desconexión Digital:** Reducir el tiempo frente a dispositivos electrónicos y redes sociales puede ayudar a recuperar el contacto con el entorno real y a vivir con mayor intensidad lo que sucede alrededor.

## **Beneficios para el Bienestar Integral**

Adoptar una actitud de vivir en el “aquí y ahora” puede transformar diversos aspectos de la vida:

**Reducción del Estrés:** Al centrar la atención en el presente, se minimiza la preocupación por problemas pasados o futuros, lo que contribuye a una disminución significativa del estrés.

**Mejora de las Relaciones Interpersonales:** Estar presente en las interacciones permite escuchar y comprender de forma más profunda a los demás, fortaleciendo vínculos y mejorando la comunicación.

**Aumento de la Creatividad y la Productividad:** La claridad mental que surge de vivir en el presente favorece la toma de decisiones y la resolución de problemas, abriendo espacio para la creatividad.

**Mayor Satisfacción Vital:** Al disfrutar de cada instante, se logra una sensación de plenitud que enriquece la experiencia de vida, permitiendo apreciar tanto los momentos cotidianos como los logros personales.

### **Reflexiones Finales**

El “aquí y ahora” no es solo una filosofía abstracta, sino una invitación a vivir de manera consciente y plena. En un mundo en el que las distracciones y las preocupaciones parecen dominar, dedicar tiempo a conectar con el presente puede ser la clave para alcanzar una mayor paz interior y bienestar. Al practicar la atención plena, aprendemos a valorar cada experiencia, reconociendo que, en realidad, es en el momento presente donde se encuentra el verdadero potencial de nuestra existencia.

Adoptar el “aquí y ahora” es, en definitiva, un camino hacia la autenticidad y la libertad emocional, una forma de vivir que nos enseña que la verdadera vida sucede en cada respiro, en cada instante, y que solo siendo plenamente conscientes podemos alcanzar la plenitud.

*El enfoque integral del “**aquí y ahora**” nos invita a **reflexionar** sobre cómo estamos viviendo nuestra vida y nos propone herramientas prácticas para mejorar nuestro bienestar emocional y mental. La invitación es clara: vivir conscientemente, **disfrutar** cada momento y transformar la forma en que experimentamos el mundo.*

## **2.- El aquí y ahora desde las bacterias a los humanos**

El concepto del "aquí y ahora" —o la conciencia del presente— es una idea profundamente vinculada a la experiencia subjetiva del momento, un fenómeno que se ha desarrollado de manera diferente a lo largo de la evolución biológica. Cada grupo de seres vivos, desde las bacterias hasta los seres humanos, tiene una manera particular de experimentar el "aquí y ahora", y la complejidad de esta experiencia aumenta conforme evolucionan los organismos. Vamos a explorar cómo se manifiesta el "aquí y ahora" en diferentes niveles evolutivos.

### **1. Bacterias: Respuesta inmediata al entorno**

Las bacterias, siendo organismos unicelulares, no tienen conciencia como la entendemos, pero responden al entorno de manera inmediata y adaptativa. En este sentido, su "aquí y ahora" se basa en una serie de respuestas químicas y fisiológicas a estímulos. Por ejemplo, pueden moverse hacia o alejarse de sustancias (quimiotaxis) o reaccionar ante condiciones adversas como la deshidratación o la presencia de antibióticos.

Aunque no tienen sistemas nerviosos ni conciencia, las bacterias son capaces de "vivir" en el presente de una manera muy directa, adaptándose instantáneamente a su entorno sin procesar información de largo plazo. La "experiencia" de estas formas de vida es puramente reactiva, con una percepción muy limitada del entorno, pero eficiente para su supervivencia.

### **2. Organismos multicelulares: Reacciones a estímulos inmediatos**

Los organismos multicelulares, como los animales más simples, poseen una estructura más compleja que les permite responder a estímulos de manera coordinada entre sus células. Aunque no tienen un cerebro centralizado, algunas formas de vida multicelulares tienen sistemas nerviosos primitivos que les permiten detectar cambios en su entorno y reaccionar a ellos.

Por ejemplo, en animales como los *cnidarios* (medusas y corales), los "estímulos" pueden provocar respuestas instantáneas como la contracción muscular. En estos organismos, el "aquí y ahora" está basado principalmente en la detección sensorial inmediata y una respuesta física que no requiere un procesamiento complejo de la información. Esto les permite actuar de manera

efectiva en su entorno sin que haya una experiencia consciente del "tiempo" como lo entenderíamos nosotros.

### **3. Invertebrados: Primeras señales de conciencia temporal**

Los invertebrados, como los insectos y los moluscos, poseen sistemas nerviosos más desarrollados que permiten una mayor interacción con su entorno. Aunque su experiencia del "aquí y ahora" sigue siendo en gran parte reactiva, organismos como los *pulpos* muestran signos de capacidad cognitiva más compleja, como la resolución de problemas y la memoria a corto plazo.

Estos animales comienzan a exhibir respuestas que no solo se limitan a reacciones inmediatas, sino que también pueden implicar la evaluación de situaciones pasadas en función de sus respuestas. Sin embargo, el "aquí y ahora" para ellos sigue siendo muy dependiente de los estímulos del entorno y de sus interacciones inmediatas con él, sin una conciencia profunda del tiempo o de sus experiencias.

### **4. Vertebrados: Procesos nerviosos más complejos**

A medida que avanzamos en la evolución hacia los vertebrados, especialmente los peces, anfibios y reptiles, los sistemas nerviosos se vuelven más complejos, permitiendo un procesamiento de la información más avanzado. Los vertebrados tienen cerebros más desarrollados que les permiten almacenar recuerdos y aprender de sus experiencias pasadas.

En este nivel de la evolución, los animales pueden percibir el "aquí y ahora" de una manera más amplia. Por ejemplo, los mamíferos pequeños, como los roedores, pueden ajustar su comportamiento en función de experiencias pasadas, lo que implica una forma básica de conciencia temporal. Sin embargo, en estos animales, el "aquí y ahora" está principalmente enfocado en la supervivencia inmediata, como la búsqueda de comida, la defensa de su territorio y la interacción social básica.

### **5. Mamíferos: Experiencia sensorial y emocional del presente**

Los mamíferos, incluidos los perros, gatos, elefantes y cetáceos, muestran una experiencia más compleja del "aquí y ahora". Su sistema nervioso les permite

procesar información sensorial avanzada, como la visión, el oído y el tacto, y su cerebro está más capacitado para integrar experiencias emocionales.

En mamíferos como los perros, por ejemplo, la "experiencia" del momento presente está muy vinculada a sus emociones y a sus interacciones sociales con otros individuos, humanos o de su propia especie. Aunque no tienen una conciencia temporal compleja como los seres humanos, su comportamiento está determinado por la percepción inmediata de su entorno, influenciado por su memoria reciente y las emociones asociadas. Su "aquí y ahora" está más desarrollado en términos de percepción sensorial y respuesta emocional que en términos de reflexión sobre el pasado o el futuro.

## **6. Primates: Conciencia emergente del tiempo y la memoria**

En los primates, el "aquí y ahora" empieza a adquirir una dimensión más compleja. Los primates, como los chimpancés, bonobos y gorilas, poseen cerebros grandes en comparación con su tamaño corporal y una gran capacidad para el aprendizaje, la resolución de problemas y la memoria. Estos animales tienen la capacidad de planificar y reflexionar sobre eventos pasados, lo que les permite tomar decisiones basadas en experiencias anteriores.

La conciencia temporal en los primates está más desarrollada que en otros mamíferos. A través de la memoria a corto plazo y la capacidad de anticipar situaciones futuras, los primates no solo reaccionan al entorno en el presente, sino que también pueden modificar su comportamiento en función de su experiencia pasada. Esto implica una percepción más avanzada del "aquí y ahora", donde el presente se vive no solo a través de la acción inmediata, sino también a través de una conciencia que integra la experiencia y las expectativas.

## **7. Humanos: Consciencia compleja del tiempo**

En los seres humanos, el "aquí y ahora" se transforma en una experiencia profundamente compleja, influenciada no solo por las sensaciones inmediatas, sino por la conciencia del tiempo. Los humanos tienen una conciencia avanzada del pasado, el presente y el futuro, y pueden reflexionar sobre estos aspectos de manera consciente. La experiencia del "aquí y ahora" para los humanos implica no solo una percepción sensorial inmediata, sino también una interpretación y un

análisis cognitivo del momento presente, influenciado por recuerdos, expectativas y emociones.

Además, los humanos tienen la capacidad de vivir en el presente de manera intencional y reflexiva, lo que significa que pueden decidir enfocar su atención en el momento actual, a pesar de las distracciones o preocupaciones sobre el futuro o el pasado. Esta capacidad de reflexión, junto con una percepción sensorial avanzada, hace que el "aquí y ahora" humano sea una experiencia profundamente rica y compleja.

*La **percepción** del "aquí y ahora" varía de manera significativa a lo largo de la evolución. Desde las reacciones inmediatas de las bacterias hasta la profunda reflexión consciente de los seres humanos, el "aquí y ahora" se ha ido haciendo progresivamente más complejo, involucrando no solo respuestas sensoriales, sino también memoria, emociones y capacidad de anticipación. A medida que los sistemas nerviosos y cerebrales se han hecho más sofisticados, los seres vivos **han desarrollado** formas cada vez más avanzadas de interactuar con el presente, reflejando una interacción única y especializada con el mundo en el que habitan.*

### **3.- Cómo algunas emociones nos alejan del presente**

Vivimos en una época en la que se habla cada vez más sobre la importancia de estar presentes, de habitar el instante, de conectar con el *aquí y ahora*. Sin embargo, esta conexión con el presente no siempre es fácil. La mente tiende a divagar entre recuerdos del pasado y anticipaciones del futuro, y en gran medida, este vaivén es alimentado por nuestras emociones.

Existen ciertas emociones que, por su naturaleza, nos dificultan permanecer atentos y abiertos al momento presente. Estas emociones nublan nuestra percepción, secuestran nuestra atención y nos desconectan del simple acto de *estar*. A continuación, exploramos cómo algunas de ellas influyen en nuestra capacidad de vivir el presente con plenitud.

