

Enrique Martínez Lozano

**PRE  
SEN  
CIA**



# INTRODUCCIÓN

«Buscando mis amores,  
iré por esos montes y riberas;  
ni cogeré las flores,  
ni temeré las fieras,  
y pasaré los fuertes y fronteras» .

SAN JUAN DE LA CRUZ

**P**ase lo que pase, sientas lo que sientas, pienses lo que pienses, *nunca puedes dejar de ser lo que eres*. Cambia y muere la apariencia (la personalidad); lo realmente real (la identidad) permanece. Aunque psicológicamente sientas estar desconectado de ella, eres siempre pura Presencia. Nos parece estar desconectados debido a una especie de hipnosis, en la que nos ha introducido nuestra identificación con la mente. Hipnotizados por ella, creemos que es verdad lo que pensamos, mientras no vemos lo que realmente es.

Comprender ese *efecto hipnótico* que nos hace olvidar lo que somos es condición para vivir todo lo que nos ocurre como oportunidad de «reconectar» de manera consciente con nuestra verdadera

identidad: cualquier circunstancia, cualquier acontecimiento, incluso lo más trivial, podemos vivirlo como oportunidad para abrirnos a comprender un poco más lo que somos. En todo momento, cualquiera que sea el «lugar» adonde la mente te haya conducido, con el pretexto quizá de una circunstancia «adversa», ven al presente y percibe el «fondo» último que se esconde detrás de la «forma» que ha aparecido en este momento. Notarás una quietud que trasciende todo vaivén y, si mantienes la atención, no te será difícil percibir que esa quietud es tu verdad más profunda. Y que la percibes precisamente porque la eres.

Desde esa perspectiva ha surgido este libro, y así planteo el modo que me parece adecuado para

«Presencia manifestándose».

---

leerlo: como una oportