



## **Vivir en el presente, vivir en la Presencia**

El tiempo es un continuo en el que en cada ahora se expresa lo Eterno: la manifestación continuada de lo Eterno en una extensión temporal en el que se forman y desaparecen todas las existencias, que son las formas de su expresión. Más allá de las formas de existencia, más allá del universo que las contiene, el tiempo sólo es una posibilidad para la expresión del devenir de lo Eterno, una condición en reposo de su expresión, inherente a su eternidad, pero inactiva. Por tanto, el tiempo es una necesidad de la manifestación cósmica. Y, dado que todas las formas son formas de Energía, el tiempo es la condición del despliegue de Energía en su creación de formas. Las formas son temporales, el Poder que las forma es eterno.

En el yoga de nuestra autorrealización, lo mismo que en la evolución del universo, el transcurrir del tiempo es la condición imprescindible de nuestro crecimiento. Un crecimiento en el que lo que hicimos o fuimos en el pasado tiene su parte en el presente. En este sentido, el pasado forma parte del ahora, ya que algunas cosas de nuestro presente son su consecuencia: es el ahora-pasado. Nuestras experiencias pasadas, nuestra manera de responder a ellas, las circunstancias vividas, el conocimiento adquirido o la ignorancia perpetuada, los aciertos habidos o los errores cometidos... han conformado lo que somos y están presentes en nuestra manera de sentir, percibir, interpretar y responder a las circunstancias de la vida e, incluso, en la manera de autopercebirnos a nosotros mismos: son parte de nuestra experiencia presente. Es, como hemos visto, la cadena del karma en la que cada acción –sea nuestra, de nuestro entorno o un suceso o circunstancia de la vida- tiene su consecuencia a partir del mismo momento en el que la acción se realiza. Se suele decir que por lo que fuimos somos y por lo que somos seremos. Pero, si vamos más atrás de nuestra vida actual, a los ojos del yoga resulta evidente que nuestra vida

presente tiene, en algunos aspectos, la impronta kármica de vidas pasadas. Por todo lo cual, el pasado, tanto en su vertiente negativa como positiva, está determinando nuestro presente. Si no fuera así, a cada instante seríamos como recién nacidos, sin pasado y sin memoria de él, sin experiencia alguna. No podríamos progresar ni como individuos ni como humanidad.

Cada persona debe establecer la relación con su pasado. Todo lo que nos ha sucedido anteriormente son hechos que no podemos cambiar, pero sí depende de nosotros el impacto que tengan en el presente. Si uno mira los errores pasados con su conocimiento actual puede evitarlos en el presente. Para ello se requiere sinceridad en la mirada y voluntad determinada de perfección. Con una consciencia más lúcida, sobre los errores pretéritos construimos un mayor conocimiento; sobre la debilidad de antaño emerge nuestro poder actual; espoleados por la amargura del sufrimiento habido, buscamos la dulzura de la felicidad. En definitiva, el pasado puede ser para nosotros una cadena que hace cautivo nuestro presente o podemos extraer de él el material que nos libere de su karma negativo. Porque es el poder de la consciencia humana quien puede decidir vivir el presente sacando provecho del pasado y transformando así el mal del pasado en bien presente. Y, ya que estamos hablando de nuestra vida, tiene que haber, necesariamente, un poder en nosotros para vivirla felizmente sin que esto dependa, en manera alguna, de las circunstancias que nos haya tocado vivir. En este caso la felicidad sería el resultado de un capricho del azar o de la perversidad de algún dios injusto. Sin embargo, vamos viendo que una cosa es lo que nos haya sucedido o nos esté sucediendo y otra completamente distinta el impacto que tengan en nosotros los sucesos, pasados y presentes. Esto sí depende de nosotros. El inicio del gozo de la existencia no comienza –no puede suceder así por ser un salto sideral- con la expresión abrupta del gozo. Comienza reduciendo el impacto sobre nosotros de las cosas externas, es decir, reduciendo la alteración que los estímulos exteriores nos imponen: emociones de todo tipo, deseos, apegos; en definitiva, todas las manifestaciones del ego. Para ello hay que vivir en una consciencia interiorizada, que mantiene una actitud distante y relativizadora de todo lo exterior. Todo esto nos lleva a una igualdad interior que se expresa como un aquietamiento primero y posterior paz en nuestra mente, vital-emocional y cuerpo físico.

Sea cual sea nuestro pasado, podemos decidir romper las identificaciones que nos unen a él: hechos, emociones, recuerdos...; sacudirnos el polvo de todo lo inútil y hacer de lo que nos perjudicó el punto de partida para un presente más sabio y feliz. Vivir el presente no es prescindir del pasado, sino hacer de él un instrumento de plenitud en el presente. Vivir sabiamente en el presente requiere someter todo lo que fue al juicio de una consciencia cada vez más lúcida y creciente para extraer provecho de lo incorrecto, creando de ello material para su transformación presente y futura.

Hay, sin embargo, una versión más estricta de lo que significa vivir en el presente. A menudo se propone como tal, el ser consciente en cada momento de aquello que estamos haciendo, de tal manera que deje de ser algo automático o una acción distraída en la cual la mente vaga por sus di-

fusos y confusos reinos perdidos. A este respecto se suele contar una leyenda en la que se le pregunta al Buda por qué es tan sabio, a lo que él responde: “porque cuando como, como; cuando camino, camino...” No nos imaginamos ni al Buda tan simple ni a la sabiduría búdica tan reducida.

Esta práctica, sin ninguna duda, ofrece grandes beneficios para impedir que nuestra mente vagabundee implicándonos en su deambular incesante. Evita que seamos engullidos por los pensamientos, que no controlamos, y aumenta grandemente nuestra capacidad de concentración al obligar a la mente a sujetarse sobre un acto concreto: es una disciplina mental saludable y, en algunas circunstancias, necesaria. Pero, no podemos pasar toda una vida: pie izquierdo, talón punta; pie derecho, talón punta...y esperar obtener la sabiduría del Buda.

Además, hay otra cuestión: hay que tener claro quién está siendo consciente de la acción sobre la que establecemos nuestra atención, ya que en el ser humano todo está duplicado. Existe una consciencia exteriorizada del ego, una consciencia interior y una consciencia superior, o, si queremos, una consciencia superficial y otra profunda. El ego también vive su presente y pone toda su atención a aquellas cosas que suscitan su interés. Todo él, plenamente, está atento a ellas. Así me lo expresaba un joven cuando yo le explicaba lo importante de vivir con plena consciencia aquello que, en cada momento, estamos realizando. Éste joven ludópata inmediatamente saltó: “¡Eso es lo que hago yo cuando juego a la ruleta!”. Comprendí entonces que a mi explicación le faltaba algo determinante. Para estar atentos en el vivir el presente de nuestros actos se necesita algo en nosotros que no esté implicado, como lo hacía el joven ludópata, en lo que esta observando. Es decir, es preceptiva una separación psicológica y anímica, esto es, una consciencia separada de aquello que observamos o es centro de nuestra atención. Este es el testigo que observa desde fuera y por encima del acto, del pensamiento, de la sensación, del sentimiento, de la emoción... Es un yo-consciencia, un espíritu en nosotros que mira sin preferencia ni apego ni deseo y, por tanto, sin alteración.

A pesar de haber visto que vivir el presente centrados en los actos que realizamos puede ser importante, no obstante, surge la pregunta de si este es todo el beneficio que podemos extraer de nuestra manera de vivir en el presente. Ya que, como todos sabemos, hay muchos actos en nuestra vida cotidiana que realizamos de forma automática y que ocupan una mínima parte de nuestra mente. Son todas esas cosas rutinarias, repetidas, que no demandan una atención especial. No es buena cosa hacerlas mecánicamente para estar perdidos en ensoñaciones, arrastrados por el primer pensamiento que entra en nuestra mente, saltando de uno a otro sin control, siendo rehenes de sus movimientos. Pero, ¿por qué no dejar que el cuerpo camine y, mientras lo hace, centramos nuestra atención en algo que agrande nuestra consciencia? De esta manera, mientras caminamos, podemos percibir el poder de la Naturaleza silenciosa, la armonía y la belleza de sus formas; podemos concluir que hay tras ellas un Conocimiento y un Poder que sostiene sus ciclos, que establece sus relaciones...; podemos sentir el aire y respirarlo y sentir que la Vida misma respira en nosotros; que es la Fuerza universal, individualizada en nosotros, la que nos permite trabajar, vivir y, en ese mismo momento, caminar; o que la

Naturaleza, la Fuerza y la Vida, el Conocimiento y el Poder son expresión de una Consciencia divina, de una Divinidad universal y trascendente. ¿No es esto, acaso, vivir en un presente que llena nuestra vida de significado y la eleva a niveles superiores en los que nos podemos unir a las realidades, que sin saberlo, conforman lo más esencial de nuestro ser y nuestra vida?



Y si hemos hablado de la relación de nuestro pasado con el presente, de la misma manera, debemos establecerla con el futuro, puesto que, en cierta medida, lo que esperamos, anhelamos, deseamos del futuro determinará nuestro actuar presente. El futuro se empieza a construir en el presente. Si bien el futuro todavía no ha sucedido “de facto”, es evidente que parte de nuestra acción presente está orientada a un futuro que “de facto” la está determinando. En la vida ordinaria, cuando alguien plantea para el futuro un reto de entidad o persigue un deseo poderoso, gran parte de su presente (pensamiento, sentimiento, emoción, acción) estará orientado a ello.

A esto, en la vida espiritual del yoga, se llama aspiración, y, sin ella, no hay posibilidad alguna de vivir el presente creciendo, porque la aspiración mueve nuestra voluntad para que aquello a lo que aspiramos en un futuro sea realidad en algún presente. En la vida ordinaria quien no desea, vegeta, en la vida espiritual lo hace quien no aspira; la aspiración espiritual es un poder del alma, que anhela crecer en espíritu y consciencia; es la certeza de un conocimiento profundo. El deseo ordinario es de nuestro ser vital, mental y físico, cada uno buscando la satisfacción propia de su estatus; la única satisfacción de un alma liberada es ser la expresión viviente de la más alta Realidad espiritual que ella llegue a concebir.

Todo lo anterior nos obliga a determinar que pasado, presente y futuro no pueden ser concebidos ni vividos como separados, sino formando parte de un continuo evolutivo en el que pasado conforma el presente y éste el futuro; en el que el presente puede volver al pasado para rescatarlo de sus errores corrigiéndolos en el presente; en el que el futuro esperado



tiene la fuerza suficiente para imponer como vivimos el presente.

Sin embargo, aunque parezca contradictorio con lo antedicho, no podemos vivir el presente si no nos liberamos del lastre del pasado y de la ensoñación del futuro, que nunca será como lo hemos soñado. Porque, para vivir el presente el pasado es una atadura y el futuro incapacitación cuando el primero nos ata a la añoranza de tiempos mejores, al dolor de las malas experiencias o a la culpa de los errores cometidos...; o cuando el futuro resulta inhabilitante por constituir una vía de escape de un presente que no nos gusta o frente al que no tenemos la fuerza de afrontar.

Asimismo, percibimos que el tiempo no existe sin la Vida, o mejor, sin la Energía que mueve el Universo y de la que surge toda formación de vida y, por tanto, para nosotros el tiempo está unido a la experiencia vital individual. Por esto, la manera de vivir el presente dependerá de quien lo viva. Y éste puede ser un ser consciente y profundo en nosotros, que lo vivirá liberado de la rémora del pasado y del futuro ilusorio, en la serenidad del desapego, en la ausencia de ambición personal, aprovechando todo el material posible para su crecimiento en consciencia espiritual, desde la serenidad inquebrantable del espíritu en él; o, quien lo viva será el yo exteriorizado del ego, marcado por los apegos, el deseo, la preferencia, el gusto y disgusto, el dolor y el placer, en definitiva, en la alternancia de los opuestos de la vida, que mutuamente se reclaman provocando continuos vaivenes y alteraciones psicológicas, emocionales y físicas.

Como se ve, una y otra vez volvemos al binomio ser interior, ser exterior. El tiempo para el ser interior, que siempre quiere crecer, es el gran aliado de su evolución: el pasado le da las claves para ser trascendido y mejorado en un presente más perfecto; y la seguridad de un futuro mayor le aporta la fuerza para perfeccionarse en el presente; él vive el tiempo con la serenidad de saberse eterno. Sin embargo, para el ego el transcurso del tiempo acaba convirtiéndose en una amenaza que le va acercando a su final, hasta que ya no queda en la vida más que el final de la muerte, la extinción definitiva de todo lo que el ego cree ser. Así queda expresado lúcidamente en el poema de Gil de Biedma "No volveré a ser joven": *"Que la vida iba en serio / uno lo empieza a comprender más tarde / -como todos los jóvenes, yo vine / a llevarme la vida por delante. / Dejar huella quería / y marcharme entre aplausos / -envejecer, morir, eran tan sólo / las dimensiones del teatro. / Pero ha pasado el tiempo / y la verdad desagradable asoma: / envejecer, morir, / es el único argumento de la obra."*

El tiempo vivido sabiamente es el toque del Eterno, que hace que los mortales vivan el presente en la inmortalidad que pudieron descubrir en ellos mismos. Vivir el presente desde dentro es ser conscientes de la presencia del yo interior; mantenerse en su atmósfera interiorizada, a pesar de que podamos actuar en el exterior de forma vigorosa; es pensar, sentir, hacer desde una consciencia separada, distante y desidentificada del pensamiento, de la sensación, del acto. Es la vivencia del ahora desde la serenidad interior, incluso en medio de la agitación exterior: ecuánime siempre, igual en la adversidad, en la fortuna y en el infortunio, porque éste es un poder que el Espíritu inmutable -siempre sereno, eternamente igual- escondió en nosotros para que pudiéramos descubrirlo.

De lo anterior podemos deducir que no hay presente sin un yo que

esté presente, no hay presente sin la presencia de alguien o algo que viva ese momento. Es nuestro yo quien vive el presente. Pero este yo, según hemos visto, debe ser un yo interior o el yo del ego, porque no existe presente fuera de la presencia de un yo. Así el "ahora" debe ser vivido bajo la presencia serena del yo interior si queremos que la vivencia del presente sea un acto de consciencia profunda y no la acelerada y agitada vivencia del ego.

De este modo, necesariamente, quedan unidos presente y presencia, ya que es alguien quien vive en el presente de una determinada manera, es alguien quien impone su atmósfera en esa manera de vivir el presente, ya sea nuestro yo verdadero ya nuestro ego.

Cuando un sadhaka, un practicante del yoga, logra vivir en la presencia interior, todo su presente se vuelve progresivamente sereno. Ante los estímulos de la vida se rompe la dinámica de respuesta inmediata, reactiva, de agrado o desagrado, placer o dolor, aceptación o rechazo de la consciencia exteriorizada, que impone sus hábitos de respuesta afectiva. Hay un yo interior que mantiene la calma, que ve con perspectiva, que no se identifica con las cosas exteriores, ajeno a las preferencias, apegos y deseos del ego, que provocan alteración emocional. Ve la vida como una continua oportunidad de perfeccionamiento y, hasta en la adversidad mayor, siente el regalo amoroso de la Vida, que le sigue ofreciendo vida mediante el infortunio, que le obliga, más que la fortuna, a seguir creciendo.

Es difícilmente descriptible toda la grandeza que aflora desde las profundidades cuando se rompe el dique que la consciencia exteriorizada ignorante impone y se va creciendo en consciencia espiritual interior. En la medida en que esto sucede desaparecen nuestras debilidades y miedos, nuestras dudas y vacilaciones, nuestro dolor y desesperanza, toda alteración, toda parcialidad, toda limitación, todo egoísmo. Nacemos progresivamente a una nueva identidad, la de lo profundo, lo universal, lo trascendente, la identidad del amor unitivo hacia todos los seres y existencias; nacemos a la consciencia de la paz, el silencio y la inmovilidad de la que surgen la palabra y la fuerza de acción; nacemos a lo eterno y divino en nosotros. Todo este desarrollo interior hace que la personalidad externa sea más poderosa, segura, estable, ecuánime; la percepción de lo exterior es más penetrante y rápida, yendo más allá del límite que le imponen los sentidos; en consecuencia la inteligencia se vuelve menos dependiente de ellos, de los que la razón se sirve para sus operaciones mentales, y accede a un conocimiento más directo de las cosas humanas y divinas, si es que tal distinción procede a estas alturas del desarrollo yóguico. También se va debilitando hasta romperse la dependencia afectiva respecto a las relaciones exteriores, de manera que el sadhaka puede ofrecerse, entregarse a los demás sin necesitar de ellos para sentirse pleno y feliz.

Pero hay otra presencia, todavía más arrebatadora y determinante, todavía más dulce y sutil, más poderosa y protectora, ésta es la Presencia divina en el ser humano.

Sin embargo entre la presencia interior y la superior no hay incompatibilidad ni contradicción alguna, más bien desde la primera se da un tránsito natural a la segunda, porque el yo interior es muy sensible a todo lo trascendente, ya que alberga en sí la semilla de la plenitud divina: el ser psíquico, el alma evolutiva en nosotros, es la semilla con todas la poten-

cialidades de manifestación divina en él. Además, en realidad, lo que el yo interior expresa es lo que, gracias a su sensibilidad, ha podido recibir de lo superior: paz, conocimiento, amor, ananda... son la marcas ya esculpidas del Divino en el humano que comienzan a destellar cuando la luz divina puede proyectarse sobre ellas.

Por todo ello, vivir en la gran Presencia es la manera más plena de vivir el presente. Esta Presencia que nuestro yo interior quiere y requiere, evoca y reclama, atrae hacia sí y recibe su descenso y anima a nuestra mente y corazón a someterse y permanecer siempre en su atmósfera, disfrutando y degustado su contacto.

Es la participación del humano en lo divino; es la vuelta al Origen, el eclosionar de la semilla que empieza a despuntar hacia el Árbol divino, una vez que puede ya recibir de Él luz y alimento. Es el alma que se hace cada vez más trascendente, más consciente de su propia divinidad y que puede ir sintiendo la Presencia divina en todas las formas y existencias, y todas la evocan, la proclaman, la revelan a su sensibilidad. Es la consciencia de la Realidad una en todas sus múltiples formas universales, es el conocimiento de que todo lo existente encuentra el sentido de su existencia en la expresión de la Divinidad a través de sus formas: es el alma humana que, de esta manera, se descubre trascendente y universal, sintiéndose unida en el Amor divino a todas y cada una de las formas de existencia.

Pero esta Presencia divina en el universo y en todas sus formas, que el alma aprende a percibir, se hace individual. Cabe decir que el Divino establece una relación personal con el alma individual y que, gracias a ella, la persona, con la intensidad que sea, entra en la atmósfera divina o es penetrado por ella.

No resulta fácil describir las sensaciones que sobre el receptor impone la Presencia, porque su naturaleza sutil, escapa con facilidad al poder del lenguaje ordinario, dotado para la expresión de fenómenos muy inferiores a estos. Con todo, y a pesar de que la experiencia puede ser vivida por el sujeto de manera subjetiva según su sensibilidad y disposición, digamos que algún destello de la Divinidad se hace presente y la Presencia transmite fuerza serena, una serenidad más allá del tiempo y del espacio, en una suerte de presente-eternidad y espacio-infinito; desaparece cualquier atisbo de azoramiento o inquietud; surge un sentido de protección contra el cual ninguna situación o problema puede prosperar; es armonía que confiere a todo su lugar y sentido dentro en el conjunto del propósito divino del devenir universal...; pero quizás la más poderosa expresión de la Presencia en nosotros es el dulcísimo ananda, un gozo eternamente sereno, extraordinariamente sutil pero poderosamente sustancial, de tal manera que se llega a paladear su dulzor. Esta Presencia nos abraza, nos envuelve, nos posee y, en alguna medida, nos permite poseer a la Divinidad en nosotros.

Nuestras torpes palabras no pueden describir fidedignamente la experiencia, pero valga lo expresado para facilitar una aproximación a ella.