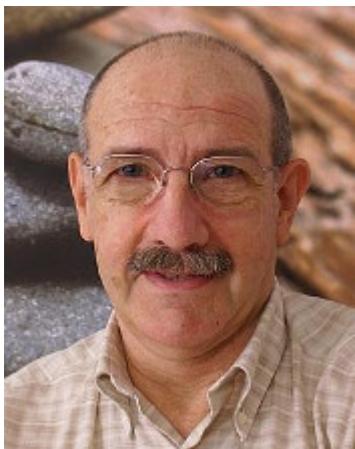


Yo soy - la presencia

Por Vicente Simón



Todos los objetos que percibimos dan fe de nuestra existencia, de la existencia de cada uno de nosotros. De mi existencia. Cada cosa de la que nos hacemos conscientes nos señala, apunta hacia nosotros, como diciendo; "tú eres". Y cada uno de nosotros haría bien en hacerse consciente de este hecho y de caer en la cuenta de que "yo soy".

"Yo soy", como han destacado Ramana Maharshi (2001) y Nisargadatta Maharaj (2006), es la experiencia fundamental. Al hablar de la presencia, decíamos que "eramos" esa conciencia. Pues bien, en ese "ser la conciencia", se halla incluido el "yo soy", la experiencia del "yo soy". Una de las formas en las que en la práctica podemos acceder a esa experiencia es la que he mencionado en el párrafo anterior; a través de la percepción de los diversos objetos de la realidad externa. Su indudable ventaja consiste en que esta posibilidad casi siempre se encuentra disponible (al menos, en la vigilia). Podemos ir andando por la calle, estar mirando escaparates o eligiendo un traje. Pero, siempre, todo aquello que vemos (o tocamos, o escuchamos, o degustamos), nos recuerda que, no sólo hay un objeto, sino también un perceptor de ese objeto, un observador, un testigo de la experiencia. Todo nos recuerda que "yo soy". Todo nos afirma y nos reafirma. Incluso si alguien nos ataca, tanto física como verbalmente, nos está recordando (aunque se halle muy lejos de pretenderlo) que nosotros somos, que "yo soy".

La experiencia del "yo soy" (o la indagación sobre uno mismo, como también se le ha llamado) es algo que requiere tiempo, que hay que tomarse con calma. Hay que dejar que las consecuencias de la contemplación del "yo soy" vayan calando en nosotros. Es algo que, poco a poco, nos va cambiando. Hay que practicarlo y darle tiempo al tiempo.

Una de las consecuencias (al principio desconcertantes) de hacernos conscientes de que somos y de que somos esa conciencia, es que acabamos por darnos cuenta de que no somos nosotros los que estamos en el mundo, sino el mundo el que está en nosotros. Si deja de haber conciencia, el mundo desaparece. Todo aparece y existe en nuestra conciencia, en el seno del "yo soy".

Pero de momento, lo mejor que podemos hacer es meditar sobre el "yo soy", ponderarlo, reflexionar sobre esa experiencia, contemplarla y dejar que surta sus efectos. Ya llegará el cambio. Éste se produce por sí solo.

Ya somos lo que tenemos que ser

¿Qué nos impide identificarnos con nuestro verdadero Ser? Sólo la errónea creencia de que no somos ya nuestro Ser verdadero.

Pensamos muchas veces que tendríamos que liberarnos, pero de lo único que hay que librarse es del pensamiento de tener que liberarse.

Lo que se interpone entre lo que uno mismo es y lo que cree ser, no es más que la ilusión de no ser todavía lo que uno ya es. Una ilusión que es, por supuesto, un producto de la mente.

Si dejamos de creer no ser lo que somos, descansaremos en el Ser. Por tanto, no se trata de alcanzar ningún estado, sino de darse cuenta de que estamos ya en él. No nos hace falta añadir ni adquirir nada. Tan sólo desprendernos de una falsa creencia.

Ramana Maharshi contaba la historia de una mujer que poseía un valioso collar. Un día lo echó en falta. Lo buscó por todas partes, pero no lo encontraba en sitio alguno. Entonces comenzó a interrogar a sus vecinos y amigos, por si acaso lo habían visto. Todos le respondían negativamente. Por fin, alguien que fue a verla a su casa, le preguntó si el collar que buscaba no era precisamente el que llevaba puesto en ese momento. Ella se miró y vio que, efectivamente, así era. El collar que tanto había buscado no había dejado de estar, ni un solo segundo, rodeándole el cuello. La mujer se llevó una gran alegría. La realidad no había cambiado, pero su mente sí. Ahora estaba contenta, antes apesadumbrada.

Igual sucede con nuestro querer ser. Ya somos lo que tenemos que ser. Simplemente, no lo sabemos todavía.

La presencia

Nuestra forma más común de vivir la conciencia es a través de sus contenidos. Somos conscientes de los objetos que percibimos, de los sentimientos y emociones que experimentamos, de los pensamientos y cavilaciones que nos ocupan. Los contenidos se suceden unos a otros en un flujo que no se interrumpe más que cuando dormimos. Es el flujo o corriente de la conciencia, del que hablaba William James. Y ese flujo incesante se manifiesta en lo que se ha llamado la

"mente de mono", que no para de saltar de un contenido a otro y de una rama a otra del árbol de la imaginación.

Cuando hacemos meditación y nos centramos, por ejemplo en la respiración, tratamos de que nuestra atención se mantenga fiel a un mismo objeto, sin cambiarlo. Con la práctica, vamos obteniendo una cierta estabilidad de la conciencia y con la estabilidad también surge una mayor agudeza y precisión en la percepción del objeto. Es como si las aguas del estanque de la mente se calmaran y la turbidez habitual desapareciera, permitiéndonos ver el fondo del estanque con nitidez. Ganamos en quietud, en estabilidad y en luminosidad de la conciencia. Son estas las cualidades que se obtienen en los primeros estadios de la práctica de la meditación. Es lo que se conoce con el nombre de *samatha*.

Una metáfora que se emplea con frecuencia es la del cinematógrafo. Existe un proyector de luz y una película que transforma la luz en imágenes que se hacen visibles al incidir sobre una pantalla. Nosotros somos los espectadores, atentos a lo que sucede en la película, al mensaje que las imágenes proyectadas en la pantalla nos transmiten. Tanto es así, que ignoramos el haz de luz que hace posible la aparición de dichas imágenes y también la fuente de esa luz, el foco del proyector. Con la práctica de la meditación dirigimos la atención a todo ese proceso por el cual la luz de la conciencia se transforma en imágenes que interpretamos como aspectos de la realidad. Y conforme adquirimos experiencia en la contemplación de ese fenómeno, nos hacemos cada vez más conscientes del haz de luz que genera las imágenes y del propio origen de esa luz.

También podemos ilustrar estas relaciones con el ejemplo de la visión. En todo acto visual existe el objeto que se ve (lo visto), el sujeto que ve (el observador) y el proceso fisiológico que da origen a la experiencia visual (la visión). La situación de la que habitualmente partimos es la de que nos identificamos con los objetos que vemos (con los personajes de la película, en el símil del cinematógrafo). Nuestro ego se encuentra como pegado a lo que sucede en la pantalla, nos creemos firmemente ser ese personaje que allí aparece y disfrutamos o sufrimos con sus peripecias. Al practicar la meditación, vamos abandonando esa identificación tan exclusiva con los objetos percibidos y comenzamos a ser conscientes de todo el proceso de la visión, de que no existe sólo lo visto, sino también el que ve y el mismo acto de ver.

Para irse liberando de la identificación inicial con los objetos, conviene identificarse de momento con el observador o testigo, como queramos llamarlo. El testigo no se identifica con lo visto, ni con los personajes que se proyectan en la pantalla. El testigo contempla cómo se desarrolla todo el proceso y es consciente de cómo la conciencia (la luz proyectada) hace posible la aparición de las imágenes. El testigo se fija cada vez más en la naturaleza de esa luz, de esa conciencia. Aumenta, por tanto, la conciencia de la conciencia y es a eso, precisamente, a lo que en muchas tradiciones meditativas se llama la *presencia*.

Tenemos presencia (o moramos en la presencia) cuando somos conscientes de que las imágenes que aparecen (los sonidos que percibimos, o las emociones que experimentamos, o los pensamientos que se nos ocurren) son formas que surgen en el seno de la conciencia. La presencia la percibimos de forma directa, sin intermediarios, ya que es algo íntimo e inseparable de nosotros mismos. La presencia es algo no conceptual (aunque aquí no tengamos más remedio que tratar de describirla de manera conceptual). Nos damos cuenta de que somos esa presencia, y que, por tanto, nadie nos la puede arrebatar. Conocemos la conciencia porque "somos" esa conciencia. Es el tipo de conocimiento que Almaas (2004) llama "conocimiento básico", en oposición al "conocimiento ordinario", que es el que más habitualmente utilizamos en nuestra cultura y que es un conocimiento basado en los conceptos y en el discurso racional. En el caso de la presencia, el conocimiento es básico porque la experimentamos directamente, la conocemos "siendo" esa misma conciencia. La presencia no puede, por tanto, separarse de la conciencia porque es ella experimentándose a sí misma.

Al estar en presencia estamos entrando en contacto directo con nuestro Ser. Por ello, la presencia sólo tiene sentido en el presente. Sólo en el presente podemos percibir que somos, o, lo que es lo mismo, sólo somos en el presente. Dicho de otra manera, cuando experimentamos la presencia, estamos, a la fuerza, mordiendo en el presente. Si dejamos el presente, también abandonamos la presencia. Es por ello, que cuando practicamos la meditación correctamente, estamos desarrollando la presencia. Y cuanto más practiquemos, más fácil nos resultará volver a la presencia en cualquier momento del día, incluso en el curso de cualquier otra actividad. El ideal a largo plazo, en mantener continuamente la presencia, sea lo que sea lo que estemos haciendo en cada momento.

Bibliografía

Maharshi, R. (2001).

Talks with Ramana Maharshi.

Inner Directions. Carlsbad, California.

Maharaj, N. (2006).

I Am That. Chetana, Mumbai.

Godman. D. (1985).

Be As You Are. The Teachings of Sri Ramana Maharshi.

Arkana (Penguin Books), London.

Almaas, A. H. (2004).

The Inner Journey Home.

Shambhala. Boston & London.

Fuente: Vicente Simón. *INICIACIÓN AL MINDFULNESS* (Sello Editorial, 2012)

© NODUALIDAD.info