APRENDER DE LOS CABALLOS A ESTAR EN EL AQUÍ Y AHORA:

Los caballos viven en el aquí y ahora. Creo que no me equivoco si digo que menos el ser humano, todos los animales viven en el momento presente. Algunos animales pueden tener programado en su instinto un programa genético que le haga actuar en el presente de un modo que afecte al futuro (guardar comida, preparar un nido, alimentarse de más para el invierno…), pero sin conciencia de ello. Simplemente hacen lo que el instinto les manda.

El ser humano sin embargo, en donde menos vive es en el aquí y ahora. Se pasa la mayor parte del tiempo pensando sobre el pasado o proyectando su futuro. No es que eso sea algo negativo en sí mismo. Está bien evaluar el pasado para obtener de él aprendizajes. Está bien planificar el futuro para tenerlo como una guía, un camino hacia donde dirigirnos. El problema radica en hacerlo constantemente y no ser conscientes del momento presente. En olvidarnos de vivir ahora. Que es el único momento que verdaderamente nos pertenece.

Los caballos viven en el presente. Si están comiendo, comen. No piensan en dejarse un poco para después o en guardarlo en algún lugar para otro rato. Si ya no hay hierba en una parte, se mueven a otra en que sí que haya. Pero lo hacen cuando se acaba, no duermen preocupándose de eso. Son seres instintivos, no racionales como nosotros. Y por eso, por la gran capacidad de estar en el presente que tienen, podemos nosotros a su vez conectar con el presente.

Una de las cosas que he observado trabajando con caballos, tanto en mis propias reacciones es que estar con un caballo detiene el tiempo. No todo el rato que pasas con él obviamente, pero gran parte de ese tiempo, lo cuál ya es mucho. Puedes observar como una persona que está constantemente en la cabeza, en su interacción con el caballo, se queda ahí presente en el momento, sin hacer nada más que interaccionar, sentir la presencia del animal, tocarle, notarlo de diferentes maneras. Su mente se para y sólo está. Es un momento mágico, pues detener la mente para alguien muy racional es algo sumamente difícil.

Por su propia naturaleza y su manera de estar en el momento, los caballos son maestros naturales en el arte de estar presente. El contacto con los caballos nos enseña a nosotros a estar presentes. Y además del mejor modo posible que es mostrándolo, con la experiencia, sin palabras. El caballo no te habla, simplemente está presente y en ese estado de presencia, te ofrece un espacio donde tu también puedes entrar y conectarte con ese fluir del aquí y ahora. Advierto que es más sencillo experimentarlo que explicarlo. Así que sólo puedo animarlos a que lo prueben.

¿Crees que es importante aprender a estar presente en el aquí y ahora?

R Reed©2004