#### **Estrés: La urgencia del futuro**

El estrés es una reacción natural del cuerpo ante lo que percibe como una amenaza o una presión. Pero cuando se vuelve crónico, la mente queda atrapada en un estado de anticipación constante: lo que falta hacer, lo que puede salir mal, lo que no está bajo control. Este enfoque en el futuro genera un ruido mental que nos impide percibir con claridad el presente.

El estrés sustituye el instante por la preocupación. La conciencia se ve reducida a un flujo constante de pensamientos ansiosos que no dejan espacio para simplemente *estar*.

#### **Envidia: El dolor por el bien ajeno**

La envidia es una emoción que surge cuando comparamos nuestra vida con la de otros y sentimos tristeza o frustración por aquello que ellos tienen y nosotros no. Esta emoción nos arrastra fuera del presente, llevándonos a desear lo que está en otra parte, en otra vida, en otra historia.

Cuando la envidia nos domina, dejamos de ver lo que tenemos delante. La atención se centra en una carencia percibida y no en la riqueza de lo que realmente está ocurriendo aquí y ahora.

#### **“Alagra”: La alegría por la desgracia ajena**

Conocida también como *schadenfreude*, esta emoción aparece cuando sentimos una satisfacción secreta por las dificultades que atraviesa otra persona, especialmente si esa persona representa una amenaza para nuestro ego.

La “alagra” nos desconecta del presente porque alimenta una narrativa de comparación, juicio y venganza. En lugar de estar atentos a lo real, estamos atrapados en una película mental donde ganamos porque otro pierde. Así, el instante presente se reduce a un escenario de competencia y conflicto.

### **Culpa: El peso del pasado**

La culpa nos ancla en el pasado. Nos hace revivir decisiones, acciones y palabras que ya no podemos cambiar. Es una emoción que se manifiesta como un castigo autoimpuesto, una negación del presente por lo que *fui*mos o *hicimos*.

Cuando vivimos bajo la culpa, nuestra atención se convierte en un juez implacable que no permite el perdón ni la renovación. El presente queda nublado por la sombra de un pasado que no cesa de hablar.

### **Miedo: La anticipación del daño**

El miedo es una emoción necesaria para la supervivencia, pero cuando domina, se convierte en una prisión mental. Anticipa peligros, imagina amenazas y activa mecanismos de defensa incluso cuando no hay un peligro real.

Esta emoción nos impide estar presentes porque dirige nuestra atención a lo que *podría pasar*, en lugar de lo que *está pasando*. El presente se transforma en un campo de batalla que solo existe en nuestra mente.

### **Odio: La permanencia del rechazo**

El odio es una emoción intensa y sostenida que fija la atención en una persona, grupo o situación que rechazamos profundamente. Nos consume, nos endurece y cierra cualquier posibilidad de apertura emocional.

Cuando odiamos, el presente se convierte en una repetición constante del pasado doloroso o de una amenaza futura. No hay espacio para la calma, la aceptación ni la presencia consciente.

Estas emociones, aunque humanas y naturales, tienden a alejarnos del presente porque centran nuestra atención en juicios, comparaciones, temores o culpas. En lugar de permitirnos habitar el momento con apertura y claridad, nos sumergen en una realidad mental construida por el ego, por el miedo o por la insatisfacción.

La práctica de la atención plena, del *mindfulness*, consiste en reconocer estas emociones cuando surgen, sin juzgarlas, y volver, una y otra vez, al único lugar donde la vida sucede realmente: el *aquí y ahora*.

## **4.- ¿Cómo afecta el “estrés” de la vida moderna al aquí y ahora?**

El estrés de la vida moderna afecta profundamente nuestra capacidad para vivir en el "aquí y ahora" de varias maneras:

### **1. Saturación Mental y Desconexión del Presente**

El ritmo acelerado del día a día—con el exceso de información, múltiples responsabilidades laborales y personales—genera una saturación mental. Esta sobrecarga hace que la mente se dispare en múltiples direcciones: se queda atrapada en pensamientos sobre lo que pasó o en preocupaciones sobre lo que podría suceder. Como resultado, se pierde la capacidad de anclar la atención en el momento presente, impidiendo que disfrutemos plenamente de la experiencia actual.

### **2. Respuesta Fisiológica y Estado de Alerta**

El estrés activa la respuesta del cuerpo ante una amenaza (real o percibida) liberando hormonas como el cortisol y la adrenalina. Este estado de alerta permanente no solo afecta el bienestar físico—generando tensión muscular, fatiga o problemas de sueño—sino que también mantiene la mente en un estado de "lucha o huida". Cuando el cuerpo y la mente están en este modo, es muy difícil relajarse y estar plenamente conscientes del aquí y ahora.

### **3. Ciclos de Ansiedad y Rumiación**

La vida moderna, con sus demandas y expectativas, a menudo fomenta patrones de pensamiento repetitivos y negativos, conocidos como rumiación. Estos ciclos de ansiedad hacen que la mente se enfoque constantemente en errores pasados o en posibles fracasos futuros, en lugar de centrarse en el presente. Esta rumiación impide la práctica del mindfulness, una herramienta clave para anclar la conciencia en el momento actual.

### **4. Impacto en las Relaciones y Conexiones Personales**

El estrés prolongado también repercute en nuestras interacciones sociales. Cuando estamos mental y emocionalmente abrumados, tendemos a comunicarnos de manera más superficial y a desconectarnos de los demás. La

falta de una conexión emocional profunda contribuye a que nos resulte aún más difícil experimentar el "aquí y ahora", ya que las relaciones significativas son una fuente fundamental para anclar nuestra atención en el presente.

*El estrés de la vida moderna genera una cascada de efectos—desde la **saturación mental** y la activación fisiológica hasta la ansiedad y la desconexión interpersonal— que impiden que vivamos plenamente el momento presente. Romper con estos patrones mediante prácticas de mindfulness, técnicas de relajación y una **mejor gestión del tiempo** puede ser clave para reconectar con el "aquí y ahora" y mejorar nuestro bienestar integral.*

## **5.- La envidia (tristeza por el bien ajeno) y la alagra (alegría por la desgracia ajena) interfieren en el aquí y ahora**

Utilizo el término "**alagra**" para describir la emoción de alegría por la desgracia ajena. Este término no se encuentra en el diccionario de la lengua castellana, pero lo empleo para nombrar este matiz emocional. En alemán, esta emoción se conoce como "Schadenfreude".

La **envidia** y la **alegría por la desgracia ajena** (también conocida como "**Schadenfreude**" en alemán o, según mi propuesta, "**alagra**") son dos emociones sociales complejas que, aunque parecen opuestas en su manifestación, en realidad están profundamente relacionadas. Ambas se sitúan en la intersección de nuestras emociones y las comparaciones sociales que hacemos con los demás.

### **1. Envidia: Tristeza por el Bien Ajeno**

#### **Definición:**

La envidia es una emoción negativa que surge cuando una persona percibe que otra tiene algo deseable (éxito, bienes materiales, relaciones, reconocimiento, etc.) que ella misma desea, pero no posee.

#### **Características:**

**Comparación social:** La envidia siempre surge de una comparación con alguien que se percibe en una posición de ventaja.

**Sentimiento de inferioridad:** La persona envidiosa se siente inferior al otro, lo que genera malestar emocional.

**Motivación ambigua:** Puede tener un lado constructivo si motiva a la persona a mejorar, pero también destructivo si lleva a querer sabotear al otro.

#### **Ejemplo:**

Un compañero recibe un ascenso en el trabajo, y en lugar de sentir alegría por él, alguien siente tristeza o molestia porque quería ese reconocimiento para sí mismo.

## **2. Alagra (Schadenfreude): Alegría por la Desgracia Ajena**

### **Definición:**

Es el sentimiento de satisfacción o placer que se experimenta al presenciar o saber que otra persona ha sufrido una desgracia o un revés.

### **Características:**

**Desequilibrio de poder:** A menudo se experimenta cuando alguien que se percibe como arrogante, poderoso o exitoso sufre una caída.

**Justicia percibida:** Muchas veces, esta emoción se ve justificada cuando la desgracia del otro se percibe como merecida (por ejemplo, cuando alguien arrogante recibe su merecido).

**Refuerzo de autoestima:** Al ver a alguien fracasar, especialmente si era objeto de envidia, la persona puede sentir una sensación de superioridad temporal.

### **Ejemplo:**

Ver a una celebridad arrogante enfrentarse a una polémica puede generar una sensación de satisfacción en personas que sentían que "se lo merecía".

## **3. Relación entre Envidia y la Alagra (Alegría por la Desgracia Ajena)**

A pesar de parecer emociones opuestas (una negativa y otra positiva), **envidia y alagra están profundamente conectadas**. La mayoría de las veces, la **alegría por la desgracia ajena nace de la envidia previa**. Aquí se muestra cómo se relacionan:

### **Comparación y Desequilibrio:**

La envidia surge cuando alguien tiene algo que deseamos. Si esa persona luego sufre una desgracia, puede sentirse como una "compensación emocional" para quien envidiaba.

### **Restauración del Equilibrio:**

La alagra puede actuar como una forma de restaurar el sentido de igualdad. Al ver que la persona "afortunada" ahora tiene un revés, el envidioso puede sentir que el equilibrio se ha restablecido.

### **Justificación Moral:**

A veces, la envidia está oculta o reprimida por considerarse una emoción socialmente negativa. Sin embargo, cuando la persona envidiada sufre una caída, el sentimiento de satisfacción se justifica como si fuera merecido.

#### **Ciclo Emocional Tóxico:**

La envidia puede alimentar la alagra, y la alagra puede reforzar sentimientos de resentimiento, creando un ciclo emocional tóxico donde el bienestar propio depende de la desgracia ajena.

#### **4. Ejemplo Psicológico Común**

Imagina a alguien que siente envidia por un colega exitoso. No desea realmente el mal para esa persona, pero cada logro que obtiene aumenta su propio sentimiento de inferioridad. Un día, ese colega comete un error público y pierde una oportunidad importante. Automáticamente, el primero siente una satisfacción interna: no porque desee el mal de forma consciente, sino porque inconscientemente experimenta una liberación de la presión comparativa.

