

## A importância do momento presente

Quero iniciar esta minha conversa hoje, cujo tema é o viver no momento presente, refletindo sobre a questão da **preocupação**. Ao analisarmos o verbo Preocupar, notamos que podemos decompor a palavra em: **pré** e **ocupar**, ou seja, indica, de alguma forma, uma ação anterior a uma outra. Quando nos preocupamos o que acontece na verdade é que estamos nos ocupando previamente de alguma coisa que ainda não aconteceu. Isso é muito interessante de se observar porque, no momento em que nos preocupamos com algo, estamos nos afastando do presente e indo para o futuro, que ainda não é. Nesse instante descobrimos que o que vai para o futuro é a nossa Mente e não o nosso Corpo, pois ele só pode estar no presente. Jamais vamos com o nosso corpo ao passado, tampouco ao futuro. É a nossa Mente que pula de um lugar para outro, metaforicamente, como um macaquinho, pois passado e futuro não existem, somente na memória e imaginação. Então vejam só como somos criativos, deixamos nossa Mente vagar por situações que não existem, criamos momentos e situações mentais e sofremos com isso!

Mas temos controle sobre a nossa Mente para impedi-la de tais estripulias? Sim, temos. É claro que temos, ela é **nossa** Mente e faz o que a deixarmos fazer. A pergunta que surge é: nesse caso, o que podemos fazer para manter nossa Mente no presente. A resposta é: preste atenção ao seu corpo, ele está sempre aqui com você no presente, não é mesmo? Portanto, traga a sua Mente também para onde está o seu corpo. Conseguimos isso quando, por exemplo, mantemos a atenção focada na nossa respiração. Ao atentarmos para o movimento involuntário da respiração, fica mais fácil manter a Mente no aqui - agora. Outro modo de fazer isso é nos perguntarmos: que horas são? Onde estou agora?

O momento presente é a única possibilidade viável, a única moeda de troca que temos para negociar. Atuamos somente no presente, no hoje, no instante-já, como disse Clarice Lispector. Quando estamos presentes habitamos verdadeiramente o nosso corpo. A pessoa conecta-se consigo mesmo. Então tomamos contato com nossas reais necessidades do momento. Conseguimos perceber as possibilidades que estão bem à nossa frente. Caminhamos, passo-a-passo, para o cumprimento de nossos objetivos, utilizando os recursos disponíveis. Assim, nos capacitamos e expandimos nosso sentido de sujeito atuante na vida... e no comando dela!

Nossos medos são vencidos porque, no presente, não temos problemas, eles estão quase sempre na incerteza que o futuro nos reserva. O futuro deve sim ser planejado, no entanto, é na sucessão contínua dos momentos presentes que o construímos. Se temos um problema que requer solução no futuro, o que devemos fazer é um bom plano para solucioná-lo e dar os passos necessários diariamente naquela direção deixando de lado a angústia do problema como um todo. Quebrando-se o problema em pequenas partes, que vamos resolvendo dia a dia, ele torna-se menor e bem menos assustador, do que realmente é.

Portanto lembre-se, quando se perceber viajando ao passado, e trazendo de lá remorso, frustração, culpa e outras emoções negativas, ou ao futuro e trazendo de lá ansiedade, medo etc., simplesmente respire com a atenção focada nesse movimento do corpo, perceba onde você está e em que momento do dia. Respire normalmente e apenas preste atenção a isso. Sua Mente voltará para o momento presente e você poderá desfrutar mais ativamente e com melhor qualidade o que quer que esteja fazendo.

Respire melhor e pare de se preocupar!

Forte abraço,  
Mario Jorge.