

Pensamientos electrónicos — Presionar pausa

Boletín Mensual, marzo del 2016



¿Siempre anda de aquí para allá? Yo sí. Ya sea que esté apresurado para cumplir con un horario, llegar a una cita, hacer mandados o llegar al gimnasio, por lo general estoy en “avance rápido”.

Ahora tengo una nueva táctica. La llamo “presionar pausa”. Trato de recordar que tengo que presionar pausa al menos una o dos veces al día. Me da la oportunidad de sentirme calmado y apreciar las cosas.

Por ejemplo, salgo a caminar con el perro. En algún momento, presiono pausa mentalmente. Luego apago los pensamientos de lo que debo hacer después o de lo que tengo que preparar para la cena. En lugar de eso, me conecto con los sonidos de los pájaros, siento los rayos del sol en mi cara y absorbo todos los detalles a mi alrededor. Aumento mi percepción del lugar donde me encuentro. ¿Y saben qué? Siempre es una experiencia de paz, casi espiritual.

Mientras trabajo trato de presionar el botón de pausa al menos una vez al día. Me da la oportunidad de detenerme y disfrutar del momento. Algunas veces cierro los ojos y nada más descanso en mi silla. Trato de vaciar mi mente de todos los pensamientos excepto de una visión mental de las montañas (mi imagen de relajación a la que acudo). Alejo los pensamientos estresantes y me concentro en relajar el cuello, los hombros, los brazos, los muslos, las rodillas, los pies y el estómago. Respiro lentamente. Cuando abro los ojos de nuevo, me siento renovado.

Presionar pausa es realmente detenerse para disfrutar del “ahora”. El ahora solamente sucede una vez. El ahora tiene muchas sensaciones y dimensiones que uno se pierde si está demasiado ocupado o distraído. Qué desperdicio dejar pasar el ahora sin darnos cuenta.

Cada día tiene momentos bellos. Solamente necesita tomarse el tiempo para presionar pausa y darse cuenta.