#### **¿Cómo Romper este Ciclo?**

**Autoconciencia:** Reconocer cuándo se siente envidia o alagra.

**Autocompasión:** Entender que la envidia nace de inseguridades personales.

**Empatía:** Intentar ponerse en el lugar del otro para desarrollar compasión.

**Agradecimiento:** Centrarse en lo que uno tiene en lugar de compararse constantemente.

## **6.- Los pensamientos rumiantes y el aquí y ahora**

Los **pensamientos rumiantes** y la experiencia del "**aquí y ahora**" están estrechamente relacionados, ya que la presencia de los primeros dificulta enormemente la vivencia plena del presente. A continuación, se detalla esta relación desde varias perspectivas:

### **1. Definición y Naturaleza de los Pensamientos Rumiantes**

#### **Pensamientos Rumiantes:**

Se refieren a la repetición incesante y casi automática de ideas, recuerdos o preocupaciones, a menudo de contenido negativo. Estos pensamientos pueden girar en torno a errores pasados, fracasos, o inquietudes sobre el futuro, y se caracterizan por su persistencia y resistencia a desaparecer por sí solos.

#### **Funcionamiento:**

Estos pensamientos actúan como un ciclo mental en el que, en lugar de procesar la información de manera adaptativa, la mente se queda "atrapada" en la repetición. Este proceso consume recursos cognitivos y emocionales, generando una sensación de estancamiento y, en muchos casos, incrementando el estrés y la ansiedad.

### **2. El Concepto del "Aquí y Ahora"**

#### **El Aquí y ahora:**

Esta noción se basa en la idea de vivir en el presente, prestando atención plena a lo que ocurre en cada instante sin dejarse arrastrar por recuerdos pasados o anticipaciones futuras. Se asocia comúnmente con prácticas de mindfulness y meditación, que buscan anclar la mente en el momento presente.

#### **Beneficios:**

Vivir en el presente permite una mayor claridad mental, reducción del estrés, mejor manejo emocional y una conexión más profunda con la realidad y las experiencias vividas.

### **3. Cómo los Pensamientos Rumiantes Perturban el "Aquí y Ahora"**

#### **Distracción de la Atención:**

Los pensamientos rumiantes ocupan un lugar central en la mente, desviando la atención de lo que está ocurriendo en el momento actual. Al insistir en revivir o analizar eventos pasados o en imaginar escenarios futuros, se impide la conexión plena con la experiencia presente.

### **Generación de Estrés y ansiedad**

La repetición constante de ideas negativas genera un estado de alerta permanente. Esta hiperactividad mental incrementa el estrés, haciendo que la mente se sienta abrumada y, como consecuencia, dificulta alcanzar un estado de calma y atención plena.

### **Dificultad para aceptar el Presente:**

Los pensamientos rumiantes suelen estar cargados de juicios y autocríticas. Esta tendencia a evaluar de forma negativa el propio pasado o a anticipar problemas futuros impide aceptar la realidad tal como es en el "ahora", lo que limita la capacidad para experimentar la vida de forma auténtica y sin filtros.

### **Interferencia en la Regulación Emocional:**

Cuando la mente está dominada por rumiaciones, se debilita la capacidad para regular las emociones de manera saludable. Esto puede provocar una respuesta emocional desproporcionada ante situaciones cotidianas, alejando aún más la atención del presente y fomentando un ciclo de negatividad.

## **4. Estrategias para Superar la Rumiación y Cultivar el Aquí y Ahora**

### **Mindfulness y Meditación:**

La práctica de la atención plena ayuda a observar los pensamientos sin identificarse con ellos. Al reconocer su presencia y dejarlos pasar, se fortalece la capacidad para centrar la atención en el momento presente.

### **Técnicas de Respiración y Relajación:**

Ejercicios que favorecen la conexión con el cuerpo y la respiración pueden interrumpir el ciclo de la rumiación, anclando la mente en la experiencia inmediata.

### **Reestructuración Cognitiva:**

Identificar y cuestionar los pensamientos negativos puede ayudar a romper el ciclo rumiativo. Reemplazar patrones de pensamiento destructivos por afirmaciones o enfoques más realistas facilita la aceptación del presente.

### **Actividades que Exijan Concentración:**

Participar en tareas o actividades que requieran atención total (como pintar, practicar deportes o tocar un instrumento) puede ayudar a desplazar el enfoque de los pensamientos rumiantes hacia la experiencia directa.

*La relación entre los **pensamientos rumiantes** y la vivencia del "aquí y ahora" es fundamental para entender cómo la mente puede **obstaculizar** o facilitar una experiencia plena del presente. Mientras que los pensamientos rumiantes nos arrastran hacia un **ciclo de negatividad y preocupación**, privándonos de la paz y claridad que ofrece el momento presente, cultivar la atención plena y adoptar estrategias para gestionar estas rumiaciones permite reconectar con la realidad tal como es. En definitiva, aprender a identificar y manejar estos pensamientos es clave para disfrutar y **aprovechar** plenamente el "aquí y ahora".*

## **7.- El problema del tiempo en el aquí y ahora**

El problema del tiempo en relación con el "aquí y ahora" surge de la tensión inherente entre la experiencia inmediata del presente y la manera en que nuestra mente estructura el tiempo en pasado, presente y futuro. Esta dualidad afecta tanto nuestra percepción de la realidad como nuestra capacidad para vivir plenamente en el presente. A continuación, se detalla esta problemática desde varias perspectivas:

### **1. La Naturaleza del Tiempo**

#### **Tiempo como dimensión física y subjetiva:**

En un sentido físico, el tiempo es una dimensión en la que se desarrollan los eventos. Sin embargo, desde la perspectiva humana, el tiempo se vive de forma subjetiva: el pasado se convierte en recuerdos, el futuro en proyecciones y el presente, a pesar de ser el único momento real, a menudo se nos escapa por la inmediatez de nuestros pensamientos.

#### **La linealidad y la fragmentación:**

Tradicionalmente, concebimos el tiempo como lineal y progresivo. No obstante, esta estructura lineal se fragmenta en nuestra experiencia diaria: al recordar o planificar, la mente se aparta del instante actual y nos sitúa en otra dimensión temporal.

### **2. El Aquí y Ahora: La Experiencia del Presente**

#### **Definición y relevancia:**

El "aquí y ahora" se refiere a la experiencia plena e ininterrumpida del presente. Es el único momento en el que realmente se puede actuar, sentir y experimentar la realidad de forma directa. Sin embargo, mantener la atención en este instante se ve amenazado por la constante tendencia de la mente a vagar hacia lo que fue o lo que será.

#### **La paradoja de la atención:**

A pesar de que el presente es la única realidad tangible, la mente humana tiende a sobrevalorar el pasado y el futuro. Esto crea una desconexión entre lo que

realmente está sucediendo y el enfoque mental, dificultando la plena vivencia del "aquí y ahora".

### **3. El Conflicto entre Pasado, Futuro y Presente**

#### **Fijación en el pasado:**

La nostalgia, los remordimientos o los recuerdos dolorosos pueden mantener a la mente anclada en lo que ya ocurrió. Esta fijación impide disfrutar del presente, ya que se gasta energía emocional y cognitiva en revivir experiencias que ya han quedado atrás.

#### **Ansiedad por el futuro:**

La preocupación por lo que podría suceder o el temor a lo desconocido proyecta la mente en un futuro incierto. Esta anticipación, aunque en parte necesaria para la planificación, se convierte en un obstáculo si se vuelve excesiva, robando la atención del momento presente.

#### **La ilusión de control:**

Al tratar de controlar el futuro o de resolver conflictos del pasado, se pierde la capacidad de aceptar el presente tal cual es. Esta lucha por dominar el flujo del tiempo genera una sensación de frustración y desconexión con la realidad inmediata.

### **4. Implicaciones Psicológicas y Filosóficas**

#### **Impacto en el bienestar emocional:**

La constante oscilación entre el pasado y el futuro puede generar estrés, ansiedad y sentimientos de insatisfacción. La mente, al no descansar en el presente, se ve atrapada en ciclos de pensamiento que afectan la salud mental.

#### **Reflexiones filosóficas:**

Diversos filósofos han abordado el dilema del tiempo. Por ejemplo, algunos sostienen que la verdadera existencia se experimenta únicamente en el presente y que la mente debe aprender a soltar las cadenas del pasado y las fantasías del futuro para alcanzar una existencia auténtica y plena.

### **El desafío de la atención plena:**

La práctica del mindfulness o atención plena se presenta como una herramienta para contrarrestar esta dispersión temporal. Al entrenar la mente para centrar la atención en el "aquí y ahora", se puede mitigar el efecto perturbador de la preocupación por lo que ya fue o lo que será.

## **5. Estrategias para Superar el Problema del Tiempo**

### **Meditación y ejercicios de mindfulness:**

Estas prácticas ayudan a desarrollar la capacidad de observar los pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos, permitiendo anclar la atención en el presente.

### **Aceptación y reestructuración cognitiva:**

Hay que reconocer que el pasado ya no se puede cambiar y que el futuro es incierto es fundamental. Trabajar en aceptar la realidad del momento actual y reestructurar las ideas negativas permite vivir de manera más consciente.

### **Concentración en actividades significativas:**

Participar en actividades que requieran atención total, como el arte, el deporte o la lectura, ayuda a desplazar la mente de las preocupaciones temporales hacia la experiencia directa del presente.

*El problema del tiempo en relación con el "aquí y ahora" se fundamenta en la forma en que la **mente humana** organiza y experimenta la temporalidad. Mientras que el presente es el único instante real y vivencial, nuestra tendencia a **enfocarnos en el pasado o anticipar el futuro** genera una **desconexión** con la realidad inmediata. Comprender esta dinámica y aplicar estrategias de **atención plena** resulta esencial para recuperar el control del momento presente, reduciendo el estrés y potenciando una vida más plena y consciente.*

## **8.- Los recuerdos afectan al aquí y ahora**

Los recuerdos, siendo la memoria de nuestras experiencias pasadas, tienen un impacto significativo en cómo vivimos el "aquí y ahora". A continuación, se detalla de manera precisa cómo influyen:

### **1. Distracción y Desconexión del Presente**

#### **Evasión del Momento Actual:**

Cuando la mente se sumerge en recuerdos, especialmente aquellos relacionados con experiencias dolorosas o nostálgicas, se desvía de la realidad inmediata. Esta evocación del pasado puede impedir que nos concentremos en lo que ocurre en el presente, generando una desconexión que afecta la calidad de nuestra atención.

#### **Interrupción del Flujo de Conciencia:**

Los recuerdos tienden a surgir de forma espontánea, interrumpiendo el flujo de pensamientos y la experiencia directa del "aquí y ahora". Esta interrupción puede disminuir la capacidad para estar plenamente presente y disfrutar de las circunstancias actuales.

