

VIVIR EN PRESENTE

Toda percepción sensorial es instantánea e impersonal, y sucede en el presente, que jamás podremos conocer. En el mismo momento en que ocurre la percepción sensorial como sujeto que percibe un objeto, en el propio acto intelectual de conocer, desaparece el presente, porque el intelecto sólo puede percibir el pasado e imaginar el futuro. La percepción viva, instantánea, es anulada por el acto de cognición, y nuestros deseos de cosas, así como nuestros miedos conscientes o inconscientes, crean la ilusión de futuro. Vivimos en presente, pero la mente sólo recuerda el pasado, porque el presente se vuelve pasado antes de que lo podamos percibir. El pasado es un truco de la memoria y el futuro una ilusión mental para satisfacer nuestros deseos. En realidad, sólo hay presente, del que no se puede huir.

A Buda, sus discípulos le pedían técnicas para llegar a la iluminación, y él les contestaba que lo único que precisaban es ser conscientes del instante. Si comes, sé consciente de que estás comiendo; si caminas, sé consciente de que estás caminando; si inspiras, sé consciente de que estás inspirando. Lo único que pretendía es que vivieran el presente,

porque sabía que Dios es ahora, y no dentro de un ratito por corto que éste sea, sino el ahora eterno, de vivencia directa. Eckhart Tolle explica que la mejor relación de la vida, la primordial, debe ser con el momento presente o, más bien, con lo que ocurre en el momento presente. Si tenemos mala relación con los sucesos del momento presente, esa disfunción se reflejará en todas las relaciones y situaciones. Cuando se eleva el nivel de conciencia, se puede decidir qué relación se quiere tener con el momento presente, es decir, si quieres ser su amigo o su enemigo. En definitiva, estás decidiendo cómo quieres que sea «tu vida». Si deseas guerra, ella te traerá situaciones con las que luchar; si, por el contrario, deseas paz, las personas y las situaciones colaborarán para que esa paz sea posible.

El presente es el diluyente del ego, que se alimenta, como ya se ha comentado, del pasado y del futuro, restándole importancia al ahora. El ego utiliza el presente con el fin de conseguir cosas, posición, economía, valoración, cariño, ser más que el otro, etc. Y mientras más fuerte es el ego, más se acentúan los obstáculos en las relaciones y en toda situación circunstancial, con sus consecuencias inevitables de angustia,



ansiedad, culpabilidad, preocupación, impaciencia..., un sin fin de emociones negativas de acuerdo con cada psiquismo, pasando inadvertido el momento presente y reafirmandose la falsa identidad con todos esos pensamientos.

El aspecto importante de este programa psicológico es descubrirlo en nosotros tal como está funcionando: darse cuenta de nuestras reacciones y acciones ante determinadas circunstancias, hacer consciente lo inconsciente, y descubrir por qué domina este último. La toma de conciencia de la disfunción del ego con el presente es diluyente de los errores con los que podemos estar viviendo.

Queremos fragmentar el movimiento de la vida, que es unitario, creando barreras psicológicas que luego somos incapaces de saltar. Queremos lo agradable y rechazamos lo desagradable, pero no es posible vivir el presente sin la aceptación total de lo que es, de lo que aparece.

La consecuencia de vivir el presente es paz, libertad, alegría sin motivo, sencillez, naturalidad, sinceridad, honestidad con nosotros y con los otros. Es nuestra esencia. Nuestra verdadera naturaleza de SER. El mundo colectivo humano, como se presenta ahora, es un reflejo del egoísmo o inconsciencia que estamos viviendo la mayoría de las personas. Del mismo modo que los sueños son reflejos de estados y emociones internas, nuestras reacciones colectivas también son un reflejo de la negatividad que se ha ido acumulando en el psiquismo colectivo humano.

La fragmentación se crea cuando no afrontamos los movimientos que se generan en el presente y que no nos gustan. Los vamos dejando pendientes sin resolver, lo cual nos crea un desgarramiento interior, cada vez más difícil de resolver. La agitación que se produce pensando en un futuro mejor es una locura: es perder la oportunidad que presenta la vida para vivir el presente resolutivamente. Buscamos desesperadamente los placeres sensoriales que surgen en algunas ocasiones, apegándonos a ellos y sufriendo después sus consecuencias. No es posible necesitar y aferrarse al mundo y a sus placeres, y a la vez vivir el presente. Cuando nos aferramos al mundo, no se puede disfrutar de él porque queremos cambiarlo, moldearlo a nuestro gusto; le damos una fuerza de realidad que nos encadena a una búsqueda de gratificaciones psicológicas que son alimento para el ego. En el fondo, toda búsqueda de gratificaciones no es nada más que la

transparencia de la plenitud que ya somos en lo profundo. Una vez estables en la plenitud, ésta no se altera por las circunstancias externas. Pueden surgir problemas de salud, económicos, familiares, etc., pero todo es aceptado como el funcionamiento de la totalidad, como una experiencia en el tiempo en la que no quedas atrapado. Todo se disuelve en lo eterno, presencia-presente.

Vivir el presente es liberarse del mundo manifiesto, disfrutando los placeres sensoriales pero sin aferrarse a ellos, sin necesidad de cambiar nada, contribuyendo así a que el mundo sea un lugar más agradable. La compasión hacia los demás y la ayuda, si es necesaria, resultan eficaces, desinteresadas, cargadas de amor que no espera nada, porque estás en contacto con algo infinitamente mayor, de una calidez interior de plenitud que no necesita lo externo para gozar. Rendirse al momento presente marca el fin de la etapa en la que la mente es nuestra guía, la dueña, el falso «yo»: indica el fin del sufrimiento, porque toda resistencia crea sufrimiento. Hay casos de personas en que el sufrimiento es tan intenso que se rinden a la situación, y todo juicio y negatividad se disuelve, encontrándose de repente con el reino del SER.

Cuando ocurre la desidentificación del objeto con el que nos hemos identificado (el cuerpo-mente), el sujeto que ve y el objeto visto son lo mismo, se unifican en una sola realidad. El presente soy YO. Entonces el presente es integrador, unificador, dejando atrás los juicios de bueno y malo. El movimiento de la vida es íntegro, conlleva todos los opuestos, y no supone ningún problema lo que toque vivir, porque se vive impersonalmente: es el funcionamiento de la totalidad. Las cosas son así porque el universo es así, nada es personal. Ya no hay un «yo» que actúe, sino que la acción ocurre porque es la fuerza de la vida actuando, impersonal.

“No hay fe en Dios sin la aceptación total de «Lo-Que-Es» en el momento presente, incluyendo toda la fealdad.”

Ramesh S. Balsekar

Dolores Fernández