

## El eterno presente

Nuestra idea del tiempo es lineal. Creemos que la línea que marcan los días va de atrás hacia delante ininterrumpidamente. Machaconamente la aguja del reloj marca segundo a segundo sumando horas, días, años hasta perderse en los milenios y las eras. En realidad confundimos el tiempo del reloj con el tiempo psicológico y entonces el tiempo pesa y se hace insufrible. Tal vez por eso las tribus generaban sabiamente rituales de abolición del tiempo integrando al individuo en un tiempo circular, donde se volvía a un nuevo inicio del tiempo de la misma manera que cada primavera ésta vuelve a ser la misma, fresca, renovadora y vigorosa.



Creemos que cada cosa no-es-lo-que-es sino lo-que-ha-sido y lo-que-tiene-que-ser. Aunque es cierto que todo forma parte de un proceso, nos olvidamos que esto que vivimos ahora es en sí mismo un fin, y no sólo un medio para conseguir otra cosa que a su vez nos servirá para conseguir otra más y así sucesivamente en la dinámica pujante del deseo.

La mente es el reino del tiempo con su capacidad de anticiparse a los sucesos, de elaborar estrategias para llegar con ventaja a los objetivos o de crear proyectos que se materializarán en el futuro. Pero si la mente es hábil en los procesos porque asegura un control en el mundo cambiante que pisa, se muestra torpe en la vivencia del tiempo presente.

El falso ego se enreda con facilidad en el pasado donde cree que reside su identidad.

La interpretación de lo sucedido da al ego una base para ser más de lo que es (a menudo para ser menos). Sin el pedigrí de nuestras familias, lo extraordinario de nuestras experiencias, el acumulo de prestigio o de poder, la clase social en la que nos movemos el falso ego cree no ser nadie. Y busca desesperado retazos del imaginado ser en el brillo del placer, poder o reconocimiento. Pero claro, como el punto de partida es de una gran insatisfacción, el falso ego se proyecta en el futuro donde podrá, por fin, ser el que siempre ha querido ser.

Así el pasado es una coartada del ego para justificarse y el futuro, siempre inalcanzable, una promesa de realización. La neurosis sobreviene cuando tengamos lo que tengamos, hagamos lo que hagamos no hay plenitud. Aunque cada momento es perfecto en sí mismo porque es el fruto de una eternidad que ha cuajado en esta precisa forma, nos guste o no, creemos que algo falta. Nos falta algo para ser felices, para estar completos, para, por fin, ser libres.

Entonces, ¿qué pasa con el presente?, se utiliza como mera pieza de un juego para conseguir los innumerables propósitos del ego. Tenemos una idea pobre del presente puesto que apenas lo vivimos. Breves fragmentos del presente son absorbidos por la compulsión de comprar tiempo y proseguir con el sueño inmortal del ego. Nuestra idea del presente es tan fugaz como un golpe de aire, tan perecedero como el periódico que mañana será papel mojado y tan superficial como un decorado de cartón piedra. No nos paramos en el presente y por tanto el presente sólo es una idea no una vivencia

profunda.

Si pudiéramos vivir el presente de forma completa veríamos que el tiempo se expande hasta hacerse infinito. El presente es eterno porque es lo único que existe en la realidad. El pasado pasó y lo que queda de él es una memoria, en cierta medida frágil, que exalta unos datos negando otros dependiendo siempre de nuestro estado presente. El futuro, en cambio, sólo es una proyección de nuestra mente, un cálculo refinado de nuestros asuntos o una anticipación de nuestros deseos. Memoria o proyección, el pasado o el futuro no existen más que en la mente. El pasado recordado es el pasado que ahora recuerdo y el futuro proyectado es el futuro que ahora concibo, siempre en un ahora.

En el presente un instante nace y muere pero la eternidad vive por debajo. Es cierto que cambia la forma a cada momento pero en el fondo permanece nuestra consciencia de la misma manera que las nubes cambian pero el cielo azul que las contiene permanece intacto. El presente no es una interpretación de la realidad, no es un acumulo de datos desde nuestra torre de observación. El presente no se puede vivir desde la mente porque ésta sólo es un instrumento de medida de la realidad, necesario qué duda cabe pero vacío de esencia. El mente nos ha servido para hacer la mochila que tenemos que llevar en la travesía y nos sirve para manejar e interpretar la brújula para no perdernos, pero el presente es el caminar, paso a paso. Para vivir este paso y este otro, para sentir la brisa en el rostro, el sol que calienta la espalda no necesitas la mente, cuando llegas a la entrucijada sí,

menos mal que podemos utilizar la mente como utilizamos las piernas, cuando las necesitamos.

El gran problema de nuestro ego, en este estado evolutivo en el que estamos en nuestras sociedades, es la identificación de la mente. Nos confundimos con los pensamientos, con las creencias, con la moral, con la imagen que tenemos de nosotros mismos y entonces perdemos el fondo, lo que verdaderamente somos. Siempre que estamos en la mente estamos en la ilusión del tiempo porque esa es precisamente su naturaleza pero el tiempo es una ilusión porque la vida es ahora y siempre ahora.

El ahora funciona como una rendija donde reconectarnos con el ser. El ser sólo vive en el ahora porque es intemporal y sólo queda revolcado por los reveses del tiempo en la medida que está fijado en la dimensión mental. La práctica del Ahora es una gran ventana al ser, un espacio infinito donde el ser puede brillar. ¿Cómo hacer esta práctica del Ahora?, la misma vida ya es la práctica por excelencia pero la tradición ha diseñado las técnicas de meditación para impedir, en la medida de lo posible, que la mente dispersa se escape de este increíble presente.

La meditación es en realidad un aterrizaje en el presente, no en el presente fantaseado sino en el presente real. Cuando te sientas y te paras lo primero que observas es tu velocidad de crucero, la agitación de la mente. La mente necesita el alimento que le llega a través de los sentidos que a su vez es la gasolina de nuestras fantasías. Si te sientas y te inmovilizas, si cierras los ojos y cruzas

las manos lo que estás haciendo es replegarte en ti mismo. Si te das tiempo, mucho tiempo en quietud sintiendo la respiración y sólo eso, la mente se revuelve y se defiende pero al final, con la práctica, abandona el control.

Colocarte en la vertical es un buen símbolo de la actitud de estar presentes, ni desplazados hacia delante ni hacia atrás, es decir, ni en el pasado ni en el futuro. Cuando hay excesivo desplazamiento hacia el futuro notamos en la meditación mucha agitación, estrés, excitación, ansiedad y preocupación. El futuro puede ser tentador o amenazante y nos lleva lógicamente hacia el deseo o el miedo, respectivamente. Observar con ecuanimidad ese desplazamiento y ver cuánta fantasía colocamos en ese futuro es sanador. Si nos proyectamos tanto hacia ese futuro es porque no estamos seguros en el presente. La sabiduría nos dice que tengamos confianza en el despliegue de la vida, sólo puedes hacer lo que puedes hacer en este momento y si siembras bien en cada acto los resultados no tardarán en aparecer. No hay que preocuparse, sólo ocuparse cuando aparece el problema y claro está, ocuparte es la mejor manera de que no existan problemas.

En cambio cuando hay demasiado enquistamiento con el pasado notaremos en la meditación tristeza, resentimiento, culpa, queja. No se ha comprendido bien lo ocurrido y uno siente injusticia, ira, deseo de vengarse, uno se compadece a sí mismo y no abandona la culpa. Nuevamente la filosofía perenne nos llama al sentido común. El pasado no lo puedes cambiar pero sí puede ser fuente de aprendizaje. Las heridas se produjeron pero no se cerrarán

si no hay un verdadero perdón que no es más que la liberación del peso del pasado, de nuestra historia, de la importancia personal.

Permanecer en el presente es lo único real. El trabajo de meditación es de no juicio. Ver la realidad tal cual es sin pelearte con ella que no significa, por supuesto, una resignación al estado ordinario de las cosas. Aceptación de lo que es, el mundo es como es, los seres humanos son como son, tú eres lo que eres, y eso no es un desprestigio sino la gran oportunidad de abandonar un juicio preñado de miedo y una apertura a lo potencial que reside en todo lo que hay. A menudo lo cotidiano cubre la dimensión extraordinaria de las cosas y nos perdemos la esencialidad de la vida.

Si hay un tiempo en el que podamos estar plenos, conscientes y con gozo es ahora. El único momento donde se puede dar la transformación es ahora mismo porque es el único tiempo que tenemos, la única realidad. Y con esta claridad nos sentamos en meditación, es ahora cuando hay que estar presente porque este momento que vives es el que es, permitiendo que sea, junto a ti que no eres parte sino todo. La verdad es que ni siquiera sabemos si estaremos vivos dentro de cinco minutos y el recuerdo de nuestra mortalidad es una condición sine quanum para que la meditación llegue a buen fin.



## **Julián Peragón**

Antropólogo,  
Formador de profesores de Yoga,  
Director de la revista Conciencia sin  
Fronteras,  
Creador del proyecto Síntesis, cuerpo  
mente y espíritu.

[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

---

## **Entrevista a Vicente Ferrer**

Julián Peragón: • Leyendo su biografía me ha impactado que nació en el mismo año que mi padre que estuvo en la Quinta del Biberón en las mismas filas republicanas. Mi padre nunca habló de la guerra, creo que cogió tanto miedo que se lo guardó muy dentro. ¿Se ha olvidado de aquella guerra civil?

Vicente Ferrer: • No, son imágenes imborrables.



- ¿Qué le enseñó en aquél entonces?

**A salvar la vida propia y la de los demás. Cuando disparaba mi fusil, siempre apuntaba hacia el cielo. Y además reflexionaba. Fue en la guerra, en la oscuridad de la noche a orillas del Ebro, donde vi una pequeña luz que me descubrió que Dios es. Jamás he vuelto a dudar.**

- ¿En qué momento sintió que su vocación se encaminaba a la ayuda de los demás?

**Desde que nació, desde pequeño. Este sentimiento creció conmigo. Recuerdo mis andanzas por los barrios pobres de Barcelona, introduciendo la semilla del bien y la reflexión a los más marginados.**

- ¿Idealizaba en aquel momento la vida del misionero?

**Idealizaba el Bien y el sacrificio por los demás.**

- Seguramente la India en 1952 cuando llegó a Mumbai como misionero jesuita era otro mundo, básicamente rural, todavía muy arcaica, ¿qué fue lo que más le impactó de sus gentes?

**Nada. Me parecía todo muy natural, eran tal cual eran, era el mundo tal es. Entre la muchedumbre me sentí como en casa, como si**

**hubiese vivido allí siempre. Era hora de actuar.**

- A finales de la década de los '60 hubieron momentos difíciles, la expulsión de la India, el movimiento campesino, el retorno. ¿Quiere esto decir que hasta para hacer el bien hay que ir con los pies de plomo, de no levantar resistencias, sospechas?

**La virtud de la prudencia te pide que pongas plomo en tu camino, y el espíritu del corazón te dice 'Adelante'. Vale más que se pierda tu vida que la de otros.**

- Anantapur era una zona muy pobre, casi desértica. Cuando hablamos de ayudar a los pobres y erradicar el hambre sabemos que es imprescindible esa ayuda, pero también sabemos que hay motivos que no son locales sino globales, de injusticia, económicos, políticos, etc que hacen que ese hambre no sea saciado a pesar de tener los medios y la tecnología suficiente. En el fondo, no sé si se ha preguntado por qué sigue habiendo hambre en el mundo.

**En el mundo existen el equipo A y el equipo B. El equipo A son los Gobiernos, los que poseen la tierra y el dinero que hay en ella; han de velar por el bienestar de todos los que forman el equipo B. El equipo B son todos los que están bajo el poder del equipo A, los soldados, las ongs, los pobres. Mientras el equipo A no cuide del B, siempre habrá pobres.**

- Llevamos más de diez años apadrinando niños en su organización Rural Development Trust, la Fundación Vicente Ferrer que conocemos aquí en España. Han pasado varios niños que después se han hecho mayores, ahora estamos con un niño llamado Bairaju. Nosotros hemos creído entender que nuestra ayuda no iba necesariamente a un niño sino a una comunidad, a un proyecto. El niño o niña es la cara más amable del apadrinamiento que permite un vínculo emocional con alguien en la distancia. ¿Necesitamos ese rostro aquí en Occidente para poder ayudar a un proyecto humanitario?

**El sistema de apadrinamiento a un niño ofrece la posibilidad de hacer el bien por el bien sin más porque de los niños no esperas nada a cambio. Es una acción pura que actúa sobre millones de personas. Nuestros niños representan todas las caras de sus comunidades y cuando los padrinos vienen a conocerles, les encanta sentirse parte de la familia, de la comunidad y del proyecto al completo.**

- En estos momentos hay una crisis de envergadura, crisis ecológica, financiera, política, de valores. ¿Cuando se ha entrevistado con líderes mundiales dónde ha visto el «punto ciego» que no permite ver una salida? ¿Qué le diría usted a los políticos sobre esta crisis, cómo afrontarla?

**Desde mi punto de vista, el punto ciego es la ausencia del único Ser que les puede sacar de todas las catástrofes que hay en**

el mundo. En el Universo hay cuatro pilares existenciales básicos, Dios, el Hombre, la Humanidad y el mundo tal cual es. Tenemos que tener en cuenta que todos ellos son libres y pueden hacer lo que quieran. Pero si quitas uno de los pilares básicos, todo se desploma.

- A veces se necesita un mensaje de esperanza, hay tantos y tantos indicadores de ignorancia, miseria y explotación. ¿Cómo se hace para no perder el ánimo y la esperanza?

**Empezar a trabajar. Dejar de pensar y ponerse “manos a la obra”. El pensamiento no posee toda la verdad, le falta la primera columna existencial, la fuente de toda la verdad y todo el bien.**

- **Le estamos inmensamente agradecidos por sus respuesta. Julián Peragón (antropólogo, director de concienciasinfronteras.com). Agradecimiento a Gabriela Pérez por facilitarnos el contacto y el relato de su experiencia en Anantapur.**

## BIOGRAFÍA DE VICENTE FERRER

Vicente Ferrer nace en Barcelona (España) el 9 de abril de 1920. Durante su juventud, entra a formar parte de la Compañía de Jesús con la ilusión de cumplir su mayor deseo y vocación: ayudar a los demás.

En 1952, llega a Mumbai como misionero jesuita para completar su formación

espiritual, y allí mantiene su primer contacto con la India. A partir de ese momento, dedicará el resto de su vida a trabajar para erradicar el sufrimiento de los más pobres de ese país.

Lamentablemente, su labor genera suspicacias entre los sectores dirigentes, que ven en él una amenaza a sus intereses y consiguen una orden para expulsarle del país. Ante este hecho, más de 30.000 campesinos, secundados por intelectuales, políticos y líderes religiosos, se movilizan en una marcha de 250km para protestar por la orden de expulsión.

En una entrevista con Vicente, la entonces primera ministra Indira Gandhi reconoce su gran labor, comprometiéndose a buscar una solución y enviando este telegrama: «El padre Vicente Ferrer se irá al extranjero para unas cortas vacaciones y será bien recibido otra vez en la India.»

En 1968, Vicente sale del país y regresa a España.

En 1969, vuelve a la India y se instala en Anantapur (Andhra Pradesh), uno de los distritos más pobres del país, para continuar su lucha por los más desfavorecidos. Ese mismo año crea, junto a quien será su futura esposa unos meses más tarde -Anne Perry- la Fundación Vicente Ferrer.

CONTACTO

<http://fundacionvicenteferrer.org>

Puedes contactar llamando al 902 22 29 29

**Julián Peragón**

---

---

### **Centro simbólico: Pilar Ortilles**

TARA (DRÖLMA)

Divinidad femenina cuyo nombre significa “LIBERADORA” representa desde un punto de vista último, el reconocimiento de lo absoluto, no obstante, la mayoría de las veces los tibetanos la miran desde otro ángulo: para ellos ella es la madre benévola y protectora, hacia la que dirigen sus oraciones en todas las dificultades de la vida cotidiana.

Existen varias historias sobre su origen:

Tara era al principio una joven que finalmente se convirtió en una diosa.

Todo empieza en la noche de los tiempos, en

la época del Buda “Sonido del Tambor”.

Vivía entonces una princesa llamada “Luna de Sabiduría” que durante diez millones de años, hizo cada día inmensas ofrendas al Buda “Sonido del Tambor” y a sus discípulos, también hizo en su presencia la promesa de alcanzar el Despertar para socorrer a todos los seres y dedicarse sin cesar a su bien.

Los monjes le dijeron entonces, que para alcanzar su meta tenía que rezar para renacer como hombre y no como mujer. Luna de Sabiduría que no tenía nada que objetar a su feminidad, apreció poco su comentario y después de haberles hecho ver que, en lo concerniente al Despertar, no existen ni hombres ni mujeres, declaró “Muchos desean el Despertar en un cuerpo masculino, pero nadie obra para el bien de los seres en un cuerpo femenino. Por ello, hasta que Samsara se quede vacío, yo trabajare para el bien de los seres en un cuerpo femenino”.

Después durante diez millones de años, ella práctico hasta alcanza la completa realización y ser capaz de liberar a diez millones de seres cada mañana y lo mismo cada noche. Fue entonces, cuando el Buda del Sonido del Tambor declaró que en lo sucesivo ella sería conocida bajo el nombre de TARA, “LA LIBERADORA”

Otra historia cuenta que:

Avalokiteshvara, el Bodhisattva de la compasión, bajó la vista hacia la Tierra y le conmovió tanto la magnitud del sufrimiento de los seres que allí vio que las lágrimas le caían a raudales por las mejillas. En el estanque de sus lágrimas

apareció un loto y de este nació TARA, para ayudar a aliviar el dolor y la pena de los seres sensibles

Existen numerosos aspectos de Tara, los principales son Tara Verde, que protege de todos los peligros, y Tara Blanca que asegura una larga vida.

De la misma manera que un a madre protege a su hijo, la madre cósmica TARA VERDE, cobija a todos los seres en su afectuoso abrazo

Esta sentada con naturalidad, su posición de baile es relajada, abierta y amable.

El pie derecho extendido señala su disposición a entrar en el reino de los seres que sufren y están confusos, para ayudarnos. No huye asustada del sufrimiento sino que se enfrenta a él con una actitud intrépida y compasiva. Sostiene dos flores de utpala , nenúfares indios azules , símbolos de su pureza y compasión.

Su mano derecha esta colocada según el mudra de la generosidad, motivo por el que recibe el nombre de TARA, la que concede todos los deseos. Su mano izquierda dispuesta sobre el corazón en el mudra de las Tres Joyas sosteniendo una flor de Utpala , recuerda que existe un refugio e indica donde encontrarlo.

“Esta madre cósmica siempre esta dispuesta a acudir para rescatar de los ocho grandes temores; es la gran protectora de cualquier daño y mala voluntad”

EL SIGNIFICADO DEL MANTRA

OM: El sagrado cuerpo, palabra y mente de los Budas. Los 3 kayas (cuerpos). TARE: Liberadora de apegos y sufrimientos temporales de los tres reinos inferiores.

TUTTARE: Liberadora de los apegos y sufrimientos del samsara de los tres reinos inferiores.

TURE: Gran liberadora de los oscurecimientos sutiles, apegos a la paz personal y del pensamiento de la felicidad perfecta individual.

SOHA: Puedan estas bendiciones arraigarse en el corazón y quedarse en la mente.

#### SIGNIFICADO DE LOS CUENCOS DE OFRENDAS

Estas ofrendas antes de extenderse al Tibet, tuvieron lugar en la antigua India y corresponde en su mayoría, al recibimiento que podía ofrecerse a un personaje importante.

Cuando se recibe a un huésped, en primer lugar había que refrescarle tras el calor tórrido del camino, por lo que se le ofrece agua para beber.

Los caminos era polvorientos y se caminaba descalzo o con sandalias, de ahí la necesidad de lavar los pies del recién llegado.

Para honrar al huésped, le engalanaban con guirnaldas de flores, como aun se estila en India, se quemaba incienso y se le ofrecían perfumes, agua perfumada.

A continuación le ofrecían una comida, Hay que señalar que, en India, la torma que

representa el alimento, estaba compuesto por tres alimentos blancos, leche, yogur y mantequilla, y por tres dulces, miel, azúcar y malaza, símbolos a la vez de la pureza y del sabor de la comida. En el Tibet, la elaboran de un modo más simple con una pasta cuya base es harina y agua, también se puede representar con una fruta, una pasta, etc.

La luz que materializa la lámpara intercalada entre los cuencos, cumple una función mucho más simbólica, Representa la claridad que disipa las tinieblas de la ignorancia.

Y por ultimo regalaban su oído con música.

Cada ofrenda corresponde al desarrollo de una cualidad espiritual que se le asocia:

AGUA PARA BEBER

Aplaca el calor de las pasiones

AGUA BENDECIDA

Lava nuestra mente de las huellas negativas y de los velos

FLORES

Abren el loto de la felicidad

INCIENSO

Revela la verdadera naturaleza de la manifestación

LUZ

Conduce a la clara luz de la mente

## AGUA PERFUMADA

Hace nacer la sabiduría junto a la compasión

## COMIDA

Pone en movimiento la dinámica de la sabiduría

## MUSICA

Prefigura las cualidades radiantes del Despertar

Los Budas, propiamente dicho, no tiene ninguna necesidad de nuestras ofrendas, no esperan ningún sacrificio como recompensa a la ayuda que no s prestan. Sin embargo se dice que les alegran nuestras ofrendas echas con un corazón puro, pues estas participan en nuestro camino hacia el Despertar. Ahora bien, la compasión espontánea e ininterrumpida de los Budas quiere la desaparición de los sufrimientos de todos los seres y, esta, solo puede producirse completa y definitivamente por el Despertar.

Más que la calidad material, es la motivación lo que le da valor a la ofrenda que representa.

---