### **2. Proyección y Reinterpretación del Presente**

#### **Filtro de Experiencias Pasadas:**

Los recuerdos actúan como un marco de referencia a través del cual interpretamos lo que vivimos hoy. Si las experiencias previas fueron negativas, es posible que proyectemos esa visión en situaciones actuales, alterando la percepción del presente.

#### **Idealización o Devaluación:**

Por otro lado, el recuerdo de momentos ideales o felices puede generar una comparación constante, haciendo que el presente parezca menos satisfactorio en comparación. Esta idealización del pasado puede limitar la capacidad para apreciar lo que se está viviendo ahora.

### **3. Impacto Emocional**

### **Revitalización de Emociones Pasadas:**

Recordar situaciones del pasado activa emociones asociadas a esos momentos. Esto puede generar estados emocionales intensos, como tristeza, ansiedad o incluso euforia, que interfieren con la serenidad y el enfoque en el presente.

### **Ciclo de Rumiación:**

En algunos casos, los recuerdos, especialmente los negativos, pueden convertirse en pensamientos rumiantes. Este ciclo repetitivo no solo distrae, sino que también contribuye a mantener un estado emocional desfavorable, dificultando el disfrute del "aquí y ahora".

## **4. Integración y Aprendizaje**

### **Lecciones del Pasado**

No todo efecto de los recuerdos es negativo. La capacidad de integrar y aprender de las experiencias pasadas puede enriquecer la vivencia presente. Cuando los recuerdos se utilizan como herramientas de aprendizaje, se puede mejorar la toma de decisiones y la capacidad de afrontar el presente con mayor sabiduría.

### **Mindfulness y Aceptación:**

Prácticas como el mindfulness permiten reconocer la presencia de recuerdos sin dejarse arrastrar por ellos. Al aceptar que los recuerdos son parte de nuestra historia, se puede anclar la atención en el momento actual, aprendiendo a dejar pasar las evocaciones sin que perturben la experiencia del presente.

*Los **recuerdos** afectan el "aquí y ahora" tanto al **desviar** nuestra atención hacia experiencias pasadas como al colorear la **interpretación** del presente a través de emociones y aprendizajes. La clave está en encontrar un equilibrio: utilizar el pasado como fuente de sabiduría sin permitir que impida la plena vivencia del momento presente. Técnicas de **atención plena** y prácticas de aceptación son fundamentales para gestionar esta influencia, permitiendo que los recuerdos se integren de forma saludable en nuestra experiencia diaria.*

## 9.- La conciencia: desde las bacterias a los yoguis

### 1. Bacterias

**Conciencia:** No tienen conciencia como tal. Pero tienen **sensibilidad química** (quimiotaxis): se mueven hacia nutrientes o lejos de toxinas.

**Atención al aquí y ahora:** Altamente reactiva al entorno inmediato, pero de forma completamente mecánica. No hay procesamiento consciente, solo reacción bioquímica.

### 2. Multicelulares simples (como esponjas o medusas primitivas)

**Conciencia:** Empiezan a tener **sistemas nerviosos rudimentarios** (redes nerviosas en el caso de medusas).

**Atención:** Reaccionan a estímulos como luz o contacto, pero no hay integración compleja ni memoria. El "aquí y ahora" es puramente instintivo.

### 3. Invertebrados (insectos, moluscos, etc.)

**Conciencia:** Aumenta la complejidad. Algunos, como los pulpos, muestran **inteligencia adaptativa**, memoria y capacidad de resolución de problemas.

**Atención:** Se enfocan en tareas (como cazar, esconderse, aprender rutas). Hay rudimentos de **procesamiento selectivo**, pero sin autoconciencia clara.

### 4. Peces

**Conciencia:** Tienen cerebros más estructurados (telencéfalo, cerebelo, etc.). Muestran memoria, aprendizaje y reconocimiento básico de entorno.

**Atención:** Pueden enfocarse en estímulos, reconocer territorios o rutas. Viven en el presente, pero con **referencias simples al pasado** (aprendizaje).

### 5. Anfibios (ranas, salamandras)

**Conciencia:** Mejores respuestas sensoriales. Su sistema nervioso permite más coordinación e interacción con el entorno.

**Atención:** Se centran en estímulos clave (presa, peligro), pero la atención es breve, reactiva, no sostenida.

## 6. Reptiles

**Conciencia:** Aparece el **cerebro reptiliano**, con mejores habilidades de supervivencia. Tienen rutinas, aprendizaje por repetición, y algunos pueden resolver problemas simples.

**Atención:** Más sostenida que en anfibios. Pueden acechar presas, vigilar el entorno. Aún sin conciencia de sí mismos.

## 7. Mamíferos

**Conciencia:** Aquí hay un salto fuerte. Aparece el **sistema límbico**: emociones, vínculos, memoria a largo plazo.

**Atención:** Más desarrollada, selectiva, y en muchos casos sostenida. Algunos mamíferos muestran signos de **empatía**, juego, planeación.

## 8. Primates

**Conciencia:** Gran desarrollo cerebral, particularmente del **neocórtex**. Hay herramientas, lenguaje básico (en algunos), planificación y fuerte interacción social.

**Atención:** Capacidad de enfocarse por más tiempo, aprender por observación, anticipar consecuencias. Aparecen **rudimentos de autoconciencia**.

## 9. Chimpancés

**Conciencia:** Se reconocen en el espejo (test del espejo), lo que indica **autoconciencia**. Tienen cultura rudimentaria, humor, duelo.

**Atención:** Pueden atender al aquí y ahora con intención, planificar acciones, y adaptar estrategias. También parecen tener conciencia emocional.

## 10. Humanos comunes

**Conciencia:** Compleja, autoreflexiva, narrativa. Capacidad de imaginar el futuro, reflexionar sobre el pasado, e incluso "salir de sí" mentalmente.

**Atención:** Capacidad para sostener la atención, dividirla, y redirigirla. Pero en muchos casos, vivimos **desconectados del presente**, atrapados en pensamientos, preocupaciones y distracciones.

## 11. Yoguis avanzados / meditadores experimentados

**Conciencia:** Pueden trascender la narrativa mental. Logran estados de **conciencia expandida**, sensación de unidad, ausencia del ego.

**Atención:** Entrenada y refinada. Capaces de mantener la atención sostenida en el momento presente por largos períodos (**mindfulness**). Algunos describen estados de conciencia no-dual: sin separación entre observador y observado.

La conciencia y la atención al "aquí y ahora" evolucionan desde una **reacción automática al entorno** (bacterias) hasta una **presencia lúcida, deliberada y ecuánime** (yoguis). Cuanto más se desarrolla el sistema nervioso, mayor es la capacidad de integrar experiencias, reflexionar, y eventualmente **desidentificarse del pensamiento** para habitar plenamente el presente.

### ¿Quiénes son los yoguis avanzados?

Son practicantes de disciplinas como **yoga, meditación, pranayama, y contemplación** profunda, que han dedicado años —a veces décadas o incluso vidas enteras— a la **exploración directa de la conciencia**. No todos los yoguis son iguales: los hay en tradiciones como el **Advaita Vedanta**, el **Kashmir Shaivismo**, el **Yoga clásico de Patanjali**, el **Budismo Zen** o **Vajrayāna**, y muchos otros caminos.

### ¿Qué pasa con su conciencia y atención?

#### 1. Conciencia auto-reflexiva trascendida

Mientras la mayoría de los humanos vivimos en una mente narrativa ("yo soy tal, esto me pasó, mañana haré esto..."), el yogui ha **trascendido esta identidad construida**.

Pasa de ser el **pensador** a ser el **testigo**: la conciencia pura que observa todos los pensamientos, emociones y percepciones sin identificarse con ellos.

"No soy el cuerpo, no soy la mente. Soy la conciencia que lo presencia todo."

#### 2. Atención plena (Mindfulness) radical

Su **atención está completamente en el momento presente**: no sólo como concepto, sino como una vivencia directa y continua.

Esta atención no es esfuerzo, es **presencia natural**, estable, sin dispersión.

Pueden observar pensamientos surgir y desvanecerse **sin ser arrastrados por ellos**.

### **3. Estados profundos de conciencia**

#### ***Dhyana (meditación profunda)***

Se estabiliza la atención en un objeto o simplemente en el Ser. El flujo mental se aquieta.

#### ***Samadhi (absorción total)***

Estados donde el sentido de separación entre sujeto y objeto se disuelve.

En el **Nirvikalpa Samadhi**, incluso el sentido del "yo" desaparece. Hay **pura conciencia sin contenido**.

En el **Sahaja Samadhi**, esa realización se integra en la vida cotidiana: conciencia despierta en toda acción.

### **4. Características del yogui avanzado en su día a día**

Vive en **presente continuo**, con un nivel de atención que parecería sobrehumano.

Reacciona poco; responde desde la **ecuanimidad**.

Su mente es **clara, expansiva, no reactiva**, como un lago en calma.

Percibe el mundo como una **danza de la conciencia**, sin perderse en juicios, miedos o apegos.

Puede sostener **amor incondicional**, compasión y alegría sin causa.

### **5. Neurociencia y yoguis**

Estudios en **meditadores avanzados (como monjes tibetanos o practicantes de vipassana de más de 10,000 horas)** han mostrado:

Aumento de **ondas gamma** (asociadas a conciencia integrada y atención plena).

Reducción de actividad en la **red por defecto** (Default Mode Network), que es la que mantiene el diálogo interno y el ego.

Cambios estructurales en el **córtex prefrontal** (atención y regulación emocional) y **hipocampo** (memoria consciente).

## **6. La paradoja del “aquí y ahora” en yoguis avanzados**

Para nosotros, el “aquí y ahora” es algo a lo que tratamos de regresar.

Para el yogui, **el aquí y ahora es la única realidad**. No hay lucha por estar presente. **Ya está presente**.

El tiempo psicológico (pasado-futuro) pierde poder. El **ser** reemplaza al hacer.

### **En palabras de grandes maestros:**

#### **Ramana Maharshi:**

"La atención a la conciencia del ser, esto es el camino. Todo lo demás es imaginación."

#### **Patanjali (Yoga Sutras):**

"Yoga es la cesación de las fluctuaciones mentales. Entonces, el observador descansa en su verdadera naturaleza."

