

Meditación en el Ahora



El tiempo del reloj no es el tiempo psicológico, no lo podemos confundir. El tiempo interno es el tiempo de nuestra vivencia, de cómo vivimos lo que está sucediendo. Sin embargo, el segundero, nos recuerda que solo existe el instante que acontece. El tiempo que pasó... ya pasó y el tiempo que vendrá todavía no se ha manifestado. Sólo es real este momento. Ninguna acción está fuera del presente, ninguna sensación escapa del flujo del tiempo, cada respiración sucede ahora y luego otra y otra más, en otro ahora. El tiempo es un flujo que nos lleva como un río caudaloso cuesta abajo. Pero nuestro yo, nuestro pequeño yo, tiene vértigo ante el instante fugaz porque no encuentra un asidero estable y busca en las orillas del tiempo momentos estelares, fulgurantes, dramáticos o prometedores donde anclarse. El yo mira hacia el pasado edulcorado o tenebroso, sumando o restando, en busca de una identificación que le de una cierta consistencia: yo soy éste, y ésta es mi biografía pero como ninguna existencia es omnipotente aparece un reguero de insatisfacción que le catapulta al futuro,

casi siempre fantaseado, donde el yo podrá, por fin, realizarse y ser feliz.

Puede que las estructuras de tu carácter se refugien en un pasado idealizado o se proyecten en un futuro immaculado, casi siempre una mezcla de los dos. Y en esa estructura del tiempo, el presente, el eterno presente, quede desolado. Apenas un aterrizaje fugaz, a menudo necesario, para despegar nuevamente hacia la fantasía, la evasión o la nostalgia.

Atrévete a estar en el presente, a mirar a través de la ventana que se abre a cada instante. Observa que la realidad no tiene fondo y que se despliega directamente proporcional junto a tu apertura. Abre bien los ojos y sumérgete en el asombro, esa mirada nueva sobre lo que siempre estaba delante tuyo pero estaba detrás de un decorado de cartón piedra. Mira el árbol como nunca, extasiate con la nube, con el pájaro, pero también con la sensación en tu piel, con el goce de la respiración, con el latido de tu corazón.

Todo sucede ahora y es imposible evitarlo porque el tiempo (el psicológico) es una ficción de la mente para manejar una realidad que le supera. Vive el momento (carpe diem), como si fuera el último (memento mori). Recordar que moriremos es una actitud sabia. Saborea lo que te trae la vida y despréndete de ello.

El Ahora no tiene tiempo, es atemporal, porque siempre es ahora. Los segundos, minutos, horas y días son como la rueda del hámster que sigue estando en el mismo sitio. Cada instante cambia la forma del presente. Las nubes que pasan siempre son diferentes pero el cielo que las contiene permanece.

Vive el Ahora con la certeza que todo lo que busques lo encontrarás en él y todo lo

que quieras cambiar será en el mismo ahora
donde se producirá la transformación. Vive
en el Ahora porque éste es el centro del
tiempo, donde existe la verdadera vida
inmortal.

Julián Peragón

Photo by Andreas Haslinger on Unsplash
