

Magazine La Vanguardia

El presente.

Con esmerado primor solía limpiar y abrillantar las hojas cansadas de su estimado ficus. Pensaba que su dedicación amorosa podría alargarles por un poco más de tiempo la lozanía. Insensible a la necesidad de las hojas caducas de perecer y caer de una vez por todas para cumplir con su siguiente labor de abonar el arbolito, intentaba preservar artificialmente su impermanente existencia. Así actuaba su mente: repasaba sin descanso un álbum imaginario de fotos de color sepia reanimándolas a base de la obstinación del recuerdo.

Una actividad tan antinatural como esa es urgir el futuro. La siembra necesita su proceso para germinar, y el agricultor que se apresura en recolectar antes de tiempo destroza su cosecha. La mente busca saltar etapas hacia el futuro con la vana ilusión de lograr una cierta seguridad. Con la fuerza de los deseos se desea controlar el futuro. Tenerlo todo previsto. Pero el deseo no deja de ser solo una idea, y, para agravar las cosas, una idea hipotética que nos seduce voluptuosamente.

Tanto el pasado como el futuro nos distraen de lo único que tenemos: el presente. ¿Por qué no asumir por fin la idea de que aquí y ahora ya tenemos todo lo que necesitamos? Seguramente porque deshacernos del pasado y del futuro nos hace sentir desnudos, sin identidad.

Mientras pensemos que nosotros solo somos eso: un pasado recreado y medio inventado junto a un futuro conjeturado y teórico, con más deseos que realidad, obtendremos más sufrimiento que alegría.

Volver la vista al presente

- 1) Detener la acción de vez en cuando e introducir la contemplación en la vida diaria.
- 2) En los momentos detenidos, observar lo que está ocurriendo con la máxima atención. Aguzar los sentidos, por ejemplo: mirar minuciosamente, oír como si tuviéramos que reproducir lo que acabamos de oír, procesar todo lo que nos rodea sin perder detalle. Intentar capturar todo lo que está sucediendo en el preciso instante.
- 3) Reservar durante el día varios espacios "sin pensar" para sentir la paz mental.
- 4) Aprender a captar el presente con el mínimo de contenido del pasado o de expectativas futuras. Ver todo lo que pasa como si fuera la primera vez, con mirada ingenua e infantil, si es posible.
- 5) Vigilar de cerca lo que estamos pensando. Seleccionar aquello que tenemos que pensar y

descartar el pensamiento circular e inútil, como recriminarse por hechos pasados, suponer lo que podría pasar en el futuro, torturarse por lo que podría haber sido y no fue. "Liberar la memoria" de nuestro ordenador cerebral. Concentrarnos solamente en lo que queremos pensar. Optimizar el uso del pensamiento.

6) Ser conscientes de que la felicidad depende de la interpretación que hacemos de nuestras experiencias. No es la experiencia en sí la que nos hace felices o infelices, sino la explicación que nos damos a la experiencia.

7) Desechar las ideas sobre el futuro hipotético, las fantasías de controlar los acontecimientos futuros, no dar lugar al pensamiento: "¿y si pasara eso o aquello?"

8) Dejar atrás el pasado, tanto lo bueno como lo malo. Todas las imágenes del pasado, buenas y malas, contaminan de algún modo nuestra mirada al presente.

9) Saber que para vivir cada momento, es necesario morir a cada instante. El pasado ya no es real, se ha transformado en un recuerdo, en una idea. Si dejamos que muera el pasado, las expectativas de futuro también dejarán de existir. Bajar las expectativas de futuro no es algo negativo.

10) El futuro no es más que un pasado reformado a nuestro gusto y embellecido por nuestras fantasías. Si lo logramos, solo nos quedará sorprendernos con el presente.