

"Atrévase a estar presente sin preguntarse adónde le llevará"

IMA SANCHÍS - 04/05/2010

49 años. Nací en Bogotá y vivo en Valencia. Estoy licenciado en Ingeniería Mecánica y estudié Filosofías Orientales. Separado y con tres hijos. Hacemos el mundo con nuestras actitudes y con nuestros pensamientos. El ser humano está integrado en un todo inteligente

¿La conciencia es innata al ser humano?

Sí, es una red de interacción en la que el ser humano está integrado y que produce en sí misma una condición profundamente inteligente. Desde este prisma no tienes que echar mano de un ser más inteligente, de un creador.

Ese es su tema: la no dualidad.

Cuando interpretas el mundo con el marco de la dualidad, determinas que una cosa es el que percibe y otra lo percibido.

Yo, y todo lo demás.

Exacto. Pero en Oriente hay otras formas de percepción, que se establecen creando nuevos estados de conciencia en los que la relación observador y observado cambia.

Tradúzcamelo a lo práctico.

Cuando conduces, si no reaccionas a cada curva te estrellas. De igual manera, en la práctica, estos estados de percepción se traducen en no estar en Babia, en no estar en las nubes, en estar presente, en vivir acorde con la intensidad de cada instante, en convertir cada momento en único.

Bueno, todos lo pretendemos.

El problema no es pretenderlo, sino lograrlo. Cuando ves una película y estás absorto en ella, no te das cuenta de que tú estás ahí, estás sin pensarlo. La atención constante a un objeto diluye tu sentido del yo; entonces surge una percepción diferente que se traduce en estar atento, vivo. Eso se llama no dualidad, y aflora la sabiduría y la intuición.

Nos lo han explicado muchas veces, pero en la práctica se escapa.

La mente, tal como funciona, está constituida de hábitos, y esos hábitos producen condicionamientos. Le es muy difícil a una persona salirse de esa forma habitual de percibir e interpretar las cosas. Intenta por un instante no ser consciente de nada.

...

Imposible, ¿verdad? Incluso se es consciente de que se está distraído. Hay una condición en usted que es permanente: la conciencia. La conciencia es un don que poseemos, una fuerza inherente de saber. Su capacidad de cognición está siempre presente y se puede experimentar de manera diferente.

Bien, ¿de qué manera?

Siendo simultáneamente objeto y sujeto de percepción, eso le hará libre.

No entiendo nada.

Cuando usted percibe el mundo, lo percibe desde usted; lo que no es usted lo llama mundo. El mundo es su objeto y usted el sujeto, y desde ahí interpreta el mundo: yo y todo lo demás. Bien, pues le haré una pregunta.

...

Cuando lee un libro y está absorta en él, ¿dónde está usted en ese instante?

Leyendo el libro.

Sí, de acuerdo, ¿pero Ima reconoce que es Ima la que lee el libro?

No, Ima está absorta en el libro.

Exacto, si estás absorto en algo interesante o bello, estás perdido en ese momento en la percepción misma, en el presente. Y en ese instante no puedes catalogarte como yo, ya que no tienes conciencia de ti mismo.

De acuerdo, ¿y?

Cuando estás absorto, concentrado, ocurre algo mágico y misterioso: no tienes conciencia de ti pero sí del mundo que percibes, y reaccionas ante él. ¡Eso es tan grato!

Pasa el tiempo volando, cierto.

Es la pérdida del sentido de dualidad, pero no ocurre voluntariamente. Ahora plantéese otra cuestión: ¿cómo prefiere vivir: así o pensando?... Si pudiera vivir como cuando está absorta, desde ese estado de sabia percepción, si pudiera caminar, cocinar, sentir, dormir, querer así, sería todo diferente.

¿Qué hay en esa entrega total?

Está el mundo.

... Casi lo entiendo.

La mente trata siempre de replegarse a cosas que ya ha pensado o sentido porque así se siente segura, e invade el presente con esos sentimientos y pensamientos. Cuando aprendes a estar presente, gozas de la condición de permitir a las cosas nacer y darles tiempo a morir, y gozarlas con intensidad.

Simplemente, estar presente.

Sí, y esto que parece una simpleza descarga la psique y el sistema nervioso y permite una calidad de vida superior. La presencia es conciencia, y te permite ver el mundo como es. Se trata de convertir lo que vives en lo fundamental, en el momento válido.

¿Y cómo se consigue?

Estamos acostumbrados a que las cosas se consiguen con esfuerzo, pero ¿qué esfuerzo hace usted para existir?

Ninguno.

El problema es que usted quiere conseguir algo que con los atributos que ya conoce es imposible alcanzar. Entonces, lo que yo le digo es: atrévase, simplemente experimente el mundo, atrévase a estar presente sin saber si eso la lleva a otro sitio o no; la suma de esos pequeños momentos la conducirá a esa forma de percepción libre.

¿Coleccionar instantes de presente?

Cuando alguien tiene el don de la escritura, escribe sin dudar, como si alguien le dictara, y eso provoca que el lector se pierda en ese mundo, se convierta en eso. Si tu don es ese, resta en esa perspectiva y fluye en ella, eso te arrastra al presente de manera innata.

Y cada persona tiene un don.

Sí, aproveche su don, aquello en que no duda. A lo mejor es amar, cuidar, trabajar, pescar, cocinar; advierta aquello que por don tiene de natural y en ello sumérjase, la ayudará. Aunque existir en sí ya es un don.

Espantar la duda

Incesante en el estudio y el análisis de las escrituras orientales y en la práctica de la meditación, un día ocurrió: "Tuve una experiencia muy intensa, desaparecieron los pensamientos, todas esas voces que continuamente hablan en nuestra mente, y percibí otra manera de estar en el mundo: la no dualidad, y fui adquiriendo una reacción más libre, aprendí a estar presente". A partir de entonces Iván Oliveros se convirtió en Sesha, abandonó la ingeniería y se dedicó a profundizar, escribir y comunicar qué pasos hay que seguir para alcanzar ese estado de presencia. Lo explicará, a través de un diálogo con Àlex Rovira, el próximo 9 de mayo en L'Auditori de Barcelona (www.inspiraconciencias.org).