

NO EMPUJAR LA VIDA

“No hace falta empujar a la vida. Cuando el esfuerzo es necesario, la fuerza aparece.” Nisargadatta

Cuando la vida precisa energía y creatividad para resolver una situación, nuestra *mente profunda* pone increíbles recursos en marcha, Se trata de facultades insospechadas que actúan sobre el momento presente con sorprendente eficacia.

Nuestra mente tiene la facultad de intuir los sucesos por venir al tiempo que apoya nuestro propósito central de la vida. Sin embargo, conviene distinguir entre este sabio proceso y la *anticipación* ambigua de desgracias. Se trata de pensamientos acerca de «lo mal que está todo», que pueden ser de gran toxicidad en la vida cotidiana. En realidad, solo tenemos el presente, porque, incluso el pensamiento que se refiera a hechos futuros, es un pensamiento que nace 3 muere en ese instante también presente del *ahora*. Se trata de soltar el aferramiento a expectativas y sus consiguientes frustraciones. Todo el universo es cómplice en cada *eterno ahora*. Cada emoción brotará en su momento y cada paso será el que cada día convenga.

Conviene entrenar nuestra atención en el *amar la acción por la acción*, independientemente del resultado que ésta obtenga. Por ejemplo, cuando uno camina, experimenta cada paso y controla la prisa de su mente y la ansiedad de la llegada. Paso a paso, se llega, sin anticipaciones, sintiendo los pies y la espalda bien recta. Se puede ir rápido o incluso muy rápido, pero sin prisa, con serenidad y atención plenas. La prisa es tan solo un *estado emocional* de anticipación y pérdida del momento presente. Y ella depende de nosotros. Llegaremos al lugar a la misma hora, tanto con prisa como sin ella. Cada movimiento que realizamos es el suyo, *un fin en sí mismo*. Si se lavan platos, cada plato es todo el presente, tan solo la acción consciente de cada preciso movimiento con impecabilidad y destreza. Uno tras otro. Un presente cargado de conciencia.

El Universo conspira para apoyar el proceso de vivir feliz. Fluir es confiar y supone mantener la atención ante lo imprevisto, mientras se escucha *entre líneas* a la vida, observando el *significado* que la mente da a las cosas que pasan. Conviene vigilar la anticipación. *El que sufre antes de lo necesario, sufre más de lo necesario*. Las expectativas generan frustración. En realidad, la expectativa es memoria proyectada al futuro y, si éste no deviene tal y como esperamos, produce fastidio y rabia. ¿Y si cambiamos la palabra «expectativa» por «posibilidad»? Tal vez entonces nuestra vida, en vez de estar atrapada entre el miedo y el deseo, estará llena de posibilidades, es decir, abierta y libre.

A veces aparecen sorpresas, y lo que parecía emocionalmente blanco sale negro, y viceversa. Conviene aprender a contemplar lo que viene sin expectativas y entrenar la mente a percibir *núcleos de posibilidades*; mantenerse abierta a sendas múltiples y simultáneas. Las expectativas cierran el futuro a los registros de la memoria; por el contrario, las posibilidades abren el campo a derivaciones insospechadas. Cuantas más opciones tenga nuestra mente, más capacidad tendrá de vivirse en creación continua, participando en cada momento, al sentir que uno lo elige y diseña.

Si optamos por confiar en el Gran Juego, en donde nada es casual y todo lo que sucede señala aprendizaje y experiencia, cada instante ofrecerá las claves para la *Gran Aventura de la Consciencia*.

“**Inteligencia del alma**”. José María Doria. Ediciones Gaia