#### **Milarepa (yogui tibetano):**

"Cuando reconozcas la naturaleza de tu mente, serás libre, aquí mismo, ahora mismo."

Vamos a sumergirnos en las **técnicas específicas** que los **yoguis avanzados** usan para alcanzar estos estados de conciencia elevados, y después haremos una **comparación entre tradiciones** (hindú, budista, sufí, etc.) para ver cómo distintas culturas han explorado el mismo Misterio desde distintos ángulos.

### **Técnicas utilizadas por yoguis avanzados para habitar el aquí y ahora**

Estas prácticas no son simples técnicas, sino **vías de transformación integral**. Requieren entrega, paciencia y purificación del cuerpo, mente y corazón.

#### **1. Atención sostenida en el ser (auto-indagación) – Ramana Maharshi**

**Práctica:** Preguntarse internamente: **¿Quién soy yo?**

No como análisis intelectual, sino como atención directa a la **fuentes del yo**, al sentido de ser.

**Resultado:** El sentido de un “yo individual” se disuelve en la conciencia pura.

**Nivel de atención:** Total. El pensamiento se repliega en la raíz del Ser.

## **2. Dhyana / Meditación profunda – Yoga clásico de Patanjali**

**Práctica:** Concentración en un solo objeto (respiración, una deidad, el vacío, etc.), que lleva a la meditación sin esfuerzo.

**Etapas:** Dharana (concentración) → Dhyana (meditación) → Samadhi (absorción).

**Resultado:** Cese de las fluctuaciones mentales. El observador se funde con lo observado.

## **3. Pranayama – Control de la energía vital**

**Práctica:** Técnicas de respiración consciente para regular prana (energía vital).

Ej: Nadi Shodhana, Kumbhaka, Bhastrika.

**Resultado:** La mente se aquieta al regular el flujo energético. Se vuelve fácil entrar en meditación.

## **4. Nada Yoga – Escucha del sonido interior**

**Práctica:** Escuchar el “sonido interior” (nada anahata), un zumbido sutil que aparece en meditación profunda.

**Resultado:** La atención se interioriza profundamente, llevando al Samadhi.

Muy practicado en tradiciones tántricas y Nath yoguis.

## **5. Bhakti Yoga – Devoción pura**

**Práctica:** Entrega total a lo divino, con amor. Repetición de mantras, cantos (kirtan), adoración.

**Resultado:** El ego se disuelve en el amor. El “yo” separado desaparece en la unión mística.

## **6. Kundalini Yoga – Despertar de la energía**

**Práctica:** Técnicas para despertar y elevar la energía desde la base de la columna (Kundalini) hasta la coronilla.

**Resultado:** Estados de conciencia expansiva, intuición, unidad.

Se considera poderosa pero peligrosa sin guía adecuada.

### Comparación entre tradiciones místicas

Aunque los métodos varían, **el núcleo de la experiencia es el mismo:** el despertar a la realidad no-dual, a la conciencia plena del Ser.

Tradición	Método principal	Meta última	Enfoque en el aquí y ahora
<b>Yoga (Hindú)</b>	Meditación, Pranayama, Autoindagación	Samadhi, unión con el Ser (Atman-Brahman)	Presencia constante, conciencia sin forma
<b>Advaita Vedanta</b>	¿Quién soy yo?, Neti Neti	Realización del Ser no-dual	El Ser es siempre ahora
<b>Tantra Shaivismo</b>	Visualización, mantras, contemplación	Reconocimiento de Shiva en todo	Presencia como energía y forma a la vez
<b>Budismo Zen</b>	Zazen (sentarse en silencio)	Satori, iluminación inmediata	“Este momento es lo único”
<b>Budismo Vajrayāna</b>	Visualización, mantras, Guru Yoga	Iluminación rápida mediante devoción y método	El cuerpo y la mente como vehículo hacia el presente
<b>Sufismo</b>	Dhikr (repetición del nombre de Dios), danza, poesía	Fana (disolución del ego), unión con lo Divino	El Amado está aquí, ahora

Tradición	Método principal	Meta última	Enfoque en el aquí y ahora
<b>Cristianismo místico</b>	Contemplación, oración del corazón	Unión con Dios, silencio del alma	"Estad quietos y sabed que Yo soy Dios"

### ¿Qué tienen en común?

Todas buscan **silenciar el ego** para revelar una **presencia eterna**.

En todas, la **atención plena es central**, ya sea dirigida al **Ser, Dios, el Vacío o el Silencio**.

El objetivo no es una experiencia pasajera, sino una **transformación de la percepción**, donde la dualidad se desvanece.

### Para practicar ahora mismo:

Una práctica sencilla inspirada en estos caminos:

**"Siente tu respiración. No la modifiques.**

**Siente el latido de tu corazón.**

**Siente la conciencia que observa todo esto.**

**¿Quién eres tú, si puedes ver todo eso?"**

Y quédate ahí. Nada que lograr, nada que resistir. Sólo **ser**.

La **disolución del ego** es el corazón de casi todas las tradiciones místicas auténticas. Es lo que está más allá de la técnica, del dogma, de la búsqueda misma. Es el momento en que el **"yo" deja de ser el centro...** y se revela una realidad más vasta, sin forma, sin límites, sin esfuerzo.

Vamos a explorar este proceso desde todos los ángulos posibles: qué es el ego, cómo se disuelve, qué se experimenta, y cómo se vive luego.

### ¿Qué es el ego?

El ego no es "malo". Es una **estructura funcional**, como un software mental que:

Organiza nuestras experiencias como “mías”

Crea una identidad: nombre, historia, opiniones, gustos, miedos

Nos permite interactuar en el mundo (yo trabajo, yo estudio, yo pienso...)

Pero el ego **no es lo que somos realmente**. Es una construcción. Una **nube de pensamiento que flota en el cielo del Ser**.

**¿Qué significa disolver el ego?**

No es destruirlo (lo necesitas para vivir), sino:

**Ver que no eres eso.**

Des identificarte completamente de tus pensamientos, emociones e historia.

Hay que reconocer que el “yo” es solo una etiqueta sobre una experiencia.

Despertar a una **conciencia impersonal**, sin límites, sin centro.

**Etapas (muy simplificadas) del proceso de disolución del ego**

### **1. Autocuestionamiento**

“¿Soy lo que pienso que soy? ¿Soy mi historia, mi cuerpo, mis emociones?”

Aquí empieza a tambalear la estructura rígida del ego. El buscador empieza a mirar hacia adentro.

### **2. Presencia pura**

“Sigo estando aquí, incluso sin pensar en mí mismo.”

La atención se asienta en la **conciencia testigo**. Empieza a haber espacio entre lo que aparece (pensamientos, sensaciones) y el Ser que los observa.

### **3. Desidentificación**

“Este pensamiento no soy yo. Esta emoción no soy yo. Esto también pasará.”

Aquí ocurre un gran alivio. El sufrimiento personal empieza a disolverse porque **no se sostiene sin identidad**.

### **4. Ruptura del centro del yo**

El “yo” que controlaba todo se disuelve como una ilusión.

No es un acto voluntario. Es como si algo **se suelta solo**, y por un instante (o para siempre), ya no hay nadie allí para agarrarse a nada.

## **5. Revelación de la conciencia pura**

“Lo que queda... es silencio. Amor. Presencia. Unidad.”

Hay un reconocimiento profundo e indescriptible de que **la conciencia misma es lo único real**, y que no está separada de nada. Es paz. Es totalidad.

### **¿Qué se experimenta durante o después?**

Las palabras se quedan cortas, pero aquí van intentos poéticos:

Un **vacío lleno de todo**.

Una **unidad indivisible** con todo lo que existe.

Una **luz silenciosa** que lo atraviesa todo.

La **ausencia total de sufrimiento mental**.

Amor sin objeto.

El fin del miedo a morir, porque se ha visto que **el yo no existe**.

A veces ocurre como un momento de gracia, un “descubrimiento”. Otras veces es un proceso largo, con idas y vueltas.

### **Lo dicen los sabios...**

#### **Eckhart Tolle:**

"La muerte del ego es el nacimiento de la verdadera libertad."

#### **Ramana Maharshi:**

"El ego es solo un pensamiento. Al buscar su origen, desaparece."

#### **Buda:**

"No hay un yo que posea las cosas. Sólo hay experiencia."

#### **Rumi (sufi):**

"Muere antes de morir, y así vivirás eternamente."

**¿Es fácil? No. ¿Es posible? Sí.**

La disolución del ego puede generar resistencia, miedo, confusión, porque toca el núcleo mismo de lo que creemos ser.

Pero también es **la liberación final del sufrimiento psicológico**.

La paradoja: **el ego no puede disolver el ego**. Sólo puede rendirse.

**¿Cómo acercarse a esa experiencia?**

Una pequeña práctica:

Cierra los ojos.

Siente que estás aquí. No pienses, solo siente la existencia.

No eres los pensamientos. No eres las emociones.

¿Quién eres, sin todo eso?

¿Qué queda, si no hay un “yo” que comente la experiencia?

Quédate ahí. Eso... **eso es el principio del fin del ego**.

## **1. Experiencias místicas reales de disolución del ego**

Estas experiencias suelen ser **indescriptibles**, pero los que las viven intentan expresarlas con metáforas, poesía o silencio. Aquí tienes algunos relatos transformadores (condensados para claridad):

### **Eckhart Tolle – (autor de *El Poder del Ahora*)**

“Una noche, en un momento de sufrimiento extremo, pensé: ‘No puedo vivir conmigo mismo’. De pronto, me observé a mí mismo pensando eso. ¿Quién es el ‘yo’ y quién es el ‘mí mismo’? Algo se quebró dentro de mí. Me desperté horas después en un estado de paz total. Todo era vida, todo era yo. Ya no había una identidad personal. Solo conciencia.”

Este momento marcó el fin de su viejo “yo” y el inicio de una vida guiada por la **presencia continua**.

### **Mooji (discípulo de Papaji, línea de Ramana Maharshi)**

“En un momento, al observar los pensamientos sin aferrarme a ellos, me di cuenta:

*Ellos no me necesitan para existir...*

Y yo no necesitaba existir como un 'alguien'.

Lo que quedaba era pura conciencia. No era personal. Y estaba llena de amor.”

### **Anónimo en retiro Vipassana**

“Al séptimo día, mientras observaba la respiración, de pronto ‘yo’ desaparecí.

Todo seguía ocurriendo: sonidos, sensaciones, pensamientos... pero no había nadie allí.

Era como mirar una película sin espectador.

No sentí miedo. Sentí libertad. Lo más puro que he vivido.”

### **San Juan de la Cruz (cristianismo místico)**

“Entré donde no supe, y quedéme no sabiendo,  
toda ciencia trascendiendo.”

(de “La Noche Oscura del Alma”)

Describe cómo la **noche del ego** da paso a la **unión con lo divino**, más allá de conceptos o creencias.

### **Rumi (sufismo)**

“No soy este cuerpo, no soy este nombre,

He muerto mil veces antes de morir.”

“Vi que no había un ‘yo’ separado...

sólo el Amado bailando en forma de mí.”

## **2. ¿Cómo se vive después?**

Disolver el ego no significa dejar de ser funcional. Lo que cambia es **desde dónde se vive**.

**Cambios comunes después de una realización profunda:**

### **1. Desapego espontáneo**

Ya no te aferras a posesiones, ideas, ni a la imagen de ti.

El dolor puede venir, pero **no se convierte en sufrimiento**.

### **2. Amor sin esfuerzo**

Amor como estado del Ser, no como emoción.

La separación entre “yo” y “otro” desaparece. Ves el Uno en todos.

### **3. Acción sin egoísmo**

Se actúa con sabiduría y compasión, no para demostrar nada.

No hay orgullo ni culpa: solo claridad.

### **4. Presencia constante**

El pensamiento ya no es tu jefe. La **conciencia** lo es.

Cada instante es completo, suficiente.

### **5. No-dualidad vivida**

No se trata de creer en la unidad: **la percibes en todo.**

La vida cotidiana se vuelve sagrada. Lavar los platos = meditar = mirar el cielo.

### **¿Y cómo lo integran?**

Algunos se vuelven maestros, otros siguen en silencio.

Algunos vuelven a sus trabajos, a la familia, a la sociedad... pero **ya no como alguien buscando algo**, sino como **presencia encarnada.**

El ego funcional sigue operando (firma cheques, cuida al hijo, responde mails), pero no domina.

### **El secreto más profundo:**

**No tienes que matar el ego.**

**Solo tienes que dejar de creértelo.**

Cuando dejas de alimentarlo con atención e identificación, **él se disuelve solo**, como una sombra al encender la luz.

## **10.- La relación entre la conciencia del aquí y ahora y la conciencia de la muerte**

La conciencia humana es un fenómeno complejo que abarca múltiples dimensiones de nuestra existencia. Dos de las más fundamentales son la conciencia del presente, es decir, la experiencia del aquí y ahora, y la conciencia de la muerte, que implica la comprensión de nuestra finitud. La interrelación entre estos dos aspectos ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas como la filosofía, la psicología, la neurociencia y la antropología. Este artículo explora cómo la percepción de la muerte influye en la manera en que vivimos el presente y viceversa, cómo la práctica de la conciencia plena puede mitigar el miedo a la muerte.

### **La conciencia del aquí y ahora: vivir en el presente**

La conciencia del presente o mindfulness es la capacidad de estar plenamente enfocado en el momento actual, sin distracciones del pasado o preocupaciones por el futuro. Esta práctica, promovida en tradiciones filosóficas y espirituales como el budismo, se ha demostrado eficaz en la reducción del estrés y la ansiedad.

Desde un punto de vista neurocientífico, el vivir en el presente está vinculado con la actividad en la corteza prefrontal y la reducción de la activación en la amígdala, lo que permite una mayor regulación emocional. Además, diversos estudios sugieren que la práctica del mindfulness fortalece la resiliencia psicológica y el bienestar general.

### **La conciencia de la muerte: el temor y la trascendencia**

La conciencia de la muerte es una de las características definitorias del ser humano. A diferencia de otros seres vivos, los humanos tienen la capacidad cognitiva para prever su propia desaparición, lo que genera una profunda influencia en su comportamiento y en sus construcciones culturales.

El psicólogo existencial Ernest Becker, en su obra "La negación de la muerte", argumentó que gran parte de la cultura humana surge como una estrategia para evitar el terror a la muerte. Las religiones, los mitos, la ciencia y las obras artísticas pueden verse como intentos de dotar de sentido a la existencia finita.

La teoría del manejo del terror (Terror Management Theory - TMT) sugiere que la conciencia de la muerte impulsa a las personas a reforzar sus sistemas de creencias y su identidad cultural para amortiguar la ansiedad existencial. Además, diversos estudios han demostrado que recordatorios de la muerte pueden modificar el comportamiento humano, aumentando la necesidad de afiliación, la creatividad o incluso el nacionalismo.

### **La interrelación entre la conciencia del presente y la muerte**

Si bien la muerte puede generar ansiedad, su reconocimiento también puede ser un catalizador para una vida más plena. La conciencia de la muerte nos recuerda la urgencia de aprovechar el momento presente. Esto se refleja en filosofías como el estoicismo, que abogan por la aceptación de la muerte como una manera de valorar más la vida.

Practicar la conciencia plena puede mitigar el miedo a la muerte al enfocar la atención en el presente en lugar de especular sobre un futuro incierto. Estudios han encontrado que individuos con una mayor práctica de mindfulness experimentan menor ansiedad ante la muerte y mayor aceptación de su mortalidad.

Además, la confrontación con la finitud puede generar una revalorización de la vida. Muchas personas que han pasado por experiencias cercanas a la muerte reportan una transformación en su percepción del tiempo, el amor y el sentido de la existencia.

*La conciencia del **aquí y ahora** y la conciencia de la **muerte** son dos aspectos intrínsecamente conectados de la experiencia humana. Mientras que la primera nos permite vivir de manera plena, la segunda nos recuerda la importancia de hacerlo. Integrar la aceptación de la muerte con una práctica de presencia consciente puede llevar a una vida más auténtica, significativa y libre del temor paralizante. En última instancia, comprender la finitud de la existencia nos invita a valorar cada instante como un **regalo** único e irrepetible.*

## **11.- De la adversidad crea una oportunidad**

La adversidad es parte inevitable de la vida. Desde pequeños desafíos cotidianos hasta grandes crisis personales o colectivas, las dificultades nos ponen a prueba constantemente. Sin embargo, cuando aprendemos a vivir en el "aquí y ahora", podemos transformar esos momentos complicados en oportunidades para crecer, reinventarnos y encontrar nuevos caminos.

### **Comprendiendo la Adversidad**

La adversidad puede manifestarse de diversas formas: pérdidas, fracasos, conflictos o incluso cambios inesperados. Aunque en un primer momento puede parecer una barrera insuperable, la adversidad también es una fuente de aprendizaje. Cada desafío encierra lecciones que, si se reconocen y se integran, pueden conducir a un mayor autoconocimiento y resiliencia.

### **El Valor del Dolor y la Incertidumbre:**

El sufrimiento y la incertidumbre, tan temidos en la sociedad actual, pueden ser motores de cambio. Al experimentar estos momentos, se nos invita a cuestionar nuestras creencias, a identificar áreas de mejora y a buscar alternativas que, de otra forma, podrían haber permanecido ocultas.

### **Despertar la Creatividad:**

Cuando nos enfrentamos a situaciones adversas, la necesidad de encontrar soluciones novedosas nos impulsa a pensar de forma creativa. Esta capacidad de adaptación puede abrir puertas a oportunidades que no habríamos considerado en condiciones de estabilidad.

### **El Aquí y Ahora como Herramienta de Transformación**

Vivir en el "aquí y ahora" implica centrar nuestra atención en el momento presente, sin quedar atrapados en el pasado o en las preocupaciones del futuro. Esta actitud de presencia plena nos permite observar la realidad tal como es, identificar oportunidades en medio de la adversidad y actuar con mayor claridad.

### **Liberación de la Carga Emocional:**

Al enfocarnos en el presente, dejamos de cargar con recuerdos dolorosos o temores infundados sobre el futuro. Esta liberación nos abre la mente y el corazón para ver el desafío actual con una nueva perspectiva, en la que cada obstáculo se convierte en una posibilidad de aprender y mejorar.

### **Conexión con la Realidad:**

La atención plena nos ayuda a conectar con nuestro entorno y nuestras sensaciones, lo que facilita una evaluación objetiva de la situación. En ese estado de conciencia, la adversidad se percibe no como una amenaza inamovible, sino como una serie de momentos presentes cargados de potencial para el cambio.

### **Transformando la Adversidad en Oportunidad**

Convertir los desafíos en oportunidades requiere, ante todo, una mentalidad abierta y dispuesta a aprovechar cada instante. Algunas estrategias clave para lograrlo son:

#### **Aceptación y Adaptación:**

Reconocer la realidad del momento sin negarla ni exagerarla es el primer paso. Aceptar la adversidad tal como es permite actuar con serenidad y buscar soluciones en lugar de quedarse paralizado.

#### **Mindfulness y Meditación:**

La práctica regular del mindfulness ayuda a entrenar la mente para permanecer en el presente. Al meditar, se desarrolla la habilidad de observar los pensamientos y emociones sin dejarse arrastrar por ellos, lo que favorece una respuesta más equilibrada ante las dificultades.

#### **Enfoque en las Soluciones:**

Vivir en el "aquí y ahora" implica concentrarse en lo que se puede hacer en el presente para mejorar la situación. Esto significa dejar de lamentarse por lo ocurrido y canalizar la energía en acciones concretas que abran nuevas posibilidades.

### **Aprendizaje Continuo:**

Cada experiencia, incluso las más duras, ofrece una lección valiosa. Reflexionar sobre lo sucedido y extraer aprendizajes fortalece la capacidad de enfrentar futuros desafíos con mayor sabiduría y resiliencia.

### **Ejemplos de Oportunidades Nacidas de la Adversidad**

#### **Reinvención Personal:**

Muchas historias de éxito nacen de momentos de crisis. Personas que han perdido trabajos, relaciones o estabilidad económica han encontrado en la adversidad la motivación para reinventarse, aprender nuevas habilidades y, finalmente, abrirse a nuevos horizontes.

#### **Innovación Empresarial:**

En el mundo corporativo, los cambios bruscos y las crisis de mercado a menudo impulsan la innovación. Empresas que han sabido adaptarse y reinventar sus modelos de negocio en medio de la incertidumbre han logrado no solo sobrevivir, sino prosperar en entornos competitivos.

#### **Crecimiento Comunitario:**

A nivel social, las crisis pueden unir a las comunidades y fomentar la cooperación. La adversidad ha demostrado en múltiples ocasiones que, al trabajar juntos y centrarse en el presente, es posible superar obstáculos y construir un futuro más solidario.

*La **adversidad**, lejos de ser un obstáculo definitivo, puede ser el **punto de partida** para la transformación y el crecimiento. Al adoptar una mentalidad basada en el "aquí y ahora", somos capaces de liberar la carga emocional del pasado, enfrentar con serenidad las incertidumbres del futuro y aprovechar cada instante para construir oportunidades. Esta actitud no solo nos permite sobrellevar los desafíos de la vida moderna, sino también descubrir en ellos el potencial para una **renovación personal y colectiva** que enriquece nuestra existencia.*

## **12.- Vivir el presente**

Vivir en el presente no es solo una filosofía o una tendencia de bienestar, sino una práctica que puede transformar tanto la salud física como la psíquica. Al centrar nuestra atención en el “aquí y ahora”, dejamos de cargar con el peso del pasado y la incertidumbre del futuro, y nos permitimos experimentar cada instante de forma plena y consciente. A continuación, exploramos las ventajas que esta práctica aporta a nuestra vida.

### **Beneficios para la salud psíquica**

#### **Reducción del estrés y la ansiedad**

Cuando nos concentramos en el momento presente, evitamos quedar atrapados en ciclos de preocupación por lo que ya sucedió o lo que podría suceder. Esta práctica reduce la activación constante del sistema de estrés, permitiendo que el cuerpo y la mente se relajen. Estudios en mindfulness demuestran que la meditación regular disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que ayuda a mitigar la ansiedad y a mejorar el estado de ánimo.

#### **Mejora la concentración y la claridad mental**

La práctica de estar presente entrena la mente para focalizarse en una tarea a la vez, lo que reduce la dispersión y aumenta la productividad. Al no quedar atrapados en recuerdos o anticipaciones, nuestro cerebro se libera para procesar la información de manera más eficiente, fomentando una mayor claridad mental y capacidad de toma de decisiones (

#### **Fortalecimiento de la resiliencia emocional**

Vivir en el aquí y ahora nos enseña a aceptar nuestras emociones sin juzgarlas. Esta aceptación consciente nos permite gestionar mejores sentimientos como la **tristeza, el miedo o la frustración**, convirtiéndolos en oportunidades para aprender y crecer. Con una práctica regular, se fortalece la capacidad para enfrentar situaciones difíciles sin quedar paralizados por ellas.

#### **Mayor sensación de bienestar y satisfacción vital**

Cuando somos conscientes del presente, aprendemos a saborear los pequeños momentos cotidianos. Esta capacidad de apreciar cada instante genera sentimientos de gratitud y plenitud, lo que se traduce en una vida emocionalmente más rica y satisfactoria.

## **Beneficios para la salud física**

### **Mejora en la calidad del sueño**

El constante remolino de pensamientos y preocupaciones es una de las causas principales del insomnio. Al practicar el mindfulness y vivir el presente, se reduce la actividad mental excesiva antes de dormir, lo que favorece un descanso más reparador y reduce los episodios de despertares nocturnos (

### **Reducción de la tensión muscular y el dolor crónico**

El estrés crónico no solo afecta la mente, sino también el cuerpo. Vivir en el presente ayuda a disminuir la tensión muscular y a liberar las acumulaciones de estrés que pueden provocar dolores de cabeza, cuello y espalda. Al estar más relajados, nuestros músculos se benefician de un menor nivel de activación, contribuyendo a una mejor salud física.

### **Fortalecimiento del sistema inmunológico**

La conexión mente-cuerpo es profunda. Al reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño, el cuerpo puede canalizar mejor sus recursos para fortalecer el sistema inmunológico. Las prácticas de atención plena han mostrado que, al disminuir la producción de hormonas del estrés, se favorece una respuesta inmunitaria más equilibrada.

### **Estímulo para la actividad física consciente**

Cuando estamos presentes, incluso las actividades cotidianas, como caminar o comer, se convierten en momentos de atención plena. Esta conexión consciente con el cuerpo nos motiva a adoptar hábitos saludables y a ser más conscientes de nuestras necesidades físicas, fomentando una vida activa que previene diversas enfermedades.

## **Cómo incorporar el “aquí y ahora” en la vida diaria**

**Meditar diariamente:** Dedicar unos minutos a la meditación o ejercicios de respiración ayuda a entrenar la mente para regresar al presente.

**Desconectarse de dispositivos:** Reducir el tiempo frente a pantallas y establecer momentos sin tecnología permite reconectar con el entorno y con uno mismo.

**Practicar la gratitud:** Dedicar un momento para reflexionar sobre lo que se agradece cada día fomenta un estado mental positivo.

**Atención plena en las actividades cotidianas:** Ya sea al comer, caminar o conversar, enfocarse en cada detalle de la experiencia fortalece la conexión con el presente.

*Vivir en el presente es una práctica poderosa que beneficia tanto nuestra **salud mental como física**. Al centrar la atención en el “aquí y ahora”, reducimos el estrés, mejoramos la concentración, fortalecemos la resiliencia emocional y fomentamos un estilo de vida más saludable. La clave está en cultivar la atención plena, **desconectarse de las distracciones** y aprender a saborear cada instante, transformando así la manera en que experimentamos y vivimos la vida. Adoptar esta práctica no solo nos permite disfrutar de cada momento, sino que también crea un círculo virtuoso que mejora nuestro bienestar integral, reafirmando que la verdadera salud se encuentra en la conexión plena con el presente.*

## 13.- El aquí y ahora en la poesía

El "aquí y ahora" refiere al momento presente, ese instante efímero que, al ser capturado en su totalidad, se convierte en una manifestación de la temporalidad. En la poesía, esta noción cobra una gran importancia, ya que el poeta se enfrenta al desafío de describir lo que está sucediendo en el instante preciso en que escribe. Esta inmersión en el presente no solo refleja la realidad inmediata, sino que invita al lector a una experiencia compartida, casi instantánea, donde se suspenden las preocupaciones por el pasado y el futuro.

Este enfoque puede parecer una tendencia moderna, pero su raíz es profunda. En la poesía clásica, sobre todo en la japonesa, el sentido de captar el "momento" siempre estuvo presente. Los poetas han buscado, a través de las palabras, la concreción del tiempo que se deshace en la memoria. De ahí que la imagen del instante se convierta en una forma de transitar la fugacidad de la vida misma.

### **El Haiku: La Esencia del Momento**

Uno de los géneros más representativos de la poesía que captura la esencia del "aquí y ahora" es el **haiku**, una forma poética originaria de Japón que se caracteriza por su brevedad y concentración en los detalles del momento presente. Tradicionalmente compuesto por tres versos de 5, 7 y 5 sílabas, el haiku tiene la particularidad de ser un "poema del instante", un destello de percepción que, a menudo, describe elementos naturales, como el paisaje, las estaciones del año o los cambios en la luz.

En los haikus, el "aquí y ahora" se captura a través de la contemplación del entorno, y la sencillez del lenguaje refleja una profundidad que invita a una experiencia sensorial plena. Cada palabra, cada imagen, está elegida con precisión, ya que el haiku no permite adornos innecesarios ni sobrecargar de conceptos. En este sentido, el haiku ofrece una forma poética que se encuentra en sintonía con el momento exacto en que se observa el mundo.

### **El Haiku y la Percepción Sensorial**

Uno de los aspectos fundamentales del haiku es su capacidad de conectar con los sentidos y la percepción directa del mundo. En su forma más clásica, el haiku

no solo describe lo que se ve, sino lo que se oye, se siente y se percibe a nivel emocional. Es una captura fugaz de un momento que, si bien no pretende narrar una historia completa, sí refleja la relación inmediata entre el sujeto poético y su entorno. La estacionalidad es un componente crucial del haiku, pues las estaciones del año sirven como una metáfora para expresar el paso del tiempo y la inevitabilidad del cambio.

Por ejemplo, un haiku podría describir un amanecer, un simple gesto o una breve interacción con la naturaleza. Es una imagen que está atada al instante y que, al ser leída, remite a un "aquí y ahora" universal:

*La luna brilla,  
un niño juega en el agua,  
la tarde calla.*

Este haiku, por ejemplo, nos presenta una escena sencilla, pero cargada de sensaciones que invitan a percibir la quietud del momento, el sonido del agua y la serenidad del atardecer.

### **La Influencia del Haiku en la Poesía Contemporánea**

El haiku ha tenido una influencia importante en la poesía moderna y contemporánea. Aunque no todos los poetas adoptan su forma estricta, muchos han asimilado su énfasis en la observación precisa del presente. Los poetas contemporáneos a menudo recurren a la brevedad, la imagen visual y la conexión directa con el entorno para capturar ese "aquí y ahora" tan característico del haiku.

A través de la poesía minimalista y la llamada "poesía de lo cotidiano", el "aquí y ahora" se manifiesta de formas similares. El poeta contemporáneo busca reflejar la intensidad de un momento aparentemente insignificante, como un gesto, una emoción fugaz o una imagen que no suele ser el foco de la atención habitual. De esta forma, el haiku sigue vivo en la escritura poética, proporcionando un modelo de concentración y presencia en el instante.

*El "aquí y ahora" en la **poesía** es mucho más que un simple recurso estilístico: es una forma de **entender** y de **relacionarse** con el mundo. A través de esta mirada, el poeta captura la esencia del instante y permite al lector experimentar*

*una conexión directa con lo que está sucediendo en el momento exacto de la lectura. El haiku, como una de las formas más puras de esta **captación del presente**, sigue siendo un testimonio de la capacidad de la poesía para reflejar la transitoriedad y la belleza del mundo que nos rodea.*

La mariposa  
recordará por siempre  
que fue gusano.

Después de todo  
la muerte es sólo un síntoma  
de que hubo vida.

Son manos locas  
de pianista o de herrero  
las que nos hablan.

Los sentimientos  
son inocentes como  
las armas blancas.

Los dos ladrones  
miraron a Jesús  
y se miraron.

*Benedetti*

## NEGRA SOMBRA

*Cuando pienso que te fuiste,  
negra sombra que me asombras,  
a los pies de mis cabezales,  
tornas haciéndome mofa.*

*Cuando imagino que te has ido,  
en el mismo sol te me muestras,  
y eres la estrella que brilla,  
y eres el viento que zumba.*

*Si cantan, eres tú quien cantas,  
si lloran, eres tú quien lloras,  
y eres el murmullo del río  
y eres la noche y la aurora.*

*En todo estás y tú eres todo,  
para mí y en mí misma moras,  
ni me abandonarás nunca,  
sombra que siempre me asombras.*

*Rosalía de Castro*

## ENIGMA

Un nuevo ser me nace a cada hora.  
El que fui, ya lo he olvidado. El que seré  
No guardará del que soy ahora  
Sino el cumplimiento de cuanto sé.

*José Saramago*

## PUES EL TIEMPO NO PARA

Pues el tiempo no para, poco importa  
Que los días vividos nos acerquen  
El vaso de agua amarga colocado  
Donde la sed de vida se exaspera.

No contemos los días que pasaron:  
Fue hoy cuando nacimos, sólo ahora  
La vida ha comenzado, y, lejos aún,  
La muerte ha de cansarse en nuestra espera.

*José Saramago*

## EL INSTANTE

¿Dónde estarán los siglos, dónde el sueño  
de espadas que los tártaros soñaron,  
dónde los fuertes muros que allanaron,  
dónde el Árbol de Adán y el otro Leño?

El presente está solo. La memoria  
erige el tiempo. Sucesión y engaño  
es la rutina del reloj. El año  
no es menos vano que la vana historia.

Entre el alba y la noche hay un abismo  
de agonías, de luces, de cuidados;  
el rostro que se mira en los gastados

espejos de la noche no es el mismo.  
El hoy fugaz es tenue y es eterno;  
otro Cielo no esperes, ni otro Infierno.

*Jorge Luis Borges*

## DESPERTAR

Entra la luz y asciendo torpemente  
de los sueños al sueño compartido  
y las cosas recobran su debido  
y esperado lugar y en el presente  
converge abrumador y vasto el vago  
ayer: las seculares migraciones  
del pájaro y del hombre, las legiones  
que el hierro destruyó, Roma y Cartago.

Vuelve también la cotidiana historia:

mi voz, mi rostro, mi temor, mi suerte.  
¡Ah, si aquel otro despertar, la muerte,  
me deparara un tiempo sin memoria  
de mi nombre y de todo lo que he sido!  
¡Ah, sí en esa mañana hubiera olvido!

*Jorge Luis Borges*

## SÓLO ESTE AHORA ES MÍO

Sólo este ahora es mío  
este momento  
el pasado escapó  
y no vislumbro el rostro  
del futuro.

*Claribel Alegría*

## FUE SUEÑO AYER, MAÑANA SERÁ TIERRA...

Fue sueño ayer, mañana será tierra.  
¡Poco antes nada, y poco después humo!  
¡Y destino ambiciones, y presumo  
apenas punto al cerco que me cierra!

Breve combate de importuna guerra,  
en mi defensa, soy peligro sumo,  
y mientras con mis armas me consumo,  
menos me hospeda el cuerpo que me entierra.

Ya no es ayer, mañana no ha llegado;  
hoy pasa y es y fue, con movimiento  
que a la muerte me lleva despeñado.

Azadas son la hora y el momento  
que a jornal de mi pena y mi cuidado  
cavan en mi vivir mi monumento.

*Francisco de Quevedo*

## PRESENTE, FUTURO Y PASADO

Tú, el motivo  
yo, el pretexto  
juntos somos invencibles  
y ahora  
que viene lo mejor  
junto y bebo todas aquellas lágrimas vertidas  
en una copa de oro

*Koldo Fierro*

## VIII

¿Quieres que de ese néctar delicioso  
no te amargue la hez?  
Pues aspírale, acércale a tus labios  
y déjale después.  
¿Quieres que conservemos una dulce  
memoria de este amor?  
Pues amémonos hoy mucho y mañana  
¡digámonos, adiós!

*Gustavo Adolfo Bécquer*

## ES PRECISO QUE NAZCAN FLORES EN CADA INSTANTE

Fe no es esperar,  
fe no es soñar,  
fe es la penosa lucha para hoy y para mañana.  
Fe es un golpe de hoz,  
fe es dar la mano.  
La fe no es vivir de un recuerdo pasado.

No esperemos el trigo  
sin haber sembrado,  
no esperemos que el árbol dé frutos sin podarlo;  
hemos de trabajar,  
hemos de ir a regarlo,  
aunque los huesos nos hagan daño.

No soñemos pasados  
que el viento se ha llevado;  
una flor de hoy se marchita justo al día siguiente.  
Es preciso que nazcan flores a cada instante.

Enterremos el miedo,  
enterremos la noche,  
apartemos las nubes que nos esconden la luz.  
Hemos de ver claro,  
el camino es largo  
y ya no tenemos tiempo de equivocarnos.

Es preciso ir avanzando  
sin perder el paso.  
Es preciso regar la tierra con el sudor del trabajo duro.  
Es preciso que nazcan flores a cada instante.

*Lluís Llach*

## **14.- EPILOGO: Si la vida nos da limones, hagamos limonada**

La frase “si la vida nos da limones, hagamos limonada” es un llamado a transformar las dificultades en oportunidades, a extraer lo positivo de cada situación adversa. Esta metáfora, tan popular en el imaginario colectivo, cobra una dimensión aún más profunda cuando se relaciona con el concepto del “aquí y ahora”, el cual nos invita a vivir plenamente el presente. En este artículo exploraremos cómo estos dos enfoques se complementan y nos ofrecen una herramienta poderosa para enfrentar la vida.

### **1. El Significado de la Frase**

La expresión “si la vida te da limones, hazte limonada” nos insta a cambiar la perspectiva ante los obstáculos. Los “limones” simbolizan los problemas, las crisis o las circunstancias desfavorables que, en un primer momento, pueden parecer amargas o insuperables. Sin embargo, la invitación es clara: en lugar de lamentarnos, debemos utilizar esos mismos desafíos para crear algo positivo y nutritivo—como la limonada, que en este contexto representa una oportunidad para crecer y mejorar.

#### **Transformación Positiva:**

La frase destaca la capacidad humana para convertir lo negativo en positivo. Es un llamado a la resiliencia y a la creatividad para encontrar soluciones innovadoras y beneficiosas a partir de situaciones difíciles.

#### **Actitud Proactiva:**

Implica que, ante la adversidad, lo ideal es adoptar una actitud activa y decidida. No basta con aceptar los problemas, sino que debemos trabajar en ellos para transformar la realidad en algo provechoso.

### **2. El Poder del Aquí y Ahora**

El “aquí y ahora” es un concepto que nos invita a estar plenamente presentes en el momento actual, a dejar de lado las ataduras del pasado y las incertidumbres del futuro. Esta práctica, central en el mindfulness y diversas tradiciones espirituales, nos ayuda a:

### **Conectar con la Realidad:**

Al centrarnos en el presente, somos capaces de apreciar la vida tal como es en cada instante, sin distracciones ni juicios. Esto nos permite ver las oportunidades escondidas en las dificultades.

### **Reducir el Estrés:**

Vivir en el “aquí y ahora” ayuda a disminuir la ansiedad y la rumiación, facilitando una mente más clara y enfocada. La atención plena nos permite actuar de forma más consciente y efectiva ante los desafíos.

### **Fomentar la Creatividad:**

Al liberar la mente de preocupaciones sobre el pasado o el futuro, se abre un espacio para la innovación y la resolución creativa de problemas, esenciales para transformar “limones” en limonada.

## **3. La Conexión: Transformar la Adversidad en el Presente**

Integrar el significado de “hazte limonada” con el concepto del “aquí y ahora” significa aprender a responder a la adversidad en el mismo instante en que se presenta. Algunas claves de esta conexión son:

### **Aceptar el Desafío en el Momento Presente:**

Cuando enfrentamos dificultades, es fundamental reconocerlas sin juzgarnos. La aceptación del presente nos permite evaluar la situación con objetividad y buscar soluciones creativas.

### **Actuar Conscientemente:**

Aprovechar el “aquí y ahora” significa actuar de forma deliberada. En lugar de dejarse llevar por la frustración o el miedo, se trata de tomar decisiones en el presente que transformen la adversidad en una oportunidad de crecimiento.

### **Replantear la Realidad:**

Al centrar nuestra atención en el presente, podemos reinterpretar las situaciones negativas como catalizadores para el cambio. Esta transformación de la percepción es el primer paso para convertir los “limones” en una limonada que nutra nuestro desarrollo personal y profesional.

#### 4. Estrategias para Hacer Limonada en el Aquí y Ahora

Para aplicar este enfoque en la vida diaria, es útil adoptar ciertas prácticas que nos anclen en el presente y nos permitan transformar las adversidades:

##### **Mindfulness y Meditación:**

Dedicar unos minutos diarios a la meditación ayuda a cultivar la atención plena, permitiéndonos observar nuestros pensamientos y emociones sin ser arrastrados por ellos.

##### **Reestructuración Cognitiva:**

Identificar y cuestionar los pensamientos negativos sobre los problemas facilita un cambio de perspectiva, permitiendo ver en cada obstáculo la semilla de una oportunidad.

##### **Acción Inmediata:**

Frente a una situación adversa, en lugar de procrastinar o lamentarse, es clave tomar acciones concretas que apunten a solucionar el problema o a aprovechar las nuevas posibilidades que surgen.

##### **Gratitud por lo Presente:**

Practicar la gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo positivo que ya tenemos y en lo que podemos construir en el presente, lo cual fortalece nuestra capacidad de resiliencia.

*La frase “**si la vida nos da limones, hagamos limonada**” nos enseña que cada **desafío** es una **oportunidad disfrazada**, mientras que el enfoque del “**aquí y ahora**” nos permite actuar con plena conciencia y efectividad en el momento presente. Juntos, estos dos conceptos nos invitan a transformar la adversidad en crecimiento, a reestructurar nuestra realidad de manera proactiva y a encontrar, en cada instante, el potencial para construir una vida más plena y satisfactoria. Al aprender a vivir en el presente y a ver en cada “limón” la posibilidad de crear algo valioso, abrimos la puerta a un **cambio** profundo y duradero que nos empodera para enfrentar cualquier reto.*

Si la vida nos da limones, hagamos limonada



Namaste