



## Pasado es pasado

Un hábito bastante común de la mente es el de divagar hacia eventos y situaciones del pasado. Algo que incluso puede parecer normal y que no merece mayor atención.

Sin embargo, una reflexión más minuciosa acerca de esta tendencia tan natural, nos alerta sobre sus implicaciones y efectos.

Una cosa es dirigirnos al pasado de manera consciente, para recordar hechos y para extraer información y aprendizaje. En ese sentido es algo no sólo útil sino necesario en muchas ocasiones. Algo muy diferente es volar con la imaginación, de modo involuntario, a escenas y situaciones del pasado y volver a revivirlas, evocando los sentimientos, sensaciones y emociones que se produjeron. A veces incluso, jugando con la imaginación, tratar de cambiar y modificar esas escenas.

Tanto si fueron escenas agradables como desagradables, en ambos casos, volver con nuestra mente al pasado nos impide vivir con plenitud el presente. Esta inhabilidad de permanecer en el aquí y el ahora no nos deja contribuir al presente de la mejor manera posible ya que no estamos plenamente alertas ni conscientes de lo que está sucediendo.

Cuando hablamos del presente, por un lado implica el momento actual y por otro, la misma palabra lo expresa, es el regalo más valioso, es la oportunidad de aprender y crecer, pero sólo si sabemos vivirlo con plena consciencia.

Una práctica útil para centrarnos en el presente es la de poner un punto final: una y otra vez, a lo largo del día, tenemos que hacer una parada de un minuto y sumergir todos los pensamientos en la experiencia de estar centrados en el interior y presentes. Para ello nos puede ayudar el traer a nuestra mente algún pensamiento elevado y positivo como "soy un ser espiritual, un ser de luz y paz" y experimentar así la conexión con nuestra esencia de silencio y serenidad. Cuanto más practiquemos este sencillo ejercicio, más debilitaremos el patrón de viajar con la mente al pasado y más disponibles estaremos para vivir y crear un presente lleno de significado y propósito.



**Brahma Kumaris** World Spiritual University

Copyright © 2009 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)