



Viajar en el tiempo

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

Ecología mental para Dummies

(Grupo Planeta) es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

FelixToran

Wikipedia: [http://](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

[es.wikipedia.org/wiki/](http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán)

Félix_Torán

Ni el pasado ni el futuro existen por sí mismos; es preciso crearlos con la mente. Piénsalo bien: cuando te remites a hechos pasados, estás utilizando, en este momento, tu memoria para recuperar determinada información, que, por otra parte, en el momento en que ocurrió era también el presente. De la misma forma, cuando te proyectas hacia el futuro, estás empleando, justo ahora, tu imaginación para crear acontecimientos o situaciones deseados, que, en caso de suceder, será también en el presente. En ambos casos, estás utilizando tu mente en el presente, que es lo que realmente existe y, paradójicamente, mientras lo haces te lo estás perdiendo.

Es importante remarcar que el presente no se puede explicar en su totalidad con palabras. Utilizando las palabras lo que hacemos es fragmentar la realidad en partes, cuando lo real es que todo está unido a todo. Mediante las palabras, expresamos una mera aproximación de la experiencia real de conectar con el momento presente, que es algo que solo se puede comprender en su totalidad mediante la experiencia directa. Como mucho, usando palabras podemos llegar a explicar lo que no es. Sucede como con un buen vino, del que se puede pedir una analítica y conocer su composición; se puede leer la etiqueta y encontrar allí palabras que logran evocar su maravilloso sabor (eso sí, desde el punto de vista subjetivo del experto que las ha escogido), pero ninguna analítica ni hermosa frase se puede equiparar a la experiencia directa de degustar ese fantástico vino.

Entonces ¿significa eso que es malo alejarse del presente? ¿Tenemos que pasar todo el tiempo en la dimensión del ahora? ¡En absoluto! El pasado y el futuro son muy útiles en nuestra vida. Entre

otras cosas, el pasado nos permite recuperar información valiosa para nuestro presente y el futuro hace que podamos realizar planes. El problema es que la mayoría nos pasamos gran parte del día con la mente saltando agitadamente entre el pasado y el futuro y, mientras tanto, nos perdemos el presente. De ahí el inteligente pensamiento de John Lennon: “La vida es eso que sucede mientras estás haciendo otros planes”. La clave para evitarlo reside en tratar de hacer esos viajes cuando son realmente útiles y recordar conectar con el presente el resto del tiempo.

CONTACTAR CON EL AHORA

A continuación encontrarás algunos consejos para que, entre tantos viajes diarios en el tiempo, logres un poco más de contacto con el presente:

1. Mantente alerta. Esfuérzate en detectar cuándo te estás alejando del presente y juzga si merece la pena o si deberías reconectar con el ahora. Si notas que estás planificando eventos importantes, estás ante un buen uso del futuro, pero si tu mente no para de proyectar imágenes de una situación temida (y que posiblemente nunca llegue a tener lugar), ese uso del futuro es incorrecto y te hará daño. Ante el miedo o cualquier otra resistencia mental no hay mejor remedio que acudir al momento presente.

2. Practica la meditación. La concentración y la atención plena o mindfulness te ayudarán a conectar más fácilmente, incluso mientras realizas actividades cotidianas como andar, comer o practicar deporte. En el número 168 de **PSICOLOGÍA PRÁCTICA** y en *Ecología mental para Dummies* podrás encontrar recomendaciones para ponerte en marcha.

3. Respira. Toma el compromiso de parar un minuto cada dos horas y, durante ese tiempo, observa el proceso de la respiración. Cualquier cosa que tuvieras que hacer podrás hacerla más tarde. Se trata tan solo

¿ES POSIBLE VIAJAR EN EL TIEMPO? CIENTÍFICAMENTE, HOY POR HOY, NO. SIN EMBARGO, DESDE LA PERSPECTIVA DEL CRECIMIENTO PERSONAL, TODOS PODEMOS EXPERIMENTAR LA SENSACIÓN DE TRASLADARNOS MENTALMENTE DESDE EL PASADO O DESDE LA PROYECCIÓN DEL FUTURO HASTA ESTE PRECISO INSTANTE, MOMENTO EN QUE SUCEDE LA VIDA

de un minuto, pero es un minuto en conexión con el presente.

4. Conecta con la naturaleza. Si tienes acceso a un entorno natural, ¡no desaproveches la oportunidad! Escucha los sonidos, presta atención a los aromas, observa los movimientos, siente (por ejemplo el aire sobre tu piel), etc. También existen aplicaciones para *smartphones*, como Relax Melodies, capaces de generar y mezclar sonidos propios de la naturaleza, de forma que al menos a través del oído puedas transportarte a tan maravilloso escenario.

5. Toma una ducha consciente. Deja que todo fluya. Observa las sensaciones físicas, los aromas, el sonido del agua, etc. ¡Jamás olvidarás esa ducha!

6. En tu interacción con otra persona mantente en el presente. Conecta, escucha activamente. No dejes que tu mente divague y salte hacia otros temas mientras la otra persona habla. Ponte en su piel: pon en marcha tu empatía. Haz un esfuerzo por “meterte” en la conversación tanto como lo haces en la trama cuando ves una buena película. Con la práctica, terminará por costarte poco o ningún esfuerzo.

7. Cierra los ojos y escucha los sonidos. Mantente alerta y con curiosidad. Pregúntate: ¿Cuál será el siguiente sonido que voy a escuchar? No busques nada en particular; deja que la respuesta llegue por sí misma sin esfuerzo por tu parte. Deja que cualquier cosa entre en tu campo de observación. Cuando observes un sonido, no le pongas etiqueta (“ladrido de perro”, “coche”, etc.); sencillamente obsérvalo, sus vibraciones, su tono, su volumen y todas las cualidades que seas capaz de apreciar.

8. Camina con atención plena. No fuerces el caminar: deja que fluya de forma natural. Observa las sensaciones que vayan apareciendo (contacto del pie con el suelo, contracciones musculares, etc.). No busques ninguna sensación, simplemente deja que aparezca. Antes de comenzar, asegúrate de transitar

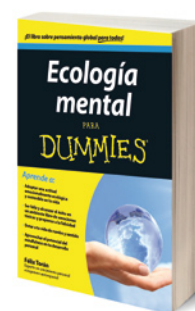
por un lugar seguro y que un despiste no ponga en peligro tu seguridad. Prueba a hacerlo en un camino que ya conozcas, ¡es más seguro!

+ INFO

<http://tinyurl.com/EMPD-Aragon>

<http://felixtoran.podomatic.com>

<http://tinyurl.com/AppFelixToran>



Editorial: Planeta.

Páginas: 296.

Precio: 14,95 €.

