

# El presente y las expectativas

## QUÉ ES EL PRESENTE

La palabra presente viene del latín *praesens*, formada por el prefijo *prae* (delante) y el verbo *esse* (estar).

El presente es entonces lo que la vida pone delante.

Así, alguien está presente cuando se pone delante de algo, y hace un presente cuando pone algo ante alguien.

El presente es lo que se muestra para su consideración.

El presente es la única realidad que se puede conocer.

Todo lo que no está ante el sujeto es imaginario, pues está solo en la mente que lo concibe.

No obstante, el ser humano dedica poquísimo tiempo a la consideración de lo que tiene ante sí, pues ocupa su mente casi todo el tiempo considerando un pasado inexistente, un futuro improbable o un presente imaginario.

El ser humano se pasa casi toda la vida parloteando consigo mismo y soñando despierto.

Por eso, en un escenario tan fantástico tiene muy pocas posibilidades de ser realmente feliz porque la felicidad es un concepto real.

Y, sin embargo, eso es a lo que todo el mundo aspira.

## EL PRESENTE PERFECTO

**La característica fundamental de la consideración del verdadero presente es la ausencia de juicios.**

Todo juicio es una comparación de lo que hay con lo que se cree que debería haber, con las expectativas que se albergan acerca de esa cosa.

Pero las expectativas siempre se elaboran en el pasado, y además, teniendo en cuenta un pasado incluso más remoto, por lo que son construcciones imaginarias.

Todo juicio es, entonces, una confrontación de lo real con lo imaginario, en la que lo real casi siempre sale perdiendo.

Pero, es obvio que el presente es lo que es, o lo que es lo mismo, es perfecto.

La palabra perfecto viene del latín *perfectum*, que se compone del prefijo *per* (completo) y el participio *factum* (hecho).

Por eso, perfecto, significa completamente hecho y acabado, sin falla.

Que eso no sea del agrado del sujeto que lo considera no menoscaba en modo alguno la percepción intrínseca del presente.

El presente es la verdad y la verdad no necesita defensas, permanece inalterable por razón de lo que es.

Solo las mentiras necesitan ser defendidas para proteger su ilusoria realidad.

La perfección del presente proviene del hecho de que lo percibido no tiene significado intrínseco, no tiene ninguna función por sí mismo, por lo cual no se le puede imputar fallo alguno.

Todo significado es subjetivo, pues depende de la función que el sujeto le asigna a lo que percibe.

Y para asignar esa función el sujeto recurre a sus propios intereses y valores, los cuales, a su vez, derivan de la idea que tiene de sí mismo, o ego.

Así pues, el significado de toda cosa o circunstancia es una extensión del significado que el individuo se asigna a sí mismo, es decir, de la identidad que se atribuye.

Cuando se contempla el presente con ecuanimidad, es decir, por lo que es en sí mismo sin asociarlo a los propios intereses, no se establece una vinculación emocional con lo percibido, y así el individuo es libre de interpretar los hechos de acuerdo a su mejor fin, de acuerdo a su propósito fundamental de ser feliz.

La inmensa mayoría de la gente es incapaz de alcanzar esa libertad porque es incapaz de reconocer el carácter subjetivo de sus propias interpretaciones y desligarse de ellas para poder gestionar felizmente el presente.

De ahí que la noción de conflicto ocupe sus mentes en tal medida.

Casi todo el mundo piensa que las cosas son tal como ellos las interpretan, lo cual es un error fatal.

Toda interpretación -asignación de significado- es sesgada, pues está mediatizada por el ego.

La mente se relaciona con todo lo que concibe o percibe de acuerdo a como se ve a sí misma.

De nuevo: lo percibido no significa nada en sí mismo; todo significado es subjetivo y depende de la idea que el sujeto tiene de sí mismo, su ego.

El ego es un filtro que mediatiza la percepción tiñendo toda interpretación de su propio color.

Esto se puede repetir de manera incansable, pero es muy improbable que libere al individuo de la esclavitud de sus propios juicios, debido a que la noción que la mente tiene de sí misma la condiciona de manera casi absoluta.

Esa falsa identidad es el único enemigo que tiene la mente, pero es un enemigo formidable porque dispone del propio poder de la mente para esclavizarla.

De ahí la necesidad de dejar de nutrir a ese usurpador disipando el sentido de importancia personal, su principal alimento.

Perder el sentido de importancia personal no es otra cosa que descreer la idea que se tiene de uno mismo perdonando todo juicio personal.

Esto es exactamente lo contrario que el sistema de pensamiento del mundo procura fomentar.

Así nos van las cosas; por eso este es un mundo demente.

Dar importancia a los propios pensamientos es encerrarse en un universo egocéntrico, tirar la llave, erigir defensas para proteger un universo de mentiras y entrar en conflicto con el mundo entero y la vida misma.

**Para gestionar la vida de manera eficaz y satisfactoria es necesario eliminar todo sentido de importancia, tanto del gestor como de lo que pretende gestionar.**

## LA VERDADERA FELICIDAD

Cuando la interpretación de lo percibido coincide con las propias expectativas, el individuo lo celebra encantado y se dice a sí mismo que es feliz.

Pero, ¿cómo se puede llamar felicidad a una azarosa coincidencia?

Nadie que crea experimentar la felicidad de esa manera puede dejar de sentirse víctima del mundo y sujeto a su caprichoso acontecer.

A ese tipo de celebración siempre le acompaña el miedo y la sospecha de su carácter provisional.

Depositar la felicidad en algo externo es un tácito reconocimiento de la propia debilidad y carencia.

Eso no es felicidad, más bien es una ilusión de felicidad.

La palabra ilusión viene del latín *illusio, illusionis*, que significa engaño, pues viene del verbo *illúdere*, burlarse o mofarse de alguien.

Hacerse ilusiones o ilusionarse por algo es engañarse a uno mismo con una falsa idea de felicidad.

La verdadera felicidad no tiene nada que ver con eso, pues es un estado de dicha y paz que cabalga sobre la certeza de la idea de permanencia.

La felicidad no depende de nada que se pueda conseguir o perder, ni tampoco depende de ningún extraño poder sobrenatural.

**La verdadera felicidad proviene del reconocimiento genuino de la propia identidad.**

Identidad, significado y función son lo mismo; la felicidad es la condición de la existencia.

El Ser no es feliz, el Ser es la felicidad misma porque el hecho de existir es dicha.

Toda vida humana es la búsqueda de la verdadera identidad del Ser, que no es humana.

## RESOLVIENDO LA FRUSTRACIÓN

Cuando el presente, que en sí mismo es perfecto, no coincide con las expectativas, que claramente son imaginarias, es obvio que esas expectativas son improcedentes, pues no sirven para procurar felicidad, más bien, todo lo contrario, la obstaculizan.

**El sufrimiento humano es el resultado de una tensión entre el presente y las expectativas.**

La manera de resolver esa tensión se llama aceptación, y el sufrimiento persistirá hasta que no se logre.

La palabra aceptación viene del latín *acceptatio*, que se compone del prefijo *ad* (hacia), el verbo *captare* (tomar, coger) y el sufijo *cion* (acción o efecto).

Aceptar significa la acción y efecto de aprobar y recibir lo que se encuentra presente.

Cuando aceptamos algo lo valoramos como bueno o válido, le damos la bienvenida y lo celebramos.

Así, lo integramos en nuestra mente sin ningún conflicto.



Cuando rechazamos algo es porque no encaja con nuestras expectativas de cómo tiene que ser la vida.

Esto crea una tensión, una incomodidad que nos mueve a la acción para aliviar ese malestar.



Si la nueva percepción resultante de nuestra acción sigue sin conformarse a nuestras expectativas, se rechaza de nuevo, y se vuelve a actuar para mitigar el malestar de cara a conseguir una percepción aceptable.

Si no se actúa, el malestar se encona y aparece un resentimiento permanente.

El objetivo de toda acción es cambiar la percepción para hacerla más aceptable.

Esa aceptación se logra cuando:

- El sujeto cambia lo percibido
- Lo percibido cambia por sí mismo
- El sujeto se aparta y se desentiende de lo percibido
- El sujeto cambia sus expectativas

En cualquier caso, el objetivo es siempre conseguir una percepción aceptable, si no, el sufrimiento persiste.

La percepción de una realidad juzgada como imperfecta y carente es lo que motiva toda acción.

LAS EXPECTATIVAS COMO PROYECCIÓN DE CARENCIAS

**Las expectativas son juicios, definiciones de cómo tiene que ser la realidad.**

La palabra definir viene del latín *definire*, que se compone del prefijo *de* (resultar) y el verbo *finire* (terminar).

Definir significa poner límites o fronteras a algo para separarlo del resto.

**Las expectativas imponen límites a la realidad para separar algo de la totalidad en la que existe y definirlo como deseable.**

El Ser esencial del individuo no es carente o defectuoso *en absoluto*; las carencias son siempre una apreciación egoica.

En el capítulo “Principios y fines” se explica el fenómeno de la proyección y la asunción “**Buscamos lo que somos**”.

**Las expectativas son la proyección de una carencia en una circunstancia que la resuelva.**



Las expectativas son proyecciones de las carencias percibidas, aquello de lo que el individuo se considera carente y busca fuera de sí mismo.

El hecho de percibir carencias en la identidad personal es un hecho inevitable, pues esa falsa identidad proviene de una definición impropia del propio Ser, es decir, es el resultado de menoscabar el Ser.

Ahora, esas carencias percibidas se constituyen en las motivadoras de toda acción.

El ser humano actúa porque busca su completación.

Pero la busca tal como él la interpreta, según se haya definido a sí mismo.

Si cree que es un cuerpo, buscará satisfacer sus necesidades corporales.

Si cree que es un sistema emocional vulnerable, buscará satisfacer sus necesidades emocionales.

Si cree que es una mente limitada, buscará conocer.

## LA FELICIDAD EN EL PRESENTE

Todo evento real ocurre en el presente.

Toda actividad mental que ocurre en clave de pasado o de futuro -que son tiempos imaginados- es imaginaria.

Las actividades imaginarias responden a miedos, resentimientos, deseos y expectativas, y provocan ansiedad y sufrimiento.

La felicidad, que es un concepto real por ser la condición de la existencia, solo ocurre en el presente.

Solo el presente es real, y solo se puede ser feliz en un tiempo real; en el presente.

La verdadera felicidad solo existe en el presente porque el presente es lo único que existe.

Invocar a la felicidad del pasado o del futuro es el intento ilusorio de contentarse en el presente recurriendo a aspectos imaginarios del tiempo.

El uso de ese tipo de recursos denota ingratitud y ceguera a todo lo que el presente puede ofrecer.

## LA LIBERTAD DEL PRESENTE

El presente es el tiempo de la libertad porque la libertad solo se puede ejercer en el presente.

El ser humano es libre para enfocar su mente en cualquiera de los aspectos del tiempo: pasado, presente o futuro, pero solo es libre en el presente.

El presente es absoluto, total e ilimitado y no admite definición alguna; el presente simplemente es lo que es.

El presente es eterno; siempre es ahora.

En el presente jamás hay ningún problema; todos los “problemas” se encuentran en un pasado que se resiente o en un futuro que se teme.

El presente es totalmente inocente, del latín *in-nocere*, no dañino, incapaz de causar mal.

**El presente es la expresión de la idea de oportunidad, de la idea de renacer.**

El presente nace inocente en cada instante y se pone a disposición de la mente para que elija interpretarlo a voluntad.

El presente es el tiempo del cambio, del perdón y de la liberación del miedo porque es la dimensión real del tiempo y tanto la culpa como el miedo son imaginarios.

Toda acción en el presente, libre de los miedos y resentimientos del pasado y de los deseos y expectativas del futuro, es una acción perfecta y feliz.

## VOLUNTAD Y LIBERTAD

La libertad es la condición esencial de la voluntad.

Una voluntad libre actúa sin miedos, resentimientos, deseos o expectativas.

La voluntad -el aspecto actor de la mente- siempre es libre y solo ella misma puede encadenarse.

La palabra voluntad proviene de la raíz protoindoeuropea *wel/wol*, que significa bueno, satisfactorio.

El ser humano ejerce su voluntad buscando encontrar lo que considera bueno y satisfactorio para lo que cree ser.

Toda acción de la voluntad responde siempre a la pregunta “**para qué**”, que es el elemento motivador.

Cuando alguien se pregunta para qué hace cualquier cosa, se construye una cadena de paraqués que siempre acaba con la misma respuesta: para ser feliz.

Y esto es inevitable, pues todo afán humano obedece siempre al mismo fin: conocer su verdadera identidad como un Ser transpersonal.

La única libertad que existe es la de expresar el potencial del Ser, es decir:

- **Poder** libre y absoluto para crear existencia
- **Amor** a lo que existe
- **Conocimiento** de la verdad de lo que existe

Toda acción feliz de presente deberá responder a estas premisas para que sea satisfactoria.

*Nada se interpone en el camino de tu liberación,  
que puede suceder aquí y ahora,  
si no fuera por tu interés en otras cosas.  
Y no puedes luchar con tus intereses.  
Debes ir con ellos,  
ver a través de ellos,  
y comprobar cómo se revelan como meros errores de juicio y apreciación.*

**Sri Nisargadatta Maharaj**

## EL PROBLEMA FUNDAMENTAL

El problema fundamental de la humanidad es que es incapaz de evaluar los hechos que el presente pone delante sin implicar al ego en ello, es decir, sin condicionar su interpretación a la idea que tienen de sí mismos.

Esto es debido a que entrenan sus mentes para tener opiniones acerca de todo sin reparar en el carácter subjetivo y sesgado de todo juicio.

Evaluar la realidad de esa manera no es malo en sí mismo, lo que es nefasto es no darse cuenta de que es así como se construye toda opinión personal.

Eso lleva a pensar que una determinada interpretación de la realidad, la propia, es la única verídica, lícita, posible y la más conveniente y apropiada para esa situación.

Pensar así es una falta de respeto a las interpretaciones ajenas y cegarse a concebir otras interpretaciones.

Sin embargo, la verdad es que, si esa manera de ver las cosas no hace al individuo genuinamente feliz, entonces esa interpretación no es válida, pues está atacando el propósito último de su existencia: la felicidad.

Sin embargo, los seres humanos disponen de una herramienta extraordinariamente eficaz para guiarse por el turbulento ámbito de la mente: el corazón.

El sistema emocional es el instrumento de resonancia de la actividad mental, el altavoz de la manera en que las ideas se relacionan entre sí.

**Siempre que alguien se siente mal puede tener la absoluta certeza de que está usando mal la mente, de que lo que está pensando no es verdad y no le conviene.**

Es tan simple como eso.

Y en ese caso, la mente tiene que detenerse, tomar conciencia del error y buscar una manera diferente de ver la situación, una que le haga feliz.

Esta es una propuesta que raramente se suele adoptar debido a la poderosa atracción que ejercen en la mente egoica ideas tales como la culpa, el sufrimiento y el sacrificio.

El ser humano tolera el sufrimiento aun cuando es obvio que se trata de una posición impropia de la mente.

Y esto es debido a haber adoptado una identidad espuria que es lesiva e impropia de la mente y que conlleva un fuerte sentimiento de indignidad.

El sufrimiento es intolerable y jamás está justificado.

Este asunto fundamental se desarrollará en próximos capítulos.