

82. El momento presente... el Ahora

Siempre es... Ahora

ego

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

“Quizás usted recuerde la paradoja del tiempo: todo lo que hacemos consume tiempo y, no obstante, siempre lo hacemos en el ahora.

Entonces, si bien nuestro propósito interno es negar el tiempo, el propósito externo se relaciona necesariamente con el futuro y no podría existir sin el tiempo, pero siempre es secundario”

Eckhart Tolle



El momento presente... el Ahora

“Siempre es ahora”
Osho

Una vida sin significado

Tan pronto como transcendemos el simple estado de supervivencia, la pregunta acerca del significado y el propósito adquiere lugar preponderante en nuestra vida.

Muchas personas se sienten prisioneras de la rutina diaria, la cual parece restar toda importancia a la vida. Hay quienes piensan que la vida pasa, que las está dejando o ya las ha dejado atrás.

Otras personas se sienten enormemente preocupadas por las exigencias de su trabajo, por la necesidad de ver por su familia o por su situación económica. Algunas son víctimas del estrés agudo, mientras que otras son presas del tedio, de la ansiedad, de la incertidumbre existencial.

Hay quienes se pierden en medio de la actividad frenética, mientras otros sucumben al estancamiento. Muchas personas añoran la libertad y la expansión, implícitas en la promesa de la prosperidad sin límite.

Otras ya disfrutan de la libertad relativa que les ofrece la prosperidad, pero descubren que ni siquiera eso le imprime significado a su vida. De una u otra manera, la humanidad, en general, vive una vida sin sentido, sin significado, sin propósito.

El propósito interno y el propósito externo

No hay nada que reemplace al verdadero propósito. Pero el propósito primario o verdadero de la vida no se encuentra en el plano externo. No tiene nada que ver con lo que hacemos sino con lo que somos, es decir, con nuestro estado de conciencia, con nuestro Ser.

Por esto, lo más importante que debemos reconocer es lo siguiente: tenemos un propósito interno y otro externo en la vida. El propósito interno se relaciona con el *Ser* y es primario. El propósito externo se relaciona con el *hacer* y es secundario.

Cómo lograr consonancia entre el propósito interno y el externo es tema del Trabajo Interior. Los dos propósitos pueden estar tan íntimamente ligados que es casi imposible separarlos teórica y existencialmente. Esta identidad es definida magistralmente por Krishnamurti así:

“Se trata de Ser en el hacer”

El *Ser* es el propósito primario y el *hacer* es el propósito secundario, pero los dos procesos suceden simultáneamente en la acción de este instante. Por ejemplo, al caminar, al ponerse la corbata, al fritar un huevo, al consentir a su mascota, al amarrarse un zapato...

Los dos propósitos pueden estar implícitos en la más simple y humilde de las acciones, cuando sucede la acción -no antes, no después-; es decir, en el momento de la acción, en el Ahora de la acción. En ese Ahora se pueden cumplir los dos propósitos, pero sólo si estoy Despierto, Atento, Consciente, Presente.

Nuestro propósito interno

Nuestro propósito interno es Despertar, que consiste en activar dentro de sí estados superiores de conciencia. Este propósito interno es parte esencial del propósito del todo, del Universo y de su Inteligencia.

Nuestro propósito externo puede variar con el *tiempo psicológico* - pasado, presente y futuro- y es muy diferente según la persona. Este tiempo

psicológico es creado por la mente, y siempre pertenece al propósito externo... como la mente misma que es externa a la conciencia.

La base para que nuestro propósito externo tenga sentido consiste en encontrar el propósito interno y vivir y actuar en consonancia con él. Es la base de una vida verdaderamente exitosa.

Sin esa consonancia podemos lograr determinadas cosas a base de esfuerzo, lucha, codicia, dedicación, trabajo, astucia y sagacidad. Pero ese esfuerzo no contiene dicha alguna y termina inevitablemente por convertirse en alguna forma de sufrimiento.

El Despertar, la Presencia consciente

El Despertar es un cambio de conciencia consistente en el divorcio entre el pensamiento y la conciencia. En la mayoría de los casos no es un suceso puntual sino un proceso en el cual el nuevo estado de conciencia toma posesión gradualmente, transformando todo lo que la persona hace en un acto consciente.

En lugar de permanecer perdidos en nuestros pensamientos, cuando Despertamos reconocemos que somos el observador consciente de los pensamientos y del suceder de la vida. Esa observación pura es *mirar* eso, sin pensar, manteniendo la atención ahí, sin intervenir en lo observado.

En realidad, no hacemos nada... sólo observar... esto... Ahora.

Entonces, el pensamiento deja de ser la actividad autónoma y egoísta que domina nuestra vida. La conciencia asume las riendas y el pensamiento, en lugar de tener el control de la vida, pasa a servir a la conciencia en forma de pensamiento funcional, práctico, procedimental.

El pensamiento egocéntrico, cuya esencia es el pasado y el miedo, es el problema. Debe terminar, debe morir.

¿Y qué es la conciencia? Es la conexión consciente con la inteligencia universal. Otra palabra para describirla es la *Presencia*: la conciencia sin pensamiento.

Lo más importante que puede sucederle a un ser humano es la separación entre el pensamiento y la conciencia.

Si usted sólo piensa, usted es un esclavo de su mente reactiva.

Pero si usted observa su pensar, que es ser consciente de los pensamientos que fluyen, su *Ser* se ha activado, se ha liberado de su mente posesiva, porque la observación modifica lo observado.

La fusión de los dos propósitos

Muchas personas que se encuentran en la primera etapa del proceso de *Despertar* sienten que ya no saben a ciencia cierta cuál es su propósito externo. Aquello que mueve al mundo ya no los motiva.

Al ver con tanta claridad la demencia de nuestra civilización, podrían sentirse aisladas de la cultura que las rodea. Hay quienes sienten que habitan en tierra de nadie, en medio de dos mundos.

Ya el ego no dirige su destino, pero la conciencia todavía no se ha integrado plenamente a sus vidas.

No se ha producido la fusión entre el propósito interno y el propósito externo.

Cuando predomina el propósito externo, usted vive en la dimensión del tiempo cronológico, que es el que marcan los relojes, y en la dimensión del tiempo psicológico creado por su mente: ayer-hoy-mañana, pasado-hoy-futuro, lo que fue, lo que será.

Y cuando predomina su propósito interno aparece en su conciencia el Aquí-Ahora-Esto, la acción es inteligente, desaparece el tiempo psicológico, todo sucede en el *AHORA*, en el momento presente, que no es tiempo sino un punto de la eternidad.

Mientras no tenga conciencia de *Ser*, usted buscará significado solamente en la dimensión del hacer y del futuro, fuera de sí-mismo.

Mientras usted no tenga conciencia de sí-mismo, Atento, Despierto, Presente, buscará significados en la dimensión del tiempo psicológico: ayer-hoy-mañana, pasado-hoy-futuro.

Y todo significado o toda realización que usted encuentre en esa dimensión se disolverá o demostrará no ser más que una ilusión. El tiempo terminará por destruirlo inevitablemente.

Todo significado que encontremos en ese plano es verdadero solamente en términos relativos y temporales... porque todo significado es una interpretación circunstancial de la realidad, una “*forma*” mental que cambia, una imagen egocéntrica de algo.

En este sentido, todo es *maya*, ilusión, en términos de Buda.

Cuando no vivimos en consonancia con nuestro propósito primario, cualquiera que sea el propósito que tengamos en la vida, aunque sea crear el cielo en la tierra, provendrá del ego y sucumbirá con el tiempo. Tarde o temprano, llevará al sufrimiento.

Si usted desconoce su propósito interno y sólo vive en la dimensión de su tiempo psicológico, creado por su mente para usted, todo lo que haga, aunque parezca espiritual llevará la marca de su ego, de su amado “yo” y, por lo tanto, acabará por corromperse. El “yo” es una enfermedad de la mente.

El dicho de que “*El camino del Infierno está sembrado de buenas intenciones*” apunta en esta dirección.

En otras palabras, no son las metas ni los actos los que son primordiales, sino el estado de conciencia del cual emanan.

Alcanzar el propósito primario equivale a sentar los cimientos para una nueva realidad existencial. Una vez construidos esos cimientos, el propósito externo se carga de poder espiritual, porque las metas, las intenciones y las acciones se funden en el propósito evolutivo del individuo y del Universo.

¡Es el propósito primario el que dignifica todo propósito secundario!

La conciencia de la acción es la que da sentido y significación a la acción misma.

Ser consciente de la acción es inyectarle espíritu a la acción misma, sin que la acción sea necesariamente selectiva o excluyente.

"Ser en el hacer"

Esta profunda expresión es la bella síntesis que Krishnamurti aportó para comprender el tema que estamos tratando.

Cualquier acción, por simple y humilde que sea, puede ser acometida de dos maneras: inconscientemente o conscientemente. ¡La misma acción!

Cuando actuamos desde el pensamiento, su esencia es la mente y la acción es inconsciente.

Cuando actuamos desde el estado de Presencia, Despierto, consciente de sí-mismo, la acción es consciente.

La separación entre el pensamiento y la conciencia, que es el centro del propósito primario, sucede cuando nos negamos el tiempo. No nos referimos al tiempo del reloj, sino al tiempo psicológico, es decir, el hábito afianzado de la mente de buscar la plenitud de la vida haciendo caso omiso de la única puerta de acceso a ella: Ahora, el momento presente.

Cuando consideramos que sólo lo que hacemos es el propósito principal de nuestra vida, nos afirmamos en el tiempo psicológico, en el futuro, apoyándonos ideológicamente en "*el deber hacer*".

Cuando consideramos que lo que somos es el propósito principal de nuestra vida, implícitamente nos negamos el tiempo y percibimos "*lo que es*", tal como es, sin pensar; tal percepción de la realidad que sucede Ahora, es Ahora, sin pensamiento alguno, de tal manera que la percepción pura de la realidad, tal como es, nunca se proyecta ni al pasado ni al futuro.

El pensamiento, que es esencialmente una reacción de la memoria frente a los estímulos sensoriales, es tiempo, es pasado, viejo, limitado, condicionado; no ve, no mira, no observa; sólo piensa, que es aplicar significaciones egocéntricas a la realidad, interpretarla, etiquetarla.

¡El pensamiento egocéntrico debe morir!

La percepción es, por el contrario, la captación consciente de la realidad, la conexión existencial con la realidad del Ahora, la aprehensión de la realidad “*tal como es*”, en este momento, Aquí, Ahora, sin un solo pensamiento.

Para tal propósito, no necesitamos del pensamiento, no necesitamos del tiempo psicológico, pero es indispensable la atención focalizada en la acción, mantenida ahí, receptiva y perceptiva, y una gran sensibilidad para percibir no sólo *cómo* es la realidad, sino *qué* es la realidad.

Cuando nos negamos el tiempo, porque priorizamos el *Ser* y no el *hacer*, eso nos proporciona un poder interior inconmensurable... sobre sí-mismo

Negar el tiempo en lo que hacemos también crea la conexión entre el propósito interno y externo, entre el *Ser* y el *hacer*, sin cambiar la acción misma.

Todo lo que hagamos, sin tiempo psicológico, tendrá una calidad extraordinaria, porque el *hacer* consciente se convierte en el centro de nuestra atención. Nuestro hacer, entonces, se convierte en el canal a través del cual penetra la conciencia en este mundo.

Esta misma idea la expresa Olivier Laignel, maestro inolvidable del Cuarto Camino, así:

“La función del ser humano es la de transmitir, de servir de puente de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo; el ser humano hace ambas cosas.

Hay que empezar por despertar el primer despertar, al ser humano medio dormido. Eso es lo primero, después siempre habrá algo más arriba.”

Actuar así, vivir así, sin tiempo psicológico, le aporta calidad a lo que hacemos, hasta a las cosas más insignificantes. De manera que no se trata de la importancia de lo que hacemos, sino de estar conscientes, Despiertos, cuando lo hacemos.

Si abre un directorio telefónico buscando un número telefónico: la acción es abrir el directorio y buscar; el propósito secundario es hallar un número telefónico; y el propósito primario, principal, es ser consciente de esa acción, en ese momento, en ese Ahora. Aquí hay 3 energías.

Si cruza la habitación para abrir la puerta: la acción es cruzar la habitación; el propósito secundario es abrir la puerta, y el propósito primario es ser consciente de esa acción. Aquí hay 3 energías.

Si se agacha para amarrarse un zapato: la acción es agacharse; el propósito secundario es amarrarse el zapato; y el propósito primario es ser consciente de esa acción, en ese momento, en ese Ahora. Aquí hay 3 energías.

Esto es “*Ser en el hacer*”. Confluyen 3 energías.

La necesidad de la atención

Cultivar la atención en medio de la cotidianidad para estar consciente del *hacer* en el instante en que se hace, en el *Ahora* del hacer, exige la misma atención, dedicación y perseverancia que la meditación formal.

Al principio parece difícil mantener una atención clara si se está rodeado por el bullicio, el ruido y lo imprevisible del mundo exterior. Sin embargo, sólo se nos pide que “*atendamos una sola cosa a la vez*”.

Así como en la meditación formal, habrá momentos en que nos sentimos perdidos, distraídos, o enredados en el pensamiento. Así como aprendimos a estar sobre el cojín o el butaquito, podemos hallar la voluntad para comenzar de nuevo. Habrá momentos en que nos veamos llevados por el hablar, las acciones mecánicas, los pensamientos reactivos, y las conductas habituales.

Empezamos a reconocer estos momentos más claramente y aceptar que esto es lo que sucede en mi espacio interno, Ahora. En vez de juzgarlos o sentirnos desalentados, asumimos nuevamente la atención, la focalizamos, la mantenemos ahí, para observar conscientemente eso que está sucediendo Ahora, o eso que estoy haciendo Ahora.

Para que nuestra práctica se vuelva más profunda y vital, debemos abordar la vida de manera holística, sin excluir nada del enfoque de nuestra conciencia. Todos poseemos la capacidad de estar “*Atentos y Presentes*”, pero sólo unos desarrollan este potencial mediante la práctica frecuente.

La meditación formal es el medio para cultivar esta atención, mientras que para la vida diaria hay ejercicios, tareas, prácticas, para profundizar en esta cualidad del ser.

Cuando practicamos el “*Ser en el hacer*”, no separamos lo cotidiano de lo sagrado, y nuestra vida se convierte en un espacio de meditación consciente, en la dicha de existir.

Cuando nos dedicamos solamente a “*ser*”, estamos inmersos en la meditación formal.

Cuando nos dedicamos solamente a “*hacer*”, estamos perdidos en la vorágine de la vida ordinaria.

Pero cuando dedicamos la atención para “*ser en el hacer*” cotidiano, estamos transformando la vida ordinaria en conciencia.

La paradoja del tiempo

La paradoja del tiempo consiste en que todo lo que hacemos consume “*tiempo*” y, no obstante, siempre lo hacemos en el *Ahora*.

El “*tiempo*”, que es el pasado y el futuro, es una creación de la mente, es tiempo psicológico, y es necesario para el “*hacer*”, que es de la mente, que es el propósito secundario.

Por el contrario, el *Ahora* es consustancial con la acción; cada acción sucede en su *Ahora*, que no es tiempo, sino un momento de la eternidad, el eterno presente, porque siempre es... *Ahora*.

Si bien nuestro propósito interno, que es ser consciente de Esto-*Ahora*, niega el tiempo, el propósito externo se relaciona necesariamente con el pasado y el futuro, y no podría existir sin el tiempo, pero siempre es secundario.

De manera que el “*tiempo*” y el “*Ahora*” parecen lo mismo, pero no tienen nada en común.

El *Ahora* es inherente a lo primario, que es nuestro estado de conciencia, y todo lo demás es secundario. Lo primario es lo importante para el *Ser*, y lo secundario es interesante, muy interesante, pero nada más.

El tiempo psicológico

Nosotros sólo conocemos dos tiempos: el cronológico y el psicológico.

El tiempo cronológico, el tiempo del reloj, el tiempo físico, no es una categoría absoluta, no existe como una realidad independiente de todo lo demás. Ese tiempo absoluto, que percibimos como el desplazamiento de una línea recta que viaja del pasado al futuro, no existe. Einstein, desde 1905, se encargó de demostrar que ni el tiempo, ni el espacio, son categorías absolutas.

¿Qué es, entonces, el tiempo el reloj? Es un acuerdo cultural que facilita las relaciones entre los humanos. En alguna cultura se convino que la Tierra gira alrededor del Sol en “365 días”. Y se convino que la Tierra gira sobre su eje en “24 horas”. Y que una hora se compone de “60 minutos”. Pero los conceptos de *días*, *horas*, y *minutos* son eso, conceptos de la mente. ¿Usted sabe en qué año va el calendario chino?

¡La realidad es que la tierra gira alrededor del sol, sin necesidad de conceptos! De manera que el tiempo cronológico no existe realmente.

El tiempo psicológico es otra cosa, y ya sabemos que pertenece al propósito secundario, a la dimensión del *hacer*. Pero, ¿qué es?

¿Existe un mañana psicológico, un mañana que es el tiempo de la mente? ¿Hay, en realidad, un mañana desde el punto de vista psicológico? ¿O el mañana es creado por el pensamiento, debido a que la mente ve la imposibilidad de cambiar directa e inmediatamente, y entonces inventa el proceso de lo gradual?

Cualquiera sea el propósito secundario, me digo:

“Emplearé tiempo en eso; mañana o dentro de un mes lo lograré”

A ese tiempo me estoy refiriendo: a la estructura psicológica del tiempo, del mañana, del futuro, como una creación de la mente, sin sustento en la realidad; y en ese tiempo vivimos.

Ese tiempo -no el del reloj- es el pasado, el presente y el futuro. Fui; eso es el ayer; el ayer opera a través del hoy y crea el futuro.

Hace un año tuve una experiencia que dejó una huella en mi mente, y traduzco el presente de acuerdo con esa experiencia, con ese conocimiento, esa tradición, ese condicionamiento, y así creo el mañana. Estoy preso en este círculo.

Esto es lo que llamamos vivir; esto es lo que llamamos tiempo. Pero ese tiempo psicológico es una creación subjetiva, egocéntrica, creado por su pensamiento. Ese tiempo es pensamiento, y el pensamiento es tiempo, porque su esencia es la memoria del pasado.

¡El tiempo psicológico es una ilusión!

Este ilusorio tiempo implica moverse de "*lo que es*" a "*lo que debe ser*"; es decir, niega la realidad del momento presente, la realidad del Ahora y nos traslada a la fantasía de "*lo que debe ser*". El "*deber ser*" es la negación del ser real, del ser actual, del ser de Ahora.

El tiempo psicológico es esperanza y temor. Sirve para proyectar lo esperado y deseado, pero a la vez se convierte en temor a la muerte, a la soledad, al aislamiento, se convierte en una lucha constante por perseguir la esperanza y evitar a toda costa el temor a la incertidumbre.

El tiempo psicológico es un instrumento de cambio, de planes de cambio para la "*forma*" de vivir, deseos de cambio de carácter, cambio en las relaciones con los demás...propósitos de cambio que se erigen en objetivos mentales cuya realidad futura se posterga: se deja para mañana aquello "*que debería ser...*".

Así pues, el tiempo psicológico, que es propio del propósito secundario, que es la "*forma*" ordinaria de vivir *haciendo*, es como una fantasía personal que ayuda a justificarse, consolarse, a postergar las acciones.

Constituye una triquiñuela para escapar del momento presente, del Ahora, de esto que sucede Ahora, y viajar a un tiempo ideal construido por uno mismo, para uno mismo.

“Toda acción se origina en una motivación, todo tiene su por qué. Es en el intervalo entre la causa y el efecto por donde discurre el tiempo psicológico.

En este proceso se pierde el presente, se desatiende por completo yendo más allá de él, y es el tiempo psicológico, este intervalo entre el estímulo y la reacción o efecto, quien hace desaparecer la realidad tal como es.”

Krishnamurti

Nosotros sólo conocemos dos tiempos, el cronológico y el psicológico, y estamos atrapados en eso, bajo esa poderosa influencia, siendo las dos creaciones de la mente, ilusiones, ficciones.

Debemos aceptar el tiempo cronológico, asociado a lo físico, para que no nos deje el avión, para cumplir compromisos sociales, para establecer una relación coherente con las circunstancias de la vida...; pero si uno abandona por completo el tiempo psicológico -ayer, hoy, mañana- puede dar con algo totalmente distinto, algo que parece tiempo, sin serlo, el *Ahora*, que no está relacionado con ninguno de los otros dos.

Entonces, en el *Ahora*, que no es tiempo, todo el desorden psicológico desaparece. Surge un orden extraordinario, ajeno a la mente, que al penetrar en él nos conecta con profundidades desconocidas e insospechadas del *Ser*.

Las grandes ilusiones

Una vez que usted reconoce la raíz de la inconciencia como la identificación con la mente, que incluye las emociones, puede salir de ella. Cuando usted *observa* esa identificación, está Presente, en el Ahora.

Cuando usted está Presente, en el momento presente, puede permitir que su mente sea como es, sin enredarse en ella, sin identificarse con eso. La disfunción aparece cuando usted busca su identidad en ella y la confunde con lo que usted es.

Es necesario terminar con la ilusión del tiempo psicológico. El tiempo y la mente son inseparables. Si separa el tiempo de la mente, ésta se detendrá. Estar identificado con su mente es estar atrapado en el tiempo: la compulsión de vivir casi exclusivamente a través de la memoria y de la anticipación.

Esto crea una preocupación interminable con el pasado y el futuro, y una negativa a reconocer y honrar el momento presente, el Ahora, y a permitir que sea como es.

La vida compulsiva surge porque el pasado le da a usted una identidad, y el futuro contiene la promesa de la salvación, de la realización, en cualquiera de sus "formas".

El pasado se nutre de las imágenes de su memoria episódica.

Su pasado y su futuro deben terminar, porque son ilusiones de su mente.

Los dos son grandes ilusiones, sin contacto con la realidad de Ahora.

El Ahora, el presente eterno

El Ahora no es tiempo cronológico, ni es tiempo psicológico, ni es pensamiento, ni es mente.

"El tiempo no es, en absoluto, precioso, porque es una ilusión. Lo que usted percibe como precioso no es el tiempo sino el único punto que está fuera del tiempo: el Ahora".

Eckhart Tolle

¿Por qué es lo más precioso? En primer lugar, porque es lo único que hay. Es todo lo que hay. El Ahora, el presente eterno, es el espacio en que se despliega la totalidad de su vida, el único factor que se mantiene constante: siempre es Ahora. La vida es Ahora. La realidad, sea lo que sea, es Ahora. No ha habido nunca un momento en el que su vida no fuera Ahora, ni lo habrá.

En segundo lugar, el Ahora es el único punto que puede llevarlo más allá de los confines limitados de su mente. Es su único punto de acceso al reino sin tiempo y sin forma del Ser.

Así como la energía es consustancial con todo proceso, así también el Ahora es inherente en todo proceso. Energía, proceso y Ahora es una tríada indisoluble, simultánea, coexistente, consustancial.

Ayer-hoy-mañana es el tiempo psicológico creado por la mente. Es una ilusión. Ese hoy no es el Ahora. Ese *hoy* es tiempo imaginario, y el Ahora es este momento de la eternidad en que sucede la vida. Si afirmo que son las 4 pm. eso es tiempo cronológico, imaginario, ilusorio, un acuerdo cultural de la humanidad, pero eso no es el Ahora de la vida.

Nunca nada ocurrió en el pasado; ocurrió en el Ahora de ese instante.

Nunca ocurrirá nada en el futuro; ocurrirá en el Ahora de ese momento.

Lo que usted considera el pasado es una huella de su memoria, almacenada en su mente de un Ahora anterior. Cuando usted recuerda el pasado, reactiva una huella de la memoria, y lo hace Ahora.

El futuro es un Ahora imaginado, una proyección que su mente hace Ahora. Cuando llega el futuro llega como el Ahora. Cuando usted piensa en el futuro, lo hace Ahora. El pasado y el futuro no tienen realidad propia. Suceden en el Ahora.

Como la mente es el pasado, es tiempo, no puede entender este concepto del Ahora. Pero en el momento en que usted lo capta, hay un cambio: pasa de la mente a la conciencia de Ser, de la mente al Ser, del tiempo a la Presencia. La Presencia, el Testigo, la conciencia de sí, siempre es Ahora.

Cuando usted abandona el tiempo psicológico, cuando abandona su pasado, su hoy y su futuro, cuando conscientemente transita al Ahora, súbitamente todo se siente vivo, todo irradia energía, todo es más luminoso, todo emana Ser. Usted ha Despertado.

El Ahora en la sabiduría milenaria

Desde los tiempos antiguos, los maestros espirituales de todas las tradiciones han señalado al Ahora como la llave de entrada a la dimensión espiritual. A pesar de ello, parece haber permanecido como un secreto.

Ciertamente, no se enseña en las iglesias y los templos. Si usted va a una iglesia, puede escuchar lecturas de los Evangelios tales como:

“No se preocupen por el día de mañana, porque cada día trae sus preocupaciones.”

“Nadie que pone sus manos en el arado y mira hacia atrás está listo para el Reino de los Cielos.”

O puede oír el pasaje sobre la belleza de las flores que no se preocupan por el mañana sino que viven tranquilas en el Ahora sin tiempo, y Dios provee abundantemente para ellas.

La profundidad y la naturaleza radical de estas enseñanzas no son reconocidas. Nadie parece darse cuenta de que fueron dichas para ser vividas y para traer así una profunda transformación interior.

En el Zen, toda la esencia consiste en caminar en el filo de la navaja del Ahora, en estar tan absolutamente *Presente*, que ningún problema, ningún sufrimiento, nada que no sea *quien es usted* en su esencia, pueda sobrevivir en usted.

En el Ahora, en la ausencia del tiempo, todos sus problemas se disuelven. El sufrimiento necesita del tiempo; no puede sobrevivir en el Ahora. Una pregunta poderosa del Zen, que no necesita respuesta en el nivel mental de la mente, es:

“Si no es Ahora, ¿cuándo?”

En el Sufismo, que es la rama mística del Islam, el Ahora es también fundamental. Los sufís tiene un proverbio:

“El sufí es el hijo del tiempo presente.”

Y Rumi, el gran poeta y maestro del sufismo, declara:

“El pasado y el futuro ocultan a Dios de nuestra mirada; quémalos con fuego”.

Meister Eckhart, el gran maestro espiritual del siglo XIII, lo sintetizó así:

*“El tiempo es lo que impide a la luz que llegue a nosotros.
No hay mayor obstáculo hacia Dios que el tiempo.”*

Y Gurdjieff, el maestro del Cuarto Camino, siempre tan profundo y tan extraño, lo dice de tal manera que exige de nosotros una sensibilidad y una comprensión profundas:

*“Fuera de la existencia en el tiempo, todo lo que existe,
existe también en la eternidad.”*

*La eternidad es la existencia infinita de cada momento
del tiempo, de cada ahora.*

*Si concebimos el tiempo como una línea, entonces esta
línea está atravesada en cada punto por las líneas de la
eternidad. Cada punto de la línea del tiempo será una línea
de la eternidad. La línea del tiempo será un plano de la
eternidad.*

La eternidad tiene una dimensión más que el tiempo.

*Si el espacio del tiempo tiene cuatro dimensiones, el
espacio de la eternidad es de cinco dimensiones.”*

Pareciera haber una profunda conexión entre esta visión de Gurdjieff y el Budismo, según esta observación del lama budista Anagarika Govinda:

*“Si hablamos de la experiencia del espacio durante la
meditación, estaremos tratando con una dimensión
totalmente diferente... En esa experiencia espacial la
secuencia temporal se convierte en una coexistencia
simultánea, en la existencia de todas las cosas, unas junto
con las otras... y no es algo estático, sino que se convierte
en una continuidad viva, en la que se integran el tiempo y el
espacio.”*

Los místicos sostienen que pueden experimentar toda la gama espacio-temporal en el Ahora, sin que haya fluir del tiempo. Así lo dice el maestro Zen Dogen:

“La mayoría creen que el tiempo pasa; sin embargo, el hecho real es que permanece donde está, en el Ahora. Esta idea de pasar puede llamarse tiempo, pero es una idea incorrecta, puesto que al verla sólo pasando, no pueden comprender que permanece en el mismo lugar.”

La paradoja del tiempo y el Ahora

El tiempo se percibe como la sucesión interminable de momentos, uno tras otro, algunos “*buenos*”, algunos “*malos*”. Pero si usted lo mira con más detenimiento, es decir, a través de su experiencia inmediata, descubre que no hay momentos en absoluto. Descubre que sólo hay este *momento* siempre.

La vida es siempre Ahora. Toda su vida se despliega en este constante Ahora. Incluso los momentos pasados o futuros existen solamente cuando usted los recuerda o los anticipa, y usted lo hace *pensando* en ellos, en el único momento que existe: este momento.

El pasado es un pensamiento cuya esencia es su memoria, y el futuro es un pensamiento cuya esencia es su imaginación. Esos pensamientos suceden en su mente... Ahora.

¿Por qué parece, entonces, que hubiera muchos momentos? Porque el momento presente se confunde con lo que ocurre en ese momento. La confusión del momento presente con su contenido hace surgir no sólo la ilusión del tiempo, sino también la ilusión del ego.

Todo parece estar sujeto al tiempo, sin embargo, todo ocurre en el Ahora. Esa es la paradoja.

A dondequiera que usted mire, hay muchas pruebas *circunstanciales* de la realidad del tiempo, como una manzana que se pudre, su cara en el espejo comparada con su cara en una foto de hace 30 años, el transcurrir del día y la noche, el calendario de fechas...

Sin embargo, usted nunca tiene una evidencia directa del tiempo mismo. Nunca. Usted sólo experimenta siempre lo que ocurre en el momento presente, en el Ahora.

Todas sus experiencias son existenciales, todo el suceder de su vida es existencial, nunca es temporal. Usted sólo experimenta lo que sucede Ahora, en este momento, en este instante. Nunca lo de antes, nunca lo de después.

Si usted se atiene solamente a la evidencia directa, no hay tiempo, no hay antes, no hay después; lo único que hay es el Ahora:

“Aquí, Ahora, Esto.”

La Atención y el Ahora

El pensamiento es la conexión entre su mente y el tiempo, y la Atención es la conexión de su ser con el Ahora, con el momento presente.

Podríamos reemplazar la palabra *Atención* con la palabra *conciencia*. La Atención o la conciencia son el secreto de la vida y la esencia del trabajo interior, de la evolución del *Ser*.

Pero, lamentablemente, pensamos que estamos aquí sólo para ocuparnos de asuntos tan importantes como el destino de los hijos, la seguridad personal, la devaluación del dólar, la salud, la crisis de la democracia, el producto interno bruto... y temas similares.

No deseamos ocuparnos en minucias, como la forma de sostener los cubiertos, cómo masticar, la posición del cuerpo, el ritmo de la respiración, los sonidos del ambiente, cómo me muevo, el movimiento del cuerpo al caminar, cómo miro, el tono de la voz, 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, de instante en instante. No se trata de asuntos importantes, se trata de prestar atención, de percibir el suceder interno y externo, de observar sin pensar, de estar conscientes 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 a cada pequeño *esto*, ¡lo perdemos todo!

Y el contenido de *esto* puede ser cualquier cosa. *Esto* puede ser tender la cama, picar una cebolla, abrir la nevera, barrer, limpiar un zapato, hacer una cirugía, subir las escaleras, escribir un poema, freír un huevo, rociar las matas, estar en una reunión de negocios, dar de comer a los pajaritos, bañarse, escuchar...

No importa cuál sea el contenido del momento; cada momento es absoluto. Es lo único que hay y que alguna vez habrá. No hay nada más.

Si pudiéramos prestar absoluta atención a las pequeñas cosas de cada momento, de cada Ahora, nunca nos alteraríamos, nunca sufriríamos. Es un hecho que, cuando estamos alterados no estamos poniendo atención al contenido del momento Presente, sino que nuestra atención está identificada con las sensaciones, emociones, o pensamientos.

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

El momento presente, el Ahora, es lo único que existe, y su contenido es el objeto de la conciencia, de la percepción pura, sin un solo pensamiento, sea lo que sea.

¡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, donde todo 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 al Ahora.

Cuando tambalea nuestra atención al momento presente y nos dejamos arrastrar por algún proceso egocéntrico, se crea un vacío en nuestra conciencia de la realidad tal como es en este momento. Toda la desgracia de nuestra vida se cuelga por entre esa rendija.

La eternidad del Ahora

En el Zen se encuentra *El Sutra del Diamante*, que dice:

“El pasado es inasible, el presente es inasible, el futuro es inasible.”

Hagamos una reflexión personal. ¿En qué punto del tiempo está usted? ¿En el pasado? No. ¿En el futuro? Tampoco. ¿En el presente? No, tampoco podemos decir que estemos en el presente. No podemos señalar algo y decir: “Éste es el presente”; no existen líneas divisorias con las cuales sea posible definir *el presente*.

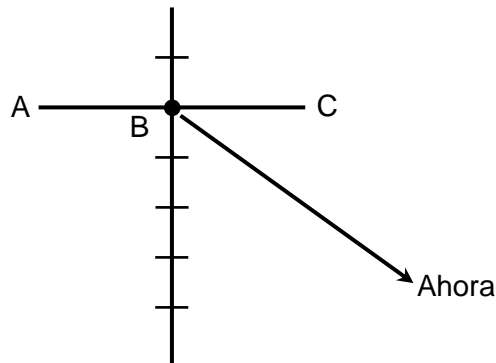
A lo más que podemos llegar es a decir: “*Estamos en este instante*”. Y como, a pesar de que lo distinguimos, no hay manera de medir, definir, ni fijar al instante, bien podemos decir que es inconmensurable, ilimitado, infinito, eterno. Ahí es donde estamos, en el Ahora, que no es tiempo sino un punto de la eternidad.

¿Y qué podemos hacer en este único instante, en este único Ahora? Ver la realidad de este instante, fijar nuestra atención en este instante, en todo lo que está ocurriendo Ahora mismo y profundizar en la vivencia de la realidad de este instante, porque la aparente realidad percibida por los sentidos oculta la Realidad, la Verdad, el Misterio de la existencia.

“Aquí, Ahora, Esto.”

Profundizando en el Ahora

En condiciones ordinaria vivimos dentro del tiempo creado por la mente. El tiempo es horizontal. Va de A a B a C; es lineal. Pero la eternidad es vertical. No va de A a B y de B a C, sino que va más arriba de B, o hacia la profundidad de B.



A es el pasado, B es el momento presente, y C es el futuro.

A-B-C es la horizontal del tiempo, y el punto es el momento en que la eternidad vertical se introduce en el tiempo. Este momento es muy raro porque sólo sucede cuando la meditación está avanzada, cuando ha alcanzado madurez, cuando ha llegado a su ser.

Entonces, cuando usted encuentra el punto del Ahora, ya no puede desplazarse en la horizontal del tiempo, sino hacia más arriba, hacia la Totalidad o hacia la profundidad de sí mismo. Ahora se desplaza internamente en la vertical.

Según Osho, la cruz de los cristianos es un antiguo símbolo oriental, ario: la esvástica. Son dos líneas que se cruzan. La cruz cristiana representa lo mismo: la vertical y lo horizontal. Las manos de Cristo están en la posición horizontal; su cabeza, su cuerpo y su ser apuntan hacia la vertical.

En un momento de serenidad, de meditación, usted se da cuenta, de repente, de que su vida discurre en dos direcciones: una horizontal y otra vertical. La horizontal consiste en manos, trabajo, intereses, mundo. La vertical consiste en silencio, dicha, éxtasis, profundidad.

Cuando el ser humano descubre que él es una encrucijada, no puede abandonar su interés por la vertical. Ya conoce la horizontal, pero la vertical le abre una puerta a la eternidad donde la muerte no existe, donde uno se convierte en una parte cada vez mayor de la totalidad cósmica, donde uno pierde todas las ataduras, incluso la atadura del cuerpo.

La línea horizontal, en sí misma, no tiene sentido, no tiene razón de ser. Ésta es la conclusión a la que ha llegado la filosofía contemporánea occidental del existencialismo, la filosofía de Jean-Paul Sartre, Jaspers, Heidegger, Kierkegaard, Nietzsche y otros, que la vida no tiene sentido.

Y en el plano horizontal esa conclusión es cierta, porque ahí sólo encuentra agonía, sufrimientos, enfermedad, necesidades, dolencia, vejez y muerte. Está enjaulado en un pequeño cuerpo, sin comprender que su conciencia es tan grande como todo el Universo, porque no ha profundizado en sí-mismo.

Cuando descubre la vertical, empieza a desplazarse sobre ella. Hacia arriba, hacia la Totalidad. Hacia abajo, hacia la profundidad. Tal vez la Totalidad y la profundidad sean lo mismo: la eternidad.

La vertical no significa que tenga que renunciar al mundo, pero definitivamente significa que usted ya no es *del* mundo, que el mundo se vuelve efímero, pierde importancia.

No es que tenga que renunciar al mundo y escapar al desierto, al monasterio, a la cueva en la montaña. Pero sí quiere decir que empieza a vivir, dondequiera que esté, una vida interior que no era posible antes.

Cuando se introduce la línea vertical en su vida, es como si entrara un rayo de luz en la oscuridad de su vida horizontal, es el principio de la iluminación.

Usted tendrá el mismo aspecto, pero no será el mismo. Estará en el mundo, pero el mundo no estará en usted. Las ambiciones, los deseos, la codicia, la necesidad de más, empezarán a evaporarse.

No necesita hacer ningún esfuerzo para renunciar a todo eso; basta con que se mueva en la línea vertical y empezarán a desaparecer, porque en la línea vertical no pueden existir.

Sólo pueden existir en la oscuridad de la horizontal, donde todo el mundo está compitiendo, lleno de codicia, lleno de deseos de poder, de un gran deseo de dominar, de ser alguien especial en medio del rebaño.

En la línea vertical desaparecen todas esas estupideces. Se vuelve muy liviano, ligero, sutil, como una flor sobre el agua. Permanece en el mundo, pero el mundo ya no le produce ningún impacto, no lo impresiona, no lo sorprende, no lo condiciona.

En la línea horizontal sólo existen los mendigos, porque siempre quieren tener más, y ese más no puede ser satisfecho. No pueden satisfacer la idea de más. Intrínsecamente no se puede satisfacer. Y ésta es la línea horizontal, la línea del más y más.

¿Cómo es la línea vertical? Es la del cada vez menos, hasta el punto de alcanzar el vacío total, hasta el punto de no ser algo, de no ser nadie, pero *Ser*.

Aquí hay una paradoja que sólo puede ser comprendida en la meditación.

No ser nada, pero *Ser*.

En la profundidad de la vertical, en la profundidad del eterno Ahora, usted ya no es un ego, su amado “yo” ha desaparecido, su personalidad se ha disuelto en la nada. Pero esto no quiere decir que *usted* haya desaparecido. No. Al contrario.

Cuando su “yo” desaparece, aparece su *Ser* eterno.

En la vida vertical se vuelve cada vez más conciencia y menos cuerpo.

En la línea horizontal, usted hace.

En la línea vertical, usted *ES* la existencia.

Bibliografía

- Osho. Madurez.
- Ch. Joko Beck. El Zen de cada día.
- Krishnamurti. El libro de la vida.
- Anthony de Mello. Autoliberación interior.
- P. D. Ouspensky. El cuarto camino.
- Eckhart Tolle. Una nueva tierra.
- Anónimo inglés. La nube del no-saber.