

## **EL AQUÍ Y AHORA DE UN ALCOHÓLICO: “POR ESTAS 24 HORAS NO BEBERE”**

José A. Serrano

[josea91038@yahoo.com.mx](mailto:josea91038@yahoo.com.mx)

Para todos nosotros seres humanos, el darnos cuenta de que el momento presente es lo único que verdaderamente existe, pasa hacer un gran evento en nuestras vidas. Cuando una persona alcoholizada formula desde lo más adentro de su SER, la resolución y promesa de que por “estas 24 horas no beberá”, se está dando cuenta de que lo único que tiene y que será su bastión de fortaleza, es esa toma de decisión, la cual pasa hacer el centro fundamental de su vida. Es lograr internalizar que su “Aquí y Ahora” a partir de haber tomado la decisión de no beber por estas 24 horas, pasa hacer su único tiempo real. Si esa persona antes vivía en el tiempo y de vez encunado se acordaba que el ahora existe, pues su mejor aliado y brazo de fortaleza será el que establezca su residencia habitual en ese ahora “por estas 24 horas no beberé,” concentrarse en esa realidad y entonces hacer visitas al pasado o al futuro, cuando sienta la necesidad de resolver asuntos relativos al cada día de su vida.

Una herramienta muy importante es lograr acabar con la ilusión del tiempo. Es cierto, el tiempo y la mente son inseparables, pero busca retirar el tiempo de la mente y ésta se para, a menos que elijas usarla. El estar identificado con la mente es estar atrapado en el tiempo, eso te hace vivir de una manera compulsiva y, casi exclusivamente, mediante el recuerdo y la anticipación. Una persona adicta al alcohol, cuando olfatea o ve una botella del licor que acostumbraba a beber, casi que de manera automática sufre una serie de cambios, tanto a nivel mental, como fisiológico que generan en esa persona todo un proceso de anticipación, esta situación está muy íntimamente relacionada con el pasado y el futuro, es decir el tiempo aquel en que yo bebía y debilita toda la intención de reconocer el momento presente y permitir que este sea. Así pues, la compulsión surge porque el pasado le da una identidad a esa persona, en este caso, identidad como alcoholico y el futuro contiene una promesa de salvación, de una realización de algún tipo, en si ambas son ilusiones.

Cuando esa persona alcoholizada, usando la fuerza de su palabra se repite así mismo “por estas 24 horas no beberé” ya no se está enfocando en el tiempo pasado o el futuro, no, está tomando una resolución en el ahora, pues cuando el se enfoca en el pasado o en el futuro, más pierde el ahora, lo cual es lo más precioso que hay, una se pregunta. ¿Por qué es lo más precioso?, primero que todo, porque es lo único que existe, es decir es todo lo que hay. Cuando el alcoholico pasa a internalizar y darse cuenta que el eterno presente es el único espacio dentro del que se despliega su vida, el único factor que permanece constante. El alcoholico no dice “no beberé por las 24 horas de ayer,” ni tampoco se repite así mismo “no beberé por las 24 horas de mañana”, el está resulto a no beber hoy. La vida es ahora y nunca existirá un momento en que la vida de esa persona alcoholizada, como tampoco de ningún otro ser humano que no sea ahora.

Cuando la persona alcoholizada ha resuelto a “no beber por estas 24 horas”, lo cual se convierte en su eterno y constante ahora, esté será el único punto que le podrá llevar más allá de los limitados confines de la mente. De esa manera podrá tener acceso al

reino informe e intemporal del SER. Con la mente alerta y con constancia en el esfuerzo, al mantener en repetición constante ese mantra del alcoholizado, **por estas 24 horas no beberé**, le permitirá darse cuenta que nada ocurrió en el pasado, que todo está ocurriendo en el ahora, en ese hoy del cada día que hace y construye el “aquí y ahora” y que nada ocurrirá en el futuro, todo ocurrirá en el ahora, es ahora cuando yo de manera constante y casi como una oración, me repito a mi mismo, **por estas 24 horas no beberé**. Que hacer, pues antes que todo, romper con la vieja y bien consolidada estructura de resistencia al momento presente, es decir la negación del presente, repitiendo de manera constante este mantra, para así reforzar la atención en el momento presente y olvidarse de prestarle atención al pasado o al futuro, referirse a ellos, tan sólo cuando realmente sea necesario.

Vive hoy en ese constante “aquí y ahora”, manteniendo tu resolución de **“por estas 24 horas no beber alcohol”**

**“La mente es un mono inquieto, saltando de rama en rama en busca de frutos por toda una selva interminable de sucesos condicionados” BUDA**