# **La realidad de la realidad**

En un mundo que gira rápido, donde apenas tenemos tiempo para pararnos un segundo y conectar con lo que hay en nuestra mente y cuerpo, **acudir al psicólogo se ha convertido en la solución** cuando sufrimos profundamente.

En un mundo en el que estamos constantemente ***distraídos***, donde nuestro móvil llama nuestra atención y la absorbe, nos hemos desconectado de la vida y de nosotros mismos. La tecnología está sustituyendo nuestra toma de decisiones e incluso cedemos nuestro gran poder a una máquina… nuestra **atención**.

En los últimos años, la ***realidad virtual*** está llegando con fuerza y hay ya algunas personas que viven una vida alternativa más allá de lo que llamamos “realidad”… porque cabe preguntarse qué es real… el videojuego o la vida.

Creo que la realidad de cada cual será aquella en la que **pase más tiempo y dedique más atención**. Por eso para muchas personas, la realidad virtual se convertirá en su verdadera realidad.

Reflexionando sobre este tema, siento que **la vida es vivida por muchos como *algo difícil, insoportable*** incluso. Y es ese sentimiento de desconexión con la vida que ocurre más allá de nuestro cuerpo y sentidos, el que nos lleva a **buscar refugio en un invento fantasioso**.

Y lo que en principio parecía que nos aliviaba y hacia la vida más fácil, acabará por **convertirse en una trampa más del mundo moderno.** Y una trampa de la que será difícil salir porque surgirán dudas acerca de qué es real.

## **EL HASTÍO TEMPRANO**

Siento que algo estamos haciendo mal como humanidad, porque observo el hastío por la vida que **experimentan los adolescentes**. Estos jóvenes sienten que **la vida es demasiado grande para ellos** y para aliviar este sentimiento de profundo sufrimiento, se vuelcan en las redes sociales o en videojuegos donde pueden crear su propia realidad.

No recuerdo que en mi adolescencia tuviera ese sentimiento de perpetuo hastío. En mi caso, **las preocupaciones llegaron más tarde,** cuando tuve que **responsabilizarme de mi carrera y trabajo**. Y es en ese momento en que añoré mi vida en la infancia y adolescencia.

Cuando los adolescentes de hoy echen la vista atrás en su vida adulta, **no encontrarán siquiera refugio en esos recuerdos** de una vida más fácil. Porque llevarán toda su existencia cansados, agotados, rechazando la vida.

Creo que este cansancio por la vida de los niños y adolescentes de hoy, proviene de **un mal uso de la tecnología**, uno en que han sido expuestos a realidades creadas por otros adultos, dejando a un lado su inocencia infantil y los mundos mágicos que pueden crear en su propia mente.

Y esta exposición a un mundo adulto a veces turbulento que llega **a través de imágenes de violencia, sexo o conductas dañinas** para uno mismo o para otros, les hace ver la vida como algo monótono, aburrido y sin sentido.

## **SENTIR INCOMODIDAD E INSATISFACCIÓN**

En un mundo en que siempre debemos ser felices, la incomodidad es un sentimiento con el que no sabemos lidiar. Porque si siempre debo ser feliz, ¿***qué me pasa si siento inseguridad e incomodidad conmigo y con la vida?***

Como *Buda* diría… no te pasa nada… eso es la vida. **La vida es sufrimiento, angustia, incomodidad**. Estas emociones son propias de la vida y **llevan acompañándonos desde hace milenios**.

Que en la vida haya sufrimiento, no quiere decir que debamos sufrir por siempre. Y en eso *Buda* **nos llenaba de esperanza** al decirnos que podemos acabar con el sufrimiento, aunque para ello debamos vivir desde un marco mental diferente al que estamos acostumbrados.

*La* ***insatisfacción e incomodidad*** son regalos que nos ofrece la vida para mantenernos en movimiento, para cambiar lo que no funciona. Pero solemos confundir el mensaje de la incomodidad, porque **nos empeñamos en alejarla de nosotros**, en asfixiarla en lugar de escucharla, impidiendo que nos guíe hacia una vida más plena.

Nuestro **mundo emocional está vivo y eso supone movimien**to… como las olas en un océano. Las emociones quieren moverse, pero **las mantenemos cautivas en nosotros cuando las rechazamos**. Porque si un mensajero no nos puede entregar su mensaje, no puede irse. Lo mismo ocurre con las emociones cuando no las dejamos expresarse y ser como son en cada momento.

En el siglo de la tecnología, la clave está en recordar que esta es **una ayuda, pero no podrá sustituir la complejidad de nuestra mente y cuerpo**. Cuya sabiduría e inteligencia natural han necesitado miles de años para ser la máquina perfecta que son ahora.

## **EL SECRETO: VOLVER AL PRESENTE**

Los problemas que estamos experimentando hoy en día, son parecidos a los del mundo en que vivió *Buda*. En su época no había móviles, pero **había miles de distracciones posibles.** Y gracias a esas distracciones, hoy también podemos entrenar nuestra atención para que vuelva al presente.

Porque nuestra mente está llena de pensamientos, preocupaciones, monólogos internos y proyectos. Pero nosotros podemos decidir qué cosas conviven en nuestra mente y qué cosas pueden fluir.

Volver al presente requiere de solo una cosa: ser conscientes de que nos hemos perdido, que nos hemos distraído. Y ese es el verdadero reto de la vida… **hacernos conscientes**.

Aunque desarrollar esa consciencia sea un reto, es algo que nuestra mente y cuerpo agradecerán por siempre, porque supone vivir aquí, no en mundos paralelos creados por la mente de otra persona.

Ser más conscientes nos permite crear la realidad que nosotros queremos, desde la que deseamos vivir. Y eso es lo que todos queremos más allá de videojuegos y redes sociales.

El proceso de toma de conciencia, requiere práctica diaria y es tan fácil como cerrar los ojos, conectando con tu respiración durante 2 minutos… Y repetir esto al menos cuatro veces al día.

De este modo tu mente aprende que se distrae, pero que también se centra. Y estas pausas, con el tiempo, terminan convirtiéndose en nuestro modo de vida habitual. Recuperando nuestro poder… **la atención.**

Tengo esperanza en que podamos crear un mundo más consciente… cada vez hay más personas que se unen a esta nueva era de consciencia, donde creamos nuestra realidad desde dentro.

**Y tú, ¿te atreves a crear tu propia realidad?**