

El arte de vivir sin apuro, por Fredis Villanueva

Desde la Península de la Amistad

Pocas veces nos damos el tiempo de prestarle atención **al arte de vivir sin apuro**, eso es algo así, como descansar, un poquito en silencio, en tranquilidad e iniciar una especie de introspección, mirar hacia adentro buscando recuperar el balance, el equilibrio y la tranquilidad, que a lo mejor hemos perdido por el exceso de querer hacer todas nuestras actividades y solucionar nuestros problemas de ya para ya, eso al final del día nos desgasta y nos hace perder el sentido y el disfrute de nuestro diario vivir.

Recordemos como dicen los jóvenes: “Bájale dos”, o como decían nuestros padres cuando nos veían apuraditos porque íbamos a jugar: “Agarra mínimo mi hijito”, o como dicen los colombianos: “Cuál es el afán, paisa”, yo mismo acostumbro decir: “Ya’ va quédate quieto”. No importa como lo digamos, lo importante es que la serenidad es fundamental para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

De vez en cuando nos hace falta un alto, bien vale la pena detenernos a reflexionar sobre la vida que llevamos, la prisa y la tensión con la que vivimos, el poco tiempo de calidad que tenemos, el estrés, la ansiedad, y el desasosiego que sentimos; también la necesidad que tenemos de **aprender a reducir la velocidad** a nuestros apuros cotidianos para lograr una vida mucho más reposada y saludable.

Aminorar la velocidad a nuestra prisa, no significa quedarnos inmóviles, eso implica tomarnos el tiempo necesario para estar claro cómo y cuándo debemos actuar de la forma más efectiva posible, sin dejarnos llevar por

las emociones apasionadas y el apuro.

En mi muy humilde reflexión final, pienso, (no tiene por qué ser una imposición), que lo que en realidad le da calidad a nuestros días es tener tiempo para conversar sin apuro; compartir saludos y bendiciones bien temprano con las personas que apreciamos y reconocer la **importancia de su presencia en nuestra vida**; detenerse unos minutos para contemplar un paisaje, una puesta o salida de sol, disfrutar la belleza de una luna llena cuando viene saliendo después que se oculta el sol; deleitarse preparando una comida con amor; embelesarse leyendo un buen libro; gozar de un buen momento de silencio, de unos minutos de meditación y reflexión; reconocer que se está vivo y contentarse; valorar la magia implícita que aparece en la solución de un problema, en la calma y la fortaleza que experimentamos ante una circunstancia adversa; tener la disposición para conectarse con otros con empatía en un momento de solidaridad; tener la capacidad de observar y reconocer los pequeños milagros que se manifiestan en nuestra vida, en la de los demás y agradecerlos.

En síntesis: **el arte de vivir sin apuro**, es una cuestión de hábitos, no son necesario los cambios drásticos. Así como nos acostumbramos a la comida rápida y a otras cosas exprés, podemos redefinir nuestras vidas y reconectar con el cuerpo y la mente. En una vida con paciencia y sin prisa, lo único rápido es la sencillez consciente: mejor salud, relaciones más amables, mayor conexión con las personas, cosas y seres vivos que nos rodean y, eso redundando, en salud y felicidad en nuestro diario vivir.

Gracias por haber leído el artículo si te gustó, ayúdame a difundirlo, compartiéndolo con tus familiares y amigos.

iUn abrazo lleno de bendiciones!
iHasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva.