

FUGARSE DE LA PRISIÓN DEL PASADO



Algunas personas están consumidas por los recuerdos y pensamientos del pasado. Su duelo, su pena y sus lamentos los condenan a aprisionar su vida en un pasado doloroso. No pueden vivir en el momento presente como personas libres. La realidad es que el pasado se ha ido; lo único que queda ahora son impresiones que persisten en las profundidades de nuestra conciencia. Sin embargo, esas imágenes del pasado continúan obsesionándonos, bloqueándonos e influyendo en nuestro comportamiento en el presente, puesto que nos inducen a decir y hacer cosas que realmente no queremos decir ni hacer. Perdemos toda nuestra libertad.

Se dice que el poder de vivir el aquí y el ahora radica en alinear el pleno físico con el mental, de modo que el interior se conecte con el entorno. Esa conexión genera paz, tranquilidad y armonía, permitiéndonos valorar la grandeza del presente.

Vivir el aquí y ahora implica estar consciente de lo que pasa a nuestro alrededor, y estar abierto a sentir y experimentar el momento tal y como es. También es aceptar lo que se siente sin reprimirse, limitarse y juzgarse.

Por otra parte, debemos entender que el pasado ya pasó. Todos sabemos que dejar el pasado atrás es esencial para vivir el presente. Aprende a sanar viejas heridas, perdona, libérate de culpas y rencores generados por eventos pasados. Mientras sigas llevando esa carga, no podrás disfrutar el presente.

Lo único que verdaderamente se tiene es el presente, el aquí y el ahora.