



*Siempre he chocado con la frase "hay que estar presente en el ahora", porque mi experiencia y los experimentos hechos en [psicología](#) y [neurociencia](#), me llevan a concluir que: ese estado **no es posible de mantener solo con fuerza de voluntad e intentarlo te aboca a la frustración**. Pues, pensando en hacer una reflexión sobre este tema, me he encontrado con un artículo de Francesc Prims Terradas en la web de La Caja de Pandora, que explica claramente lo que yo quería expresar. Y como muestra un botón:*

*"Yo mismo tuve ocasión de entrevistar a Eckhart Tolle para la revista Athanory le hice directamente la pregunta: «Oiga, ¿usted estuvo practicando lo de estar presente antes de pasar a ser un habitante del Ahora?». Su respuesta, que reproduzco literalmente, fue la que me temía: «Nunca lo había practicado. Fue completamente espontáneo»".*

*Así que te lo dejo completo más abajo para que lo disfrutes y añado simplemente un apunte:*

*Estar en el ahora es el efecto que se observa naturalmente cuando tu cerebro no identifica ningún peligro. Y eso se consigue cuando liberas todas las emociones de amenaza.*  
**Estar en Paz implica estar en el Ahora.**

## Artículo original de [La Caja de Pandora](#)

### La Trampa de estar Presente

Publicado por: [cajadepandora](#) 10/10/2014

Con el cabello al viento, mirada al cielo y un lápiz y un papel en cada mano. Así le gustaba encontrar la inspiración a Beethoven, caminando, por la naturaleza sobre todo. Llevaba a cabo largos paseos en este plan, y se desataba, profiriendo incluso en voz alta sus melodías, rebosante de pasión. Ahora imaginemos que se le acerca el entrenador en crecimiento personal de turno y le dice:

**«Pero ¿qué hace usted? Muy mal, oiga; en la vida se trata de estar presente, y usted no mira ni por dónde anda; no está atento para nada al entorno. Así no va usted bien, no...»**. Aparte del cabreo monumental que pillaría Beethoven, esta llamada de atención al presente inmediatamente disiparía cualquier inspiración, cualquier magia a incluso cualquier pasión.

**«Estar presente» es el mantra de nuestros tiempos.** Se repite en todos los congresos,

cursos, talleres y clases de crecimiento personal como la clave de la más alta realización espiritual; y casi este es el problema: se ha convertido en un dogma, en algo que es necesario decir y anunciar independientemente del trasfondo, de lo que se asocia con estar presente. Pero estar presente implica algo distinto de lo que muchos creen; tiene mucha mayor carga de profundidad que un simple darse cuenta de «ah, sí, estoy aquí».

Fíjate a lo que suele reducirse lo de estar presente: un monitor de determinada disciplina de pronto se pone solemne y dice a los alumnos: «Y ahora tomamos conciencia de estar en el momento presente». La reacción inmediata de los alumnos consiste en decirse: «¿Qué? Ah, sí, estar presente. Menos mal que me lo recuerda. Tengo que dejarme de tonterías y tomar conciencia de que estoy aquí y ahora». Y entonces los alumnos se ponen serios, seguros de que, al tomar de pronto conciencia de estar habitando un cuerpo, han dado algún paso adelante en su camino hacia el despertar. Bueno, ¡yo mismo, como monitor de yoga, he dado instrucciones de estas características! Y sí, hay mucha seriedad asociada con lo de estar presente, como si de pronto tomamos conciencia de estar haciendo lo correcto y a partir de ahí creemos que ya vamos bien.

Vamos a ver, no es que sea malo decir, en el contexto de un taller o una clase, a la gente que esté más presente, y sobre todo que presten algo de atención al que habla. Lo que sí puedo afirmar es que este mensaje se queda corto en relación con el significado y la verdadera dimensión de lo que significa estar presente. Y esto los practicantes espirituales tienen que tenerlo claro. Si nos dicen «está presente» y tomamos de pronto conciencia de estar en el cuerpo y creemos que ya sabemos de qué va lo de estar presente es como si el profesor de Historia nos dice «Beethoven fue un compositor romántico» y por eso creemos que ya lo conocemos.



**La enseñanza ancestral de «estar presente» recibió un impulso monumental de la mano de Eckhart Tolle a partir de su best-seller 'El poder del ahora'.** Sin embargo, cuando leí este libro me llamó enseguida la atención el hecho de que, según explica nada más empezar, él nació al estado de presencia tras una tremenda crisis existencial que le llevó al abismo de sus profundidades; fue solo cuando se atrevió a abandonarse a ese abismo, a saltar a ese vacío de la impersonalidad, que pudo emerger como habitante del presente. **Yo mismo tuve ocasión de entrevistar a Eckhart Tolle para la revista Athanory le hice directamente la pregunta: «Oiga, ¿usted estuvo practicando lo de estar presente antes de pasar a ser un habitante del Ahora?». Su respuesta, que reproduzco literalmente, fue la que me temía: «Nunca lo había practicado. Fue completamente espontáneo».** Es decir, ¡este hombre está haciendo su agosto (nada que decir, mejor para él) enseñando a la gente a hacer algo que él mismo no practicó! Pero no engaña a nadie, porque en la misma introducción de su gran libro dice cómo fueron las cosas, de modo que el lector sólo tiene que atar cabos para darse cuenta de que todo **lo que leerá a continuación no son instrucciones acerca de cómo lograr el estado de presencia, sino que es una descripción del estado de presencia.** Lo que ocurre es que también el lector intuitivamente percibe el estado de

verdadera autorrealización del autor, y al leerle se va impregnando de algo.

Porque no querría que se me malinterpretase: respeto mucho a Eckhart Tolle y estoy convencido de que su estado es genuino; ocurre solo que está dando a entender a la gente que este estado se puede lograr a través de algún tipo de práctica, y esto ya es más delicado. Pero claro **¿cómo iría él por los auditorios proclamando a la gente que para estar en el ahora es necesario experimentar una crisis tremenda y verse abocado al abismo de soltar enteramente el propio yo ilusorio con el fin de que una conciencia mucho más grande pueda manifestarse en su lugar?** Este tipo de cosas pueden desarrollarse entre pequeños grupos de discípulos, pero por supuesto no es lo que puede calar entre el gran público. Y Eckhart Tolle, en su libertad, decidió dar al gran público la parte dulce del asunto. Pero **en realidad está hablando más del resultado final que no detallando el modo de llegar a él.** Eso sí, ocurre que como ser realizado que es emana su estado, y es por ahí sobre todo que el público puede, intuitivamente, empezar a captar algo. En este sentido, nada que decir del proceder de Eckhart Tolle, faltaría más, pero sí tenemos que tomar conciencia de lo que tuvo que experimentar (y sufrir) Eckhart para poder encarnar el estado del que habla.

**Lo interesante es que Eckhart Tolle no es de ninguna de las maneras una persona seria o solemne.** Vedlo en alguno de los vídeos que circulan por ahí en que entrevista a alguien; ¡es un niño! ¡Un niño grande! Más o menos como Beethoven, a su manera (Beethoven ha sido descrito como «fenómeno de la naturaleza»; la sordera le dio muy mal carácter, pero era espontáneo a más no poder. Por cierto, se sabe que tenía en su poder un ejemplar del Bhágavad-guitá, así que algo familiarizado debía estar con la filosofía oriental).



El personaje que he conocido que puede estar dando la clave más interesante en relación con el hecho de estar presente es [Sessa](#), profesor de meditación [Vedanta Advaita](#). El autor de éxito Álex Rovira participó en un diálogo en un auditorio en Barcelona con Sessa, y Rovira no dudó en dar el protagonismo a Sessa, a quien calificaba de «maestro». Pues bien, **Sessa nos da la clave de que durante la vigilia estemos siempre fuera de nosotros mismos. ¡Dice que estemos siempre agarrándonos mentalmente a los objetos!, ¿como quién?, ¡como los niños! ¡Los niños están siempre fuera!, pero ¡presentes!**, y por eso todo lo que experimentan puede ser mágico. Así pues, durante nuestra vida siempre fuera, y, en cambio, durante los ratos de meditación dentro, siendo testigos del observador que observa.

**Perfecto, sí, pero no dejan de ser técnicas. Lo que nos asegura Sessa es que con la perseverancia en la meditación correcta llega un momento en que nos hallamos frente al abismo, y entonces tenemos que decidir si saltar o no.** ¡EckhartTolle saltó! ¡Sessa saltó!, pero nos dijo Sessa en un curso de fin de semana: «**En todos los años que llevo enseñando meditación no ha habido nadie que haya saltado**»; el practicante se ve asaltado por el pánico y se echa atrás. Si no saltas, todo lo que has estado practicando son aproximaciones vagas a lo que podría ser estar presente, más o menos cargadas de

malentendidos.

El caso es que si saltas en cierto sentido dejas de ser tú y pasas a estar conectado con la Vida, con todo lo que esta es e implica, con toda la información que lleva asociada. Entonces el momento se convierte en algo vibrante, lleno de información y en el que nos movemos intensamente. Este momento nos hace maravillarnos, siempre fuera, como los niños, o nos hace conectar con otras dimensiones, de las que podemos hacer bajar por ejemplo la música más sublime. **¡No hay acotaciones para el auténtico presente!, normas de uso ni etiquetas.**

Decir a alguien «está en el presente» en cierto modo es como si le dijeras: «No pienses en monos». ¡Ya ha pensado en monos! Cuando te dicen que estés en el presente piensas en estar en el presente («Uy sí, que buen consejo, y mira cómo lo consigo; soy consciente de mi cuerpo y de lo que me rodea»)y entonces lo que haces en realidad es salirte de cualquier presente en el que pudieras estar, porque has convertido la cosa en una cuestión mental. Estás preocupado por si lo estás haciendo bien o no; te vuelves serio; pierdes la espontaneidad y la pasión. Y esto no tiene nada que ver con estar presente. **El momento presente no puede ser frío.**

Seguramente tendrás algunos recuerdos maravillosos de la infancia; recuerda cómo estabas cuando tuviste esas experiencias y encarna en la medida de lo posible ahora ese estado. Mira con esos ojos. Harás así más por evocar el estado de presencia que poniéndote serio. Y, sobre todo, no pierdas ocasión de soltar, de soltarte a ti mismo, de prescindir del yo «muy mío» que piensas que eres. ¡Tarde o temprano tendrás tu oportunidad frente al abismo!, el sendero sin suelo que lleva a la presencia.

© Francesc Prims Terradas