

# 14. **Vivir en el presente**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“Hay un lugar de reposo en nuestra vida,  
un lugar donde debemos estar para  
funcionar bien.*

*Ese lugar de reposo está sencillamente  
aquí y ahora: presentes, viviendo, oyendo,  
tocando, oliendo, gustando nuestra vida  
tal como es, en este instante.”*

*Ch. Joko Beck, Zen.*



# Vivir en el presente

*“La búsqueda más noble es saber qué debe hacer uno para convertirse en ser humano.”*

*Kant.*

Todas las propuestas de las escuelas de conocimiento (Yoga, Budismo, Sufismo, Zen, Tao...) podrían resumirse en un propósito: *vivir en el presente*.

Es el aspecto fundamental de la vida.

El vivir la auténtica vida religiosa es vivir completamente de instante en instante, inmersos en la realidad presente, *Aquí-Ahora-Esto*, libres del pasado y del futuro, desapegados de las circunstancias presentes, pero conscientes del acontecer de *este momento*, Testigos del acontecer de este momento, externo e interno, sea lo que sea.

## Los recuerdos

Lo que sucedió ya no existe, pero quedó su recuerdo en la memoria, imágenes neuronales de lo que pasó, a disposición de la mente. Lo que sucedió ya no existe, pero permanecen las imágenes neuronales distorsionadas de lo que sucedió.

El pasado es el mundo de la muerte, puesto que ya ha desaparecido. Lo que se mantiene vivo son únicamente los recuerdos, las memorias, no los hechos.

El pasado ya no existe realmente, pero la mente puede recrearlo como una fantasía, a partir de las imágenes que conserva.

Son las imágenes del pasado las que alimentan a la mente, la condicionan, la saturan, impidiéndole ser libre, de forma que la persona no

puede abrirse a lo que sucede dentro y fuera de ella, ahora, en este instante.

Son esas imágenes recurrentes de lo que sucedió, las que impiden la *percepción pura* de la realidad Aquí-Ahora, porque la persona está identificada con esas imágenes, y ese cúmulo de imágenes son su ego.

Las personas que sufren suelen dar demasiada importancia a esos recuerdos, mientras ignoran lo que sucede en este momento de su vida.

Se aíslan con sus recuerdos.

La mente se llena con la acumulación de sus contenidos, y la persona levanta muros frente a sí mismo y alrededor de los demás, convirtiéndose en persona de miras estrechas, lo que limita su comprensión y sus posibilidades.

Cuando la mente está llena del pasado, saturada de recuerdos, no dispone de espacio ni de oportunidad para experimentar con nuevas posibilidades.

En tal caso, la persona es eso, una mente saturada, un cementerio de imágenes y recuerdos de hechos que ya no existen, que ya no son, pero la persona está identificada con eso, siente que ella es eso.

Esa mente es un cementerio.

La historia personal, lo que sucedió, el drama vivido, el dolor sufrido, todo ello compone lo que la neurología denomina "*memoria episódica*", que forma parte de la memoria de largo plazo cuya sede es el cerebro límbico.

Hay otras memorias en el cerebro (semántica, fóbica y procedimental), pero es la *memoria episódica* la fuente de los recuerdos e imágenes de lo que pasó, que ya no existe porque ya pasó, pero vivo bajo la influencia de esas imágenes y recuerdos.

De lo que pasó no queda nada, absolutamente nada, excepto imágenes difusas que se han ido modificando en el transcurso del tiempo, según conveniencias circunstanciales, imágenes que condicionan mi vida presente.

## Vivir sin acumular

Mientras seamos inconscientes de esta situación mental, el conflicto interno será permanente, pero si enfocamos nuestra atención en nuestras propias manifestaciones, para observarlas, aprenderemos mucho sobre el estado de nuestra mente y comprenderemos cómo son sus procesos.

Pero no es fácil vivir así, que es vivir en el Presente, porque las imágenes del pasado ocupan toda la mente, en permanente movimiento reactivo frente a los estímulos sensoriales.

Si somos capaces de vivir en el Presente, entonces, no habrá problemas; el sufrimiento se extingue por sí solo.

Pero somos seres humanos ignorantes de sí-mismos, lo que significa que no comprendemos nuestra situación, ni la causa de que reaccionemos a todas las cosas y situaciones de un cierto modo, de acuerdo a algo que está en nuestro interior, algo condicionante, algo que desconocemos totalmente por carecer de conocimientos de sí-mismo.

Ni siquiera nos damos cuenta de que nuestra vida actual es un biomecanismo reactivo. Reaccionamos a toda circunstancia, desde las viejas memorias, pero no nos hemos dado cuenta de esta lamentable situación existencial. Somos máquinas biológicas, casi perfectas, que funcionan a partir de la reacción y no de la conciencia lúcida.

Si comprendiéramos que la vida puede ser un continuo proceso de aprendizaje, no perderíamos la oportunidad de aprender sus lecciones. Pero este aprendizaje posible no es necesariamente una acumulación de conocimientos, experiencias o técnicas, que son procesos que fortalecen el ego que impide el acceso a la verdad.

Ese aprender es más bien *“aprehender”*, que es, según diccionario:

*“Concebir las esencias de las cosas, sin hacer juicio de ellas, o sin afirmar ni negar”.*

Así es como en el Zen se definen la *percepción sensorial pura* de lo externo, y la *observación pura* de lo interno.

Esa definición del diccionario es exacta.

Tal aprendizaje es una comprensión instantánea de la realidad, tal como es, y no una acumulación erudita de información. Sin acumulación, la mente permanece libre para investigar, para descubrir, para permitir que la función observadora de la conciencia se active.

Sin la acumulación podemos ver y comprender lo que sucede en nosotros y en nuestro entorno.

Esa acumulación de información satura la mente, la condiciona, por lo cual no puede comprender pero puede pensar.

Y el pensar egocéntrico es la fuente del sufrimiento. El pensamiento egocéntrico es el generador de los problemas.

Si aprendemos a escuchar, por ejemplo, tendremos la capacidad de hacerlo sin tensiones, sin prevenciones, sin pre-juicios, sin juicios, sin valoraciones, sin asignarle significación egocéntrica a lo escuchado, pero abierta la mente y una atención viva, plena, relajada, amorosa y alerta, sin pensar, para escuchar... sólo escuchar... sólo escuchar...

Si no es así el escuchar, se producirá la tensión, el conflicto, la emocionalidad, el aburrimiento, la impaciencia, y con todo eso viene la pérdida de comunicación y comunión con la persona a quien escuchamos, porque hay pensamientos egocéntricos de por medio.

Atención significa no-tensión, no pensamiento.

Es preciso que hallemos un equilibrio entre el estar excesivamente relajados o excesivamente tensos. Este equilibrio, que corresponde al justo medio, no puede ser creado por la voluntad, pero aparecerá acompañando a la comprensión correcta, cuando practicamos la observación pura de la realidad.

Sin conciencia, sin una Presencia, se pierde el equilibrio y oscilamos entre los extremos del pensamiento y la acción... los dos reactivos, no inteligentes.

## El deseo como evasión

Todos deseamos muchas cosas: consuelo, éxito, amor, sabiduría, un estado de iluminación...

Mientras los deseos sean sólo una preferencia circunstancial y momentánea, no hay problema; pero cuando los deseos se convierten en anhelos, en propósitos de cuyo resultado depende mi felicidad, comenzamos a hacer esfuerzos para convertir la vida que soy en algo distinto.

El devenir nos apasiona. La realidad no nos apasiona.

Esto explica por qué lo último que deseamos es permanecer quietos. En el *sitting* (sentarse completamente quieto) podemos descubrir que no queremos ser lo que somos en ese mismo segundo, porque la mente quiere hacer algo, moverse hacia el devenir, sin interés alguno por el momento presente.

Rinzai, un maestro Zen, dice:

*“No gastes ni un solo pensamiento  
en buscar el estado de Buda”.*

Esto significa que lo importante es ser lo que somos en cada momento, segundo a segundo. Es lo único esencial que necesitamos hacer en la vida, aunque el deseo humano sea perseguir otras cosas, y desde ese estado esencial surge la acción inteligente.

Incluso podemos convertir el Trabajo Interno en un deseo, abandonando la vivencia. ¿Cuáles son algunas de las cosas que perseguimos, que queremos lograr, mediante el Trabajo Interno?

- Consuelo.
- Dejar de pensar, en lugar de tomar conciencia de nuestros pensamientos.
- Dejar de sufrir, en lugar de sentir y observar el sufrimiento.

- Tener alguna forma intensa de experiencia física.
- Un estado alterado de conciencia, sin saber qué es eso.
- Paz, cuando en realidad soy conflictivo.
- Deshacerme de la ira, mientras soy iracundo.
- Revivir una sensación.
- Ver a Dios... cuando no puedo ni verme a mí mismo.

Pero esta persecución de lo que *debe ser* me aleja de *lo que soy*, me saca de la realidad. Todo anhelo es una evasión de la realidad presente.

Podríamos no aferrarnos a ningún deseo, por bello que sea, y proponernos ser lo que somos y estar en el lugar donde estamos.

## **Dos tipos de práctica**

En términos simples hay dos tipos de práctica:

Una, consiste en tratar constantemente de ser mejores. Aumentamos nuestra energía, nos alimentamos mejor, cultivamos el cuerpo, nos purificamos de alguna manera...

Las personas piensan que el resultado de todos estos esfuerzos es “el despertar”, pero no es así. Así no es.

Claro que es bueno comer bien, hacer ejercicio, hacer cosas para mejorar la salud, dormir bien, no estresarse... y ese esfuerzo por mejorar nuestra vida, por seguir un camino que nos lleve a alguna parte, puede producir personas que nos parecen muy santas, tranquilas, admirables.

Sin embargo, desde el punto de vista del segundo tipo de práctica, esta noción de convertirnos en seres mejores y diferentes, es una tontería. ¿Por qué? Porque siendo sencillamente como somos, lo que somos, estamos bien. Pero como no sabemos ser lo que somos, como no nos sentimos bien como



somos, con lo que somos, *Aquí-Ahora*, viene la confusión, el malestar y la ira.

La afirmación de que estamos bien como somos, con lo que somos, no tiene mucho sentido para el común de las personas. ¿Por qué? Porque el apego a los contenidos de la mente -que es pasado- el privilegiar los pensamientos sobre los hechos, y el darle demasiada importancia a las circunstancias del entorno, nos impiden conectarnos con lo que somos *Aquí-Ahora*.

## **Los pensamientos pueden desaparecer**

Podemos explicar lo anterior de otra forma.

Si tomamos conciencia de nuestros pensamientos, estos tienden a desaparecer. Cuando tomamos conciencia de lo que pensamos, nuestro pensamiento comienza a apagarse, a desvanecerse.

Un pensamiento es sólo un impulso de energía; sin embargo, a ese pensamiento le agregamos nuestras viejas creencias y nuestra vieja historia personal -fruto de nuestros condicionamientos anteriores- convirtiendo todos esos condicionamientos en la *significación* que damos al aplicar el pensamiento a algo o a alguien.

Así, la significación dada nos impide la percepción de la realidad presente.

Toda significación dada a la realidad es una versión personal y egocéntrica de esa realidad.

Cuando observamos nuestros pensamientos con una conciencia impersonal, estos desaparecen, lo que evidencia su virtualidad.

Pero, ¿desaparece una persona cuando la observamos? No, la persona permanece. Y esa es la diferencia entre la realidad y la noción ilusoria de la realidad cuando vivimos en nuestros pensamientos: cuando los observamos de verdad, una permanece y la otra desaparece.

En tal caso, la versión personal de la vida sencillamente se disuelve cuando no aplicamos *significación* alguna a las personas, las cosas o los

eventos de la vida.

Cuando damos significación a lo observado, tras esa significación está oculta la propia historia personal, el sí-mismo, y entonces no es posible percibir la realidad.

Pero, si no hay significación alguna al observar algo, externo o interno, si no hay juicio alguno, si no hay valoración de ningún tipo, entonces, es posible percibir esa realidad tal como es, Aquí-Ahora, convirtiéndonos así en parte de esa realidad.

*“Lo que necesitamos es ser simplemente una vida real, y eso es distinto de una vida de santidad”.*

*Zen.*

## **Observar, observar, observar...**

A todos nos atrae el primer tipo de práctica: deseamos cambiar lo que somos. Creemos que al sentarnos a meditar, estamos contribuyendo a convertirnos en algo mejor.

Incluso cuando comprendemos mejor las cosas, todavía sentimos en el fondo el deseo de ser distintos de lo que somos. Queremos cambiar lo que somos, mediante un acto de la voluntad, pero ese es un propósito equivocado, que casi nunca funciona, y cuando funciona corremos riesgos internos.

No tenemos que deshacernos de nuestros pensamientos, ni destruirlos, ni luchar contra ellos, ni reprimirlos; sólo tenemos que permitir que sean y observarlos... permitir que sean y observarlos... permitir que sean y observarlos...

Al observarlos ellos se desvanecen, y cualquier cosa que se desvanece no puede ser muy real.

La verdadera realidad, o por lo menos la realidad perceptible a los sentidos, no desaparece con sólo observarla.

Esto explica por qué en Zen se medita con la observación de los pensamientos y se practica la *percepción sensorial pura*, sin pensamiento alguno, de las circunstancias y los eventos del mundo externo; y se practica la *observación pura* de los procesos internos, sin pensar.

## **Las circunstancias del entorno**

Generalmente una persona describe su vida como la enumeración de las circunstancias en las cuales se desarrolló esa vida. Le ocurrió esto, le pasó lo otro, y así. Pero realmente eso no es lo importante. Las circunstancias son siempre cambiantes, además que siempre son las que uno necesita y las que le llegan.

Ahora bien, cómo uno las vive y qué ocurre con esas vivencias, cuál es la evolución o la involución de la persona en medio de ese hecho circunstancial, eso es lo interesante.

Lo importante no es qué sucede afuera, sino cómo vivimos eso que sucede.

La vida de una persona es la vida interior, en medio de lo que sucede.

La vida exterior son peripecias, accidentes, eventualidades, pero la importancia que le damos a la vida exterior es enorme, es nuestra esclavitud. Le damos suprema importancia a las circunstancias y nos pasamos la vida reaccionando a ellas, en lugar de jugar con ellas, estar desapegado y comprender que realmente, una u otra, dan lo mismo.

Lo que importa en mi vida es mi vida interior. Entonces, ahí cualquier circunstancia es bienvenida; claro, habrá circunstancias que me darán placer, habrá circunstancias que me darán dolor, que me harán sufrir, pero en realidad eso da igual.

Lo importante es cómo vivo interiormente, esa circunstancia externa, sea la que sea.

Por esta razón siempre se afirma en el trabajo interior que no existen condiciones o circunstancias ideales. Las que son en este momento, Aquí-Ahora, son las que necesito vivenciar.

Tal vez a esta actitud se refiere Krishnamurti cuando afirma que la propia autocreación consiste en:

*“Ser en el hacer”.*

En medio de la cotidianidad.

## **Trascender el sí-mismo**

Se afirma en el trabajo que la primera etapa en el despertar de la conciencia es el desarrollo de la “conciencia de sí-mismo”.

Se trata de observar, descubrir y comprender la naturaleza de mis pensamientos, mis emociones, mis sensaciones, mis apegos, mis hábitos, mis adicciones, mis reacciones, mis ilusiones, mis condicionamientos, mis creencias, mis sufrimientos, mis placeres... sin cambiar nada.

Es una fase en la cual se practica la *observación pura*, sin juicios, sin valoración, sin significación aplicada a cada uno de estos componentes de mi personalidad, de mi ego, sin un solo pensamiento.

De esa *observación pura* surge la *conciencia de sí-mismo*, pero luego ese sí-mismo debe ser trascendido para dar oportunidad a la *conciencia objetiva*, que incluye el mundo externo.

En algún momento del proceso interior el sí-mismo debe dejarse a un lado, pues si es activo, la conciencia se vuelve sólo subjetiva y sólo autoconsciente.

En el instante en que nos liberamos de la idea de sí-mismo, nace la felicidad. Pero en el instante en que empezamos a tener la sensación de que “soy *feliz*”, nos alejamos de ella, porque ha reaparecido el sí-mismo, el “yo”.

Cuando no hay “*sí-mismo*” somos totalmente conscientes de lo que sucede, adentro/afuera, como si todo fuese un campo del “*suced*”. Entonces, ya no discriminamos entre adentro o afuera, sino que vivenciamos la realidad total como un “*suced*”, sea lo que sea, donde sea. Es la conciencia del suceder, es la “*Conciencia Objetiva*”.

Cuando no hay sí-mismo surge un estado de dicha, de gozo, al cual no debemos apegarnos. El deseo de mantenerlo lo transforma en otra cosa.

Lo dejamos ir y venir.

Lo dejamos ser libre y nos dejará ser libres, sin que podamos ser atrapados por nadie ni por nada.

Cuando tratamos de apegarnos a algo, externo o interno, estamos llamando a los problemas. Pero si dejamos las cosas tal como son, permaneciendo objetivos, manteniéndonos en la *Conciencia del Suceder*, entonces, tendremos muy pocas dificultades.

## La ley de la impermanencia

Buda dijo:

*“No te arrepientas del pasado, no especules sobre el futuro. Vive completamente en el presente, viendo las cosas tal como son”.*

Quizás tengamos un recuerdo agradable del pasado, o tal vez desagradable, pero si examinamos el modo en que la mente vuelve a él, nos damos cuenta que se utiliza como forma de escapar del aquí y ahora.

Quizás mirar hacia atrás pudiera aportar una felicidad momentánea, pero elude el proceso de ver lo que ocurre *en el presente*, que es el principio de la conciencia de lo real.

La dependencia del pasado o del futuro es peligrosa puesto que, como es un condicionamiento, nos impide el desarrollo y el ejercicio de la libertad, que es condición para activar la conciencia del momento presente.

Vivir en el recuerdo del pasado o en la ilusión del futuro es una actitud poco inteligente, porque, además, nos lleva en una dirección poco sabia.

¿A dónde nos puede llevar la ilusión del futuro?

Si el pasado ya no es, y el futuro todavía no es, ¿a dónde nos puede

llevar el apego al pasado o al futuro? ¿A dónde?

Necesitamos liberarnos del pasado y del futuro, pero la libertad fundamental es la liberación de la garra del sí-mismo, del “yo”. Pero para liberarse de esa prisión es necesario conocerla.

Ese conocimiento es la conciencia de sí-mismo.

La conciencia-de-sí-mismo activa la conciencia y disuelve el sí-mismo.

Sin “yo” no podemos preocuparnos por el pasado o el futuro, y no sentiremos ansiedad por el paso del tiempo.

Una libertad tal es esencial para vivir, puesto que *la vida es una existencia momentánea*.

Si podemos vivir de instante en instante, nos habremos liberado del tiempo, porque el tiempo pertenece a la mente, y no pertenece a la naturaleza de la conciencia.

Apegarse a la permanencia, sea el pasado o el futuro o lo que sea, es la causa de la desgracia, puesto que nada es estático o permanente. Si entendemos esta ley de la vida, la Ley de la Impermanencia, no nos veremos limitados por apegos permanentes a lo que es impermanente.

Lo único que es permanente es el perpetuo proceso de cambio. La energía se está moviendo, todo está cambiando, todo en el Universo son procesos en perpetuo cambio y movimiento. Nada permanece. Todo es y deja de ser en el instante siguiente. Entonces, ¿apegarse a qué?

Todo apego es una ilusión que produce sufrimiento y termina mal.

## **¿Qué hacer?**

Supongamos que nos sentimos tristes; podemos *observar* este estado de tristeza, sabiendo que tarde o temprano pasará, como lo hacen todas las cosas, de forma que nuestra *atención* permanece libre para observar esa emocionalidad y comprender su causa y su flujo en ese mismo instante.

¿Cuál es la causa? El pensamiento egocéntrico, el pensamiento del sí-mismo, la significación que todo pensamiento aplica a algún aspecto de la realidad. Todo pensamiento trae consigo el conocimiento, las creencias, las experiencias episódicas de la propia vida, más las motivaciones egocéntricas de este momento, y esos contenidos son los que aplica a la realidad.

De manera que todo pensamiento egocéntrico es una versión personal de la realidad, una interpretación de la realidad, una manera muy personal de ver la realidad, una distorsión de la realidad crea el problema de la significación.

De manera que toda emoción no real -porque hay emociones reales- es producida por un pensamiento egocéntrico, y todo pensamiento es un impulso de energía neuronal que puede ser una reacción a un estímulo proveniente del exterior.

¿Qué hacer? Podemos observar la emoción como tal; luego, podemos observar el pensamiento que genera esa emoción, junto con las tensiones que crea en el cuerpo; luego, podemos sentir y observar la energía de esos pensamientos y esas tensiones; finalmente, comprender que todo eso son manifestaciones de la conciencia, sólo "*formas*" de la energía.

Eso es ir descubriendo la realidad paso a paso, porque la sutileza de esa realidad no se manifiesta súbitamente a la ordinariedad de la mente vulgar.

Descubrir esa realidad no es posible al pensamiento, que es una función de la mente, pero sí es posible para la *observación*, que es una función de la conciencia y del cerebro.

El pensamiento puede pensar en eso, pero no puede ver eso; la conciencia puede observar eso, pero no puede pensar en eso.

Pensar y observar son dos funciones absolutamente diferentes.

A partir de esta idea de la observación aplicada a la tristeza, por ejemplo, podemos comprender que la realidad profunda puede hallarse en todo lo que nos sucede, en cualquier lugar, ya sea agradable o desagradable.

La observación de Aquí-Ahora-Esto es el paradigma de la mutación interior.

Acaso, ¿es diferente la naturaleza de la felicidad que la de la desdicha? Discriminamos entre ellas, pero no difieren tanto como puede parecer en un primer momento. Cuando apreciamos la totalidad de la realidad, más adentro de la apariencia, podemos ver que no existe diferencia. Las dos, felicidad y desdicha, suelen ser reacciones emocionales a ciertos estímulos, las dos son formas que toma la energía en movimiento, y esa energía es una expresión de la conciencia. Entonces, ¿cuál es la diferencia? Leve diferencia en la “*forma*” de manifestarse.

## **No buscar nada**

La realidad es que nada es absoluto o permanente, y que la esencia de esta realidad impermanente es la existencia.

Si comprendemos que no hay nada que no cambie, si comprendemos que la impermanencia y la incertidumbre son leyes de la existencia, nuestra actitud variará radicalmente. La dirección de nuestra búsqueda se alterará y ya no buscaremos nada absoluto fuera del Aquí-Ahora-Esto.

Entonces, a partir de esa comprensión, abandonaremos toda búsqueda y dedicaremos nuestro propósito a *ser lo que somos*, Aquí-Ahora-Esto, a ser conscientes de la realidad externa e interna, en este instante, de instante en instante, sin cambiar nada, sin pensar.

No buscamos nada porque nada se nos ha perdido. Todo está dentro de nosotros Ahora.

Así, abandonamos toda búsqueda. ¿Buscar qué? Mientras gastemos energía buscando la seguridad y la certeza, esta energía no estará disponible para *observar* lo que hay y sucede en este momento, aquí.

Podemos buscar sin descanso durante 100 años y aún así no encontrar lo que deseamos. Si todo cambia, ¿qué busco? Si nada permanece, ¿qué busco? Si todo puede suceder o no suceder, según la Ley de Incertidumbre, ¿qué busco?

Pero en el instante en que cesamos de buscar y conscientemente abandonamos la esperanza o la anticipación, lo que deseamos no estará lejos, y se mostrará a sí mismo, se manifestará, cuando fenezca el pensamiento



egocéntrico.

Lo *Real* permanece oculto tras toda fenomenología, tras toda forma, tras toda apariencia. Todo, absolutamente todo, contiene en la profundidad de su propia naturaleza el misterio de la existencia. Cuando abandono las formas, lo *Real* se manifiesta.

Esa parte oculta de nuestra naturaleza humana ha sido denominada de diversas formas: el Alma, el Espíritu, Dios, el Vacío Creador, el Campo Informe de Bienaventuranza, la Conciencia Pura, el Campo Unificado...

Si busco, no encuentro; pero si no busco, eso me encuentra, porque eso ya está ahí, eso somos, pero la mente no permite que se manifieste.

No busco, pero observo como un Testigo de la realidad.

¿Qué hacer cuando los recuerdos del pasado llenan nuestra mente? La respuesta es simple: nada, en el sentido de no intervenir.

No les creamos, no los rechazamos, no nos apeguemos a ellos, no nos impliquemos en ellos, no nos involucremos. *Observémoslos* tal como son.

Veamos el recuerdo como recuerdo, no como una realidad.

Veamos el pensamiento como pensamiento, no como una realidad.

Observémoslos sin apegarnos a ellos, como cosas en la mente.

De este modo no nos veremos influenciados o condicionados por ellos, y gradualmente debilitaremos el hábito de vivir en el pasado y oscurecer el presente con este pasado.

Esa *observación*, que no hace nada pero está activa, alerta, que es un estado de percepción consciente, es la única acción posible, aunque no haga nada en el sentido de intervenir para modificar algo directamente.

El estado de *observación*, que es no activo pero alerta, despierto, atento, lúcido, es la única acción posible. Pero no se trata de un *hacer* intervencionista, ni un *no-hacer* negligente; se trata, más bien, de un *dejar suceder*, siendo Testigo de ese suceder.

Si podemos penetrar más completamente en el presente, no encontraremos conceptos ni representaciones del pasado o del futuro; incluso el presente carecerá de un significado nítido.

¡Sólo viviremos!

Los conceptos e ideas habrán sido trascendidos.

## El futuro

Podemos pensar que los planes para el futuro son necesarios con el fin de vivir con éxito. El desapegarse totalmente del futuro parece completamente impracticable, pero podemos investigar lo que ocurre a nuestra mente cuando lo hacemos. Se torna más clara, más eficiente, menos confusa. Percibimos más claramente la realidad presente, de lo cual surge una acción más inteligente.

Esto no niega la posibilidad de planificar nuestras actividades a corto plazo, sin apegarnos a los resultados, pasando a la acción pertinente, siempre observando lo que sucede y lo que hago.

Cuando el proyecto futuro ya está en nuestro conocimiento, lo que sucede es que el habitual pensamiento codicioso cubre nuestra visión natural sobre lo que debemos hacer *ahora* y determina la dirección en la que debemos movernos. Entonces, la codicia ha sustituido a la observación.

En tal caso, perdemos contacto con la realidad presente y nuestra vida queda condicionada por una idea acerca del futuro, que es una eventualidad.

También la fijación en el futuro trae consigo la *ansiedad* sobre todas las cosas, lo que agota la energía que se requiere para un funcionamiento creativo e inteligente, ahora.

La fijación en el futuro llega a ser una fuente de penas, cuando nuestra felicidad depende de ese resultado futuro. En tal caso, ¿qué se hizo el momento presente? Cuando la idea futura inunda todo el espacio de la mente, ¿qué se hace el aquí-ahora-esto? ¿Desaparece la realidad del momento presente? En tal caso, el cuerpo permanece *aquí*, siempre; la mente divaga en el tiempo futuro imaginario y la conciencia de la realidad presente no existe.

Este es un estado de enajenación, de locura.

En ese estado, el ser de la persona está completamente fraccionado. Es un estado de *alienación*, entendido como:

*“Estado de ánimo en que el individuo se siente ajeno a su trabajo o a su vida auténtica... Término genérico que comprende todos los trastornos intelectuales, tanto los temporales o accidentales como los permanentes... loco, demente...”.*

Pero también puede verse como un estado de *enajenación*:

*“Distracción, falta de atención, embeleso. Locura, privación del juicio... Sacar a uno fuera de sí... turbarle el uso de la razón... desposeerse...”*

Pero evitar la propia vida proyectada en el futuro, condicionada por los resultados, condicionada por los resultados eventuales e inciertos de esa idea futura, no niega ni impide la conveniencia de planificar las actividades a corto plazo, como propone el Zen:

*“Planifique sus actividades del día o de la semana, actúe en consecuencia y regrese de inmediato a su Aquí-Ahora-Esto, que es la única realidad”.*

Ch. Joko Beck.

## **¿La búsqueda de seguridad?**

El problema tras todo esto es que no nos conocemos a nosotros mismos, ni comprendemos los juegos que jugamos.

Entonces, tratamos de resolver nuestra confusión haciendo planes desde el ego, que suelen estar mal enfocados, pero que nos tranquilizan sobre el futuro, pase lo que pase en el presente.

Podemos observar que cuando surge una preocupación, por ejemplo, la tendencia es a hacer planes para el futuro, buscando, desde esa proyección incierta, resolver el problema del momento presente.

La mente, inquieta e hiperactiva, atrapada en el pasado y el futuro, es propicia a penetrar las aguas de la inseguridad futura.

Viviendo en la sociedad actual podemos sentirnos muy inseguros, cercados por los peligros de la competencia, el desempleo, el ansia, la codicia, el odio, el desprecio social por la condición humana y la falta de armonía personal y social. Pero si confrontamos estas condiciones de la sociedad con una mente libre, serena, lúcida, vivenciando el contenido existencial del momento presente, abandonando la necesidad del ego por la seguridad, no habrá poder superior al nuestro.

Por el contrario, nuestra libertad interior tendrá el poder de transformar todas esas condiciones adversas, porque *el mundo es como yo soy*.

Buda preguntó:

*“¿Qué es la risa, qué es el placer, cuando el mundo arde? La gente vive en la oscuridad. ¿Por qué no busca la luz?”*

Siendo cierto que vivir sin luz interior puede ser muy peligroso, es la vida misma la que proporciona los medios para la iluminación. Quizás vivamos aún en la oscuridad, pero podemos despertar si somos lo suficientemente comprometidos con el trabajo interior, en medio del mundo en llamas.

Tal vez Buda no quiso decir que la risa o el placer debieran rechazarse, sino que debían provenir de la luz y no ser una huida de esta. La felicidad en la oscuridad es superficial, pero si somos interiormente libres para conectarnos o no conectarnos con ella, no arderemos en las hogueras del mundo, sino que tales hogueras nos podrían iluminar nuestro camino.

¿Por qué consumirnos en las llamas de la sociedad? ¿Por qué, más bien, no utilizar la luz de esas llamas para iluminar el camino que debemos recorrer interiormente? ¿Por qué este mar de lágrimas -término muy cristiano- creado por la sociedad inconsciente, debe asfixiarnos?

## ¿La muerte de la mente?

Es un concepto que suele oírse y leerse frecuentemente, y que alarma un poco a las personas poco entendidas en estos temas. La expresión “*muerte de la mente*” suena dramática, trágica, pero ni la significación es esa, ni la forma de la expresión es la mejor; podría sustituirse por otra, tal como “*trascender el sí-mismo*”, y entonces, el tono es otro.

De todas maneras no es para alarmarse; es cuestión de hacer claridad, porque no se trata, realmente, de que algo “*muera*”, ni se trata de matar algo, de luchar contra algo.

Hay una tendencia ordinaria a creer que el único disfrute posible es el que se deriva de las cosas sensuales de los seres humanos -tal como el sexo, la música, el arte, el comer, la conversación afectuosa, la lectura, el afecto..-, que nada trasciende ese disfrute y que su abandono significaría llevar una vida miserable. Toda esa conceptualización es un gran equívoco, que nace de unas ideas preconcebidas.

De hecho, y los meditadores lo saben, existe una clase distinta de placer, de gozo, que excede en mucho al placer o sentido de gratificación ordinarios: el liberarse del sí-mismo, liberarse de la mente egocéntrica.

Si comprende que el sí-mismo es el “yo” de este instante, todo se va aclarando.

El ser *libre del sí-mismo*, que sustituye perfectamente a la expresión “muerte de la mente”, tiene la característica de poderse aplicar a cualquier evento, externo o interno, simple o complejo, agradable o desagradable.

Por ejemplo, los movimientos mentales teñidos de sufrimiento se tornan interesantes, y pierden su aspecto doloroso, cuando puede observarse ese sufrimiento sin pensamiento alguno, es decir, sin sí-mismo.

¡Literalmente, puede disfrutarse!

Lo cual no significa ser masoquista, sino que la *pura energía* de todo lo que sucede es disfrutada, al no estar implicado el sí-mismo.

¡Se trata del proceso de observar y comprender, que aporta una gran

felicidad, sea lo que sea que se observe!

Esa gran felicidad suele denominarse gozo, dicha, plenitud, que es mucho más y muy distinto del placer sensual ordinario. En ese simple proceso de observar el sufrimiento, por ejemplo, aparecen tres fuentes de gozo:

1. *La observación de la pura energía* de lo observado.
2. *La comprensión* de que la observación diluye lo observado, porque eso observado es un fenómeno energético que carece de realidad en sí-mismo. Si el sufrimiento se extingue al observarlo, es porque no es tan real; comprendemos que el sufrimiento es sólo una forma que toma la energía vital, transitoria, caprichosa.
3. *La vivencia* de la libertad del sí-mismo, porque en la práctica de la observación pura y la comprensión de lo transitorio, el sí-mismo está ausente, y ese es un estado de libertad absoluta, un estado del Ser.

## **¿Cómo ayudar a una persona que sufre?**

La persona que sufre no debe ser consolada, porque esto prolonga y pospone su sufrimiento. Podemos pensar que esta idea significa no tener compasión por la mente que sufre. Pero no es así. Esto exige cierta comprensión.

La mente no es una entidad, y si la persona que sufre puede ser ayudada a verla como un proceso, un ir y venir, una oscilación sensorial, descubrirá que la compasión no es apropiada, necesaria ni conveniente.

La persona que sufre, en lugar de ser consolada, debe ser ayudada a vivenciar los siguientes procesos:

1. Sentir el sufrimiento intensamente, consciente de que está tomada por una emoción compulsiva. Es decir, sentir el sufrimiento como una emoción intensa, sufriendo. Un proceso catártico puede ayudar. Consumirse en el sufrimiento emocional. Sufrir.

2. Sentir la energía que explota en ese sufrimiento. Ya no se vivencia el sufrimiento como una emoción, sino como la explosión de la energía. Un proceso catártico puede ayudar. Ser esa energía.
3. Observar las tensiones que esa energía crea en el cuerpo, y soltarlas.
4. Desentrañar y observar los pensamientos egocéntricos ocultos en ese sufrir.

Si la persona logra transitar estos cuatro procesos, que no son complejos, el sufrimiento se extingue sin necesidad de ningún análisis causal. Esta metodología pertenece a la sabiduría del Tao.

## La muerte del “yo”

Pero en cada paso debe haber *observación pura*, sin juicios, valoraciones ni significación alguna. Observación pura, percepción pura, que son estados de conciencia, conciencia de lo observado, sin sí-mismo.

Cuando hay juicios, valoraciones e interpretaciones, hay sí-mismo, ego, yo; pero cuando hay observación pura, que es ser testigo de lo observado, no hay sí-mismo, no hay ego, no hay yo, y es a ese estado al que se denomina “*la muerte de la mente*”, pero se refiere a la extinción del “yo”.

Pero en realidad nada muere. Cuando no hay *observación interior pura*, la mente es el amo de mi vida; pero cuando hay auto-observación, la mente se vuelve objeto de la observación, buen siervo, y en ese sentido es necesaria.

El problema no es la mente, sino sus contenidos y procesos.

Tal vez una expresión como “*observar y comprender la mente*” sea más afín a Occidente que la expresión “*la muerte de la mente*”. Comprendida esta notable diferencia, entonces ya no será tan extraña la recurrencia de los maestros acerca de la muerte. Por ejemplo, ahora puede tener sentido esta idea de Dhiravamsa:

*“La mente debe morir, de lo contrario, nos traerá más sufrimiento. La compasión verdadera deja morir a la mente, pues de otro modo esta no puede renovarse. La muerte es*

*una condición para el renacer. Debemos morir en cada instante al pasado, al futuro, a todo, excepto a la vida, con el fin de renovar nuestra conciencia de instante en instante”.*

En Occidente, el término “*muerte en vida*” es dramático y significa la lucha por la vida bajo condiciones mortales. Pero en Zen significa la conciencia de *morir al sí-mismo*, que es el único camino a la vida verdadera.

En la clase de vida que fluye a partir de la muerte del sí-mismo existe objetividad, claridad, lucidez, inteligencia funcional y visión completa; una visión que no precisa ojos, o siquiera mente, y que surge a través de la conciencia objetiva, que es la conciencia del suceder.

Y aquí es oportuna una precisión necesaria. Cuando se trata de la conciencia de sí-mismo, nos referimos a la conciencia de los procesos internos, mentales, emocionales y corporales. Ahí hay mente como objeto de la conciencia. Pero, cuando está presente la conciencia objetiva, que es la conciencia del suceder, externo e interno, la mente es más abierta, más orientada hacia la totalidad, pero todavía conserva contenidos y procesos.

Hay un estado superior de conciencia, que denominamos Mente Pura, en el cual la mente está vacía de cosas y silenciosa de pensamientos, estado en el cual puede suceder la epifanía, que es la manifestación de la Conciencia Pura.

## **Un mundo interior independiente**

¿Qué es eso?

Es un mundo donde lo que soy no depende de las circunstancias; es un mundo donde vivo en el presente, donde no hay el peso del pasado, ni las ilusiones del futuro.

Es, en este momento, estar aquí escribiendo estas líneas o estar aquí, ahora, leyendo estas líneas.

Es, en este momento, estar hablando contigo, y al mismo tiempo esta presencia me permite hablar sin que lo que yo diga sea una reacción a algo, y sin que tenga un propósito en el futuro, o esté basado en mi pasado, o en mi



saber. Tal vez todo fluya desde mi Ser.

Es estar Aquí-Ahora, viviendo, existiendo, sin reacción, sin pasado, sin futuro, sin conocimiento, sin darle significación a las circunstancias del entorno, pero viviendo, existiendo... sintiendo el existir.

No es fácil quedarse ahí, pero no es imposible. Se puede.

Cada vez, mediante el trabajo interno, es más estable la permanencia en ese mundo interior, más abierto, más permeable, o sea que puedo estar ahí y al mismo tiempo estar abierto a lo que pasa afuera, y al mismo tiempo sentir, sufrir, disfrutar, sin necesariamente tener que apegarme a algo, o ser tomado por alguna de esas circunstancias; pero sin perder mi Presencia, sin perder mi localización: mi lugar está todavía ahí, pase lo que pase.

Permito que todo suceda, pero estoy Presente, Testigo del suceder.

Entonces, el espacio interior es cada vez más amplio, más vivo, más vacío, más silencioso, cambiante, pulsante, dinámico, y es en ese espacio creciente y vivo donde se revela el misterio de lo humano.

¿Parece algo extraño?

La capacidad de estar en el presente es una cosa normal, no anormal. Lo que es anormal es el apego, la identificación, el hipnotismo, la dependencia del pasado, la vida reactiva, el sufrimiento.

Todo eso es patología.

¿Qué de uno vive en esas condiciones anormales, que son patologías aceptadas por la cultura como la forma normal de la vida cotidiana? La personalidad vive así, el sí-mismo vive así, el ego vive así, el “yo” vive así.

¿Qué de uno vive en el Presente? El amo, la Esencia, el Ser, el Alma, el Testigo, el Observador.

Cuando estoy, estoy en el Presente. Cuando no estoy, no existo. Sucedo. Es así, es lo natural. Tal vez todo suceda dentro de mi espacio interno, pero no existo como una vida independiente, como una conciencia Presente, como un Testigo del suceder.

¿En qué radica la dificultad para estar Presente?

En que hacemos nuestros esfuerzos desde nuestro ego, desde nuestra personalidad, y queremos que ella viva en el presente, y en realidad eso es imposible. La mente y sus contenidos pertenecen al pasado.

Deseamos que el sí-mismo esté Presente, y eso no es posible porque el sí-mismo es una funcionalidad producto del pasado. El “yo” es un momento del ego, un pensamiento acerca de sí mismo.

La Vida Interior Independiente, que es una Presencia Interior, no es posible para la personalidad, no es posible para el ego, no es posible para el sí-mismo. Eso debe terminar para que la *Vida Real* surja, para que la existencia sea.

Pero esa *Vida Real* sí es posible para la Esencia, para el Testigo, para el Observador.

Esa Vida Interior Independiente, esa Presencia Consciente, no es reactiva, no se conecta con el pasado, no se conecta con el futuro, no depende de mi saber, no está condicionada por las circunstancias.

Esa Vida Interior fluye desde el Ser, desde la Existencia, desde la Vida, desde ese espacio interno cada vez más vacío, más silencioso, pero Vivo.

La Vida Interior *ES*, sin condicionamiento alguno, ni externo ni interno.

Leído este artículo, ahora tal vez pueda comprender un poco mejor la evolución posible, que suele expresarse así, leyendo de abajo hacia arriba:

ES  
↑  
Soy  
↑  
soy  
↑  
yo soy

Al final, toda forma de individualidad se debe disolver en la Totalidad de la Existencia, pero absolutamente siempre en el momento Presente.

## ¿Y por qué todo esto?

Pensamos que estamos aquí para ocuparnos de asuntos muy “importantes”, como los problemas con nuestra pareja, el destino de los hijos, nuestra seguridad personal, la devaluación del dólar, la guerra de Irak, y temas similares.

No deseamos ocuparnos en minucias, como la forma de sostener los cubiertos, el sitio de la servilleta, cómo mastico, cómo estoy sentado, el movimiento del cuerpo al caminar, la sensación de la respiración, cómo miro, cómo escucho, cómo reacciono de instante en instante, qué es lo que digo, cómo muevo las manos al hablar, qué estoy pensando...

Sin embargo, estos actos son el material del cual está hecha la vida minuto a minuto.

No se trata de asuntos importantes; se trata de prestar atención, de percibir, de observar, de estar conscientes del contenido de cada momento, por simple que sea, en la cotidianidad inmediata.

¿Por qué? Porque cada momento de la vida es *absoluto* en sí mismo. No hay nada más.

No hay otra cosa aparte de *este momento presente*; no hay pasado, no hay futuro, sólo hay *esto*.

Por lo tanto, cuando no prestamos atención consciente a cada pequeño *esto*, ¡lo perdemos todo!

*Esto* puede ser organizar las cobijas para “sentarnos”, picar una cebolla, barrer, abrir la nevera, limpiar un zapato, mirar el paisaje, subir las escaleras, freír un huevo, leer algún párrafo que me interesa, rociar las matas, dar de comer a los pajaritos, llamar a alguien... bañarse... escuchar...

No importa cuál es el contenido del momento; cada momento es *Absoluto*.

Es lo único que hay y que alguna vez habrá.

Si pudiéramos prestar absoluta atención a las pequeñas cosas de cada

momento, nunca nos alteraríamos. Cuando estamos alterados no estamos poniendo atención al contenido del momento Presente.

Si perdemos no sólo un momento, sino un momento tras otro, estamos en problemas con la vida.

El momento Presente es lo único que existe, y su contenido es el objeto de la Conciencia, sea lo que sea.

Lo único que existe es el momento Presente, con su contenido.

No hay nada más.

Aquí, Ahora, Esto, sea lo que sea.

*Aquí*, es el único lugar que el Universo me permite, que es el espacio interno donde mi vida sucede.

*Ahora*, es el único momento que la eternidad me permite.

*Esto*, es la única circunstancia que la vida me permite.

En cada instante estoy inmerso en un Aquí-Ahora-Esto, que es lo único que existe, que es la realidad del momento presente, pero no soy consciente de ello.

Es necesario despertar.

## **Bibliografía**

- Dhiravamsa. La vía del no apego.
- Patrice Richard. El arte de crecer por dentro.
- Paul Ferrini. Momentos de revelación.
- Osho. Más allá de la psicología.
- Claudio Naranjo. La única búsqueda.

