

Presenciarse aquí y ahora

Presenciarse es legitimar el momento presente como la única realidad verdadera. Es vivir de forma serena y despierta, más allá del aturdimiento mental derivado del recuerdo doloroso del pasado y de la preocupación ansiosa por el futuro. El gozo del momento presente es máximo cuando excluye todo miedo ante el futuro. De la misma manera, un pasado lleno de rencor, de resentimiento o de deudas enturbia la alegría presente. Ausentarse es estar más pendiente del pasado y del futuro que de aceptar, e incluso disfrutar, del Ser aquí y ahora.

Somos libres de elegir ser felices y estar en paz en este instante preciso y precioso, más allá de la esclavitud mental al pasado, al futuro y a las exigencias y preocupaciones inducidas por nuestro ego asustado e insaciable.

Esta consciencia plena de la realidad es a la vez un salto instantáneo y un camino de autogobierno que debemos recorrer. Su carácter efímero obliga a activarlo una y otra vez, siempre que sea preciso: la meditación es una disciplina.

En cualquier caso, **la presencia es una elección que nos permite serenarnos y llegar a aprender a vivir y morir en paz**, que con bastante probabilidad es nuestra principal tarea individual y colectiva en el viaje por la Vida. ¿O hay algo de mayor valor?

Vivir en presente, despierto y sin miedo es vivir realmente a lo grande, aprovechando el día, *carpe diem*, como decía el poeta Horacio, que también afirmaba: «al que vive temiendo nunca le tendré por libre». No tener miedo y tener libertad es mucho más «vivir a lo grande» que tener muchos bienes materiales, aunque estos ayudan a generar sensaciones muy agradables, sobre todo cuando son bien compartidas. Vivir despierto y sin miedo significa atreverse a despertar del sueño de la esclavitud a las cadenas mentales del ego respecto a la nostalgia obsesiva por el pasado o la preocupación constante por el futuro.

Presenciarse es observar de forma espaciosa y desapegada los pensamientos, las emociones y las acciones, sin identificarnos ni aferrarnos a ninguno de estos fenómenos que ocurren fuera de nuestro Ser.

Cuando estamos presentes tenemos una atención despierta: desplegamos toda la atención en captar, sorprendernos, saborear, aceptar, aprender y elegir, desde la única realidad verdadera, la maravilla del momento presente, ya sea en situaciones de placer o

de dolor. La clave para saber elegir desde el estado de presencia es liberarse del personaje mental y egoíco más superficial y convertirnos en espectadores imparciales de la verdadera película de nuestra vida: de lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos, así como de lo que ocurre a nuestro alrededor, sin juzgarlo automáticamente ni alarmarnos de forma reactiva ni reaccionar a la defensiva.

Presenciarse es liberarse del aferramiento continuo a los automatismos mentales defensivos del ego aparente. Ausentarse es quedar atrapado en el personaje del ego aparente, en sus miedos, en sus pensamientos circulares y en sus mecanismos neuróticos de defensa. A esto se refiere Eckhart Tolle¹ cuando afirma que en el estado de ego nos identificamos más con los valores de nuestra apariencia (belleza, poder, estatus, etc.) que con los valores de nuestra esencia (paz, autenticidad, alegría, amor, etc.).

Para Tolle, la presencia es conciencia despierta liberada del pensamiento operativo, lo que equivale a soltar el ego o identificación con lo aparente, con la mente. Esto está muy próximo a la noción budista de vacuidad y a la nunca bien comprendida propuesta cristiana de “salvación”. Resulta sorprendente la interpretación que Tolle hace de la “salvación cristiana” como “salvación de la mente”.



Para esta visión de la Vida, pensamiento y ego son lo mismo. **Despertar es dejar de identificarse con los contenidos cambiantes de la mente: tú no eres tu pensamiento, la mente no es más que una herramienta del ser despierto y plenamente consciente.**

En *Un nuevo mundo, ahora*, Tolle propone que, con el fin de preservar su control y mantener su dominio sobre nuestra consciencia, la mente-ego trata de encubrir constantemente el momento presente, ocupándose de manera obsesiva del pasado y del futuro:

Estás presente cuando lo que haces no es primordialmente un medio para lograr un fin (dinero, prestigio, éxito), sino algo satisfactorio por sí mismo, cuando hay alegría y vida en lo que haces. Toda negatividad está producida por una negación del presente. Establece tu residencia habitual en el ahora y haz breves visitas al pasado y al futuro cuando tengas que resolver los aspectos prácticos de tu vida. Ríndete a lo que es. Acepta cualquier cosa que tenga el momento presente como si la hubieras elegido.

¹ Tolle, Eckhart, 2007. *Un mundo nuevo, ahora*. Debolsillo.

*Trabaja siempre a favor del momento, no contra él. Haz del presente tu amigo y aliado
Esto permitirá que el momento presente sea.*

Salvarse de la tiranía de la mente equivale a liberarse del agobio del ego y descansar en la espaciosidad de la naturaleza silenciosa del Ser.

Por supuesto, la auténtica «buena presencia» va más allá del buen aspecto físico y se trata de una presencia de ánimo o presencia de

«alma», una serenidad derivada del contacto consciente con tu Ser, con tu esencia o bondad interior. Al presenciarte estás dentro de ti, de tu *ethos* o morada interior, conectado

Salvarse de la tiranía de la mente equivale a liberarse del agobio del ego y descansar en la espaciosidad de la naturaleza silenciosa del Ser.

a los mejores valores y cualidades originarias de sabiduría, belleza, paz y bondad. Como afirma el monje Chogyam Trungpa, en el núcleo de

cada persona existe un «punto tierno y delicado», al que el psicólogo californiano Stephen Gilligan anima a calificar de indestructible.

Hacer verdadero «acto de presencia» es algo más que estar, parecer o aparecer; se trata de vivir más de alma presente que de cuerpo presente.

Presenciarse es estar centrado, equilibrado, en tu propio eje, alineado, cuerdo, dueño de ti, en paz, sereno, amable. Ausentarse es vivir descentrado, desequilibrado, enajenado, alienado, enloquecido, vendido a las circunstancias, impaciente, crispado, irritable, odiable. Estar en un estado de verdadera presencia también es estar conectado empática/compasivamente con los demás, así como ausentarse es vivir desconectado de los demás.

Para los investigadores en valores B. Hall y B. Tonna² la presencia es:

Tener capacidad de estar con otra persona de manera que le permita a ésta reflexionar sobre sí misma y comprenderse, conscientemente y con claridad. Proviene de un conocimiento interno tan contagioso que invita a la otra persona a alcanzar el mismo estado. Tiene como consecuencia desarrollar relaciones de mayor calidad que favorezcan la creatividad, el respeto y la resolución de problemas complejos.

² Hall, B.P.; Joiner, C.W. (1992): *Management by Values*. Ohio. Values Technology. Hall, B.P. (1976): *The Development of Consciousness: A Confluent Theory of Values*. New York. Paulist Press

Este «conocimiento interno» tan contagioso y favorecedor del desarrollo de valores al que se refieren Hall y Tonna es probablemente el mismo «conócete a ti mismo» de los filósofos griegos y que, dada su importancia, adornaba la puerta de entrada del templo de Apolo en Delfos.

Evidentemente, no se referían a un conocimiento basado en la aplicación de cuestionarios de personalidad u otros métodos modernos, sino a una conexión con la sabiduría interior, lo que probablemente recogieron del pensamiento humanista asiático más antiguo.

También la mística cristiana identifica el estado de presencia, como cuando el maestro Eckhart afirma que «Dios nos visita muchas veces, pero la mayor parte del tiempo no estamos en nosotros». En este sentido, **la bella expresión espiritual benedictina *habitare secum* (habitarse a uno mismo) hace referencia a esta misma vivencia de presencia.**

