Valorar el aquí y el ahora

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, que nuestros padres y abuelos, no tuvieron la oportunidad de ir a una universidad, pero hay que verle la cara, lo significaba **tener un sexto grado en otrora,** sobre todo, ellos que eran **autodidacta** y muchas de sus enseñanzas se fundamentaban en dichos populares de verdad comprobada, generalmente simbólicos y exteriorizados de manera poética, mejor conocidos como **refranes,** así que, en lo personal, marcaron mi niñez y fueron moldeando mi estado de conciencia, que gracias a ellos, hoy por hoy, al aplicarlos con la ayuda de Dios, me permiten seguir adelante y a no quedarme en la mitad del camino de brazos cruzados, esto lo digo sin ánimo de jactancia. De modo, que cuando por una razón u otra, nos encontraban en esos momentos de vagancias, haraganerias u
ociosos, nuestros antepasados acostumbraban decirnos con voz firme: «**Muchachos el tiempo es oro»,** o este otro refrán: **«El tiempo es lo que más vale, no lo da Dios de balde»** lo cierto, que estos refranes me invitaron a mi reflexión de la semana, que llamé, **«valorar el aquí y el ahora».**

Así que, sin más preámbulo, **VALORAR EL AQUÍ Y EL AHORA,** significa vivir plenamente el momento presente, conectando con la realidad actual **sin el anclaje en el pasado, ni las preocupaciones por el futuro.** Es una elección consciente para disfrutar, agradecer y experimentar la vida con **genuina intensidad, aceptando lo bueno y lo malo.** Además, podemos tener la certeza, que si nos enfocamos en lo que tenemos, en vez de lo que nos falta, viviremos mejor equilibrados emocionalmente, con menos estrés y con un mayor disfrute, **valorando con autenticidad nuestro aquí y ahora.**

Por otro lado, según la **filosofía estoica,** VALORAR EL AQUÍ Y AHORA, no es solo una técnica de relajación, sino un pilar fundamental para **alcanzar la paz interior y la virtud,** ya que el **presente es el único momento sobre el que tenemos control real.** Además, los estoicos enfatizan que la paz mental se logra enfocando toda la energía en VALORAR EL AQUÍ Y EL AHORA, aceptando con indiferencia lo que no se puede cambiar. **Marco Aurelio,** uno de los pilares de la filosofía estoica, llegó a afirmar: **«El pasado ya no está y el futuro es incierto; por lo tanto, vivir en el ahora es vivir en la única realidad disponible».**

Para abreviar, el estoicismo hace más de 2.000 años, pero aún tiene vigencia, propone una mente tranquila mediante la **autodisciplina enfocada en VALORAR EL AQUÍ Y EL AHORA.**

En lo personal, sin salirme dentro del contexto de mi reflexión de la semana, VALORAR EL AQUÍ Y EL AHORA, ayer 10 de mayo, por ser el segundo domingo del mes de mayo, se celebró en varios países, el **Día de las Madres,** en mi limitado entender, más bien me gusta llamarlo el **Día Especial de las Madres,** porque el Día de las Madres, **son todos los días del año,** con esto

quiero decir, que no necesariamente tenemos que esperar una fecha especifica, que alguien nos la indique para **celebrar, disfrutar o agradecer a nuestra madre,** porque quienes tienen la fortuna y la dicha de tener a su mamá viva, otros no la tienen (me incluyo), ya eso es un **regalo de Dios, poder abrazar, besar y sacar a pasear a su mamá en todo momento;** antes de que sea tarde; es decir, VALORAR EL AQUÍ Y EL AHORA, es vivir el presente con el **ser que nos dio la vida a riesgo de su propia vida…** De modo, que no hay porque **perder tiempo, esperando una ocasión especial,** que por lo general, nos los imponen los comerciantes para su propio beneficio.

En resumen, recordemos lo que nuestros padres y abuelos nos decían: **«Muchachos el tiempo es oro»,** que no era nada distinto a que VALOREMOS EL AQUÍ Y EL AHORA, **ese instante presente que se llama vida;**
más aún, ahora que estamos conscientes, que cada momento presente trae consigo una nueva **oportunidad para agradecer, aprender y crecer.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.