

Meditación: 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
