



## Libre de expectativas

Los seres humanos de nuestra era solemos vivir más en el futuro que en el presente. Podríamos decir que tenemos el alma vendida, no al diablo, sino al futuro. O que el diablo se nos aparece en forma de futuro tentador. El ser humano se siente incompleto en el presente, se siente insuficiente o indigno y, para hacer frente a esa sensación de poquedad, imagina que algo ha de suceder en el futuro que compensará su incompetencia y lo colmará de dicha y felicidad. Pero claro, como la vida sólo se desarrolla en el presente, el futuro se va dejando para otro momento y la felicidad prometida nunca llega. En la vida cotidiana esto se traduce en que solemos estar casi todo el tiempo esperando que llegue el momento siguiente. Cuando conducimos, estamos pensando en llegar a nuestro destino. Si hacemos cola en el banco o en el supermercado, estamos impacientes porque nos atiendan. Si empezamos una carrera, estamos esperando acabarla. Y así, sucesivamente. El vivir lo vamos dejando para otro momento, que colocamos en un tiempo inexistente al que llamamos "futuro".

La respuesta a este espejismo del futuro consiste en vivir en plenitud el presente. En realidad, sólo el presente puede vivirse con plenitud, ya que él existe, mientras que el futuro no. El futuro se puede imaginar, pero no vivir. Y la imaginación del futuro suele producir situaciones como la del famoso cuento de la lechera: el cántaro que se rompe y todos los sueños se desbaratan en unos segundos. La vivencia del presente en toda su riqueza y exuberancia, lo que llamamos el estado de "presencia", es algo cualitativamente distinto a vivir en la imaginación. Sólo podemos tocar, ver, oír, o degustar, con todos los matices que esas sensaciones poseen, en el presente. Los fantasmas de la imaginación carecen de realidad.

Una de las consecuencias más impresionantes de vivir con plenitud el presente, es que el futuro se nos hace innecesario. Como no esperamos que nos haga felices, simplemente dejamos que vaya llegando y que nos traiga lo que nos tiene reservado. Ni nos da miedo, ni lo deseamos. No ansiamos, no anhelamos, no sufrimos, no tememos. El futuro ya no alberga la solución a nuestros problemas, ya no ciframos en él la felicidad, pues estamos satisfechos con el presente tal como es. Esto se traduce en la actitud de no tener expectativas. Al hablar de no tener expectativas, no me refiero a que no deba existir una planificación y un objetivo de las acciones que llevaremos a cabo. Se trata de no estar pendientes de lo que pase para considerarnos felices o desgraciados y de estar abiertos afectivamente a todo lo que pueda suceder. Como no podemos decidir el resultado de nuestras acciones, no condicionamos nuestro bienestar a la consecución o no consecución de los resultados que pretendemos.

*Vicente Simón*



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



El secreto para cultivar la actitud libre de expectativas, reside en actuar sin apegarse al resultado de nuestras acciones. En no apoyar en el incierto futuro la razón y la motivación que sustentan la acción que hacemos en el presente. Sólo así estaremos libres de temor y de deseo. Sólo así podemos mirar hacia el futuro sin hipotecarnos a la necesidad de un control imposible.

Cuando no tenemos nuestras esperanzas depositadas en el futuro, la actitud de espera se convierte en apertura: podemos recibir con los brazos abiertos todo aquello que la vida nos depare. Quién sabe si acontecerá algo inesperado que se revele como un regalo para nosotros...

Además, es fácil que, paradójicamente, tengamos más éxito en nuestras empresas cuando no esperamos mucho de ellas que cuando la preocupación por el futuro inquieta y monopoliza nuestra mente. Como la apertura, a la hora de actuar, el estar libres de expectativas es una poderosa forma de fomentar la espontaneidad y la creatividad.

***Tienes derecho a la acción. Pero sólo a la acción, nunca a sus frutos;  
no dejes que los frutos de tus actos sean tu motivación para realizarlos.***

***Bhagavad Gita***

***P***ermanece atento en el día de hoy a las expectativas acerca de los resultados que hay en ti cuando te involucras en cualquier acción: en el trabajo, en las relaciones, en la familia, en tus proyectos...

***Detente unos instantes, introduce el filo de tu inteligencia interior para diferenciar la planificación necesaria de las expectativas irreales.***

***Practica, cuando te comprometas en la acción, el poner una vez iniciada toda tu energía en ella... Céntrate en la acción y en el presente, suelta tu afán de obtener los resultados, las expectativas...***

***Date cuenta de si tu motivación es libre y nace de tu interior, o si por el contrario, está esclavizada por la obtención de ciertos resultados previstos... observa qué pasa cuando estos resultados, por la razón que sea, no acuden a su cita contigo...***



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio