

¡ESTAR SOLO!



Marco A. Fernández Navarrete
Persona

“Que no te asuste estar a solas...! cada vez que lo hagas descubrirás nuevas sensaciones y veras que la vida adquiere otra dimensión, descubrirás la maravillosa persona que vive dentro de ti y que aún no conocías del todo ”

Cualquiera podría pensar que estar solo, es muy sencillo, solo basta con alejarse del resto de las personas y ya. La verdad, en un mundo desenfrenado como en el que vivimos hoy son muy pocas las posibilidades que tenemos de estar a solas y sacar provecho a nuestra soledad, por el contrario llenamos nuestros espacios de ocio con actividades sociales o simplemente “dejamos el piloto automático” frente al televisor, en el mejor de los casos, hay personas que disfrutan un buen libro o leen diarios físicos o virtuales, etc.... Cualquiera sea el caso, normalmente no se logra la tranquilidad necesaria para estar verdaderamente en soledad y reflexionar en torno cuestiones existenciales, como nuestros sufrimientos, nuestro sentido de trascendencia, nuestra misión, nuestras emociones y otros temas personales.

Diferentes vertientes religiosas o filosóficas invitan a la oración, la relajación, la meditación, la penitencia, entre otras, como medios para lograr estar solos en un sentido trascendente, es decir, alcanzando un estado mental de plena armonía y desde allí explorar verdaderamente la naturaleza de nuestra mente sutil. Es en ese estado de conciencia donde el tiempo y el espacio desaparecen, logrando reconocer verdaderamente nuestra naturaleza espiritual como seres absolutamente interdependientes y vinculados energéticamente. Sin duda alguna es esta una maravillosa forma de estar solos, pero muy difícil de alcanzar ya que requiere de mucha práctica, disciplina y dedicación. Personalmente, he incursionado tenuemente la técnica de la meditación, con resultados fugaces medidos en espacios de conciencia sutil, solo por algunos minutos. Me encantaría poder profundizar más estas herramientas, pero como todos ustedes soy uno más de los reclusos de la cotidianidad urgente.

No obstante lo anterior, si he aprendido a estar solo con mi mente ordinaria, disfrutando la ebullición de pensamientos e ideas que brotan sin cesar, he aprendido a mirar un árbol y ver los pájaros posados en él, he aprendido a sentir la belleza de una flor y su relación con los insectos, el olor de la naturaleza y sus colores cambiando según las estaciones, a sentir el sabor de la miel, el placer de degustar un buen vino. También he aprendido a ver la belleza de la vida de otras personas, en fin, racionalmente conectado también se puede estar solo y entrar en armonía con el entorno. Para lograrlo, debemos proponérselo con fuerza y decisión y empezar un día nuevo con todos nuestros sentidos activados. Si se deciden pronto verán los resultados y lo mejor de todo es que a través de estos sentidos activados irán descubriendo los perfiles de su propia identidad.

No tenemos tiempo, para curar nuestras propias heridas, seguimos cargando el sufrimiento de la frustración y el dolor que pudiésemos haber vivido en nuestras vidas. Cada día nuestra mochila pesa un poco más y vamos perdiendo la libertad espiritual, ¿Por qué?, porque no sabemos estar solos y trabajar nuestras debilidades. En la actualidad practicar una introspección, en soledad, es privativa de personas que sufren depresión por sobrecarga emocional, pero no se ve como una herramienta valiosa de enorme poder en el desafío de conocernos un poco más nosotros mismos.

¡Que no te asuste estar a solas...! cada vez que lo hagas descubrirás nuevas sensaciones y veras que la vida adquiere otra dimensión, descubrirás la maravillosa persona que vive dentro de ti y que aún no conocías del todo. Tu sentido de amor propio se verá incrementado de manera muy significativa.

Marco A. Fernández Navarrete
marco@possibilitas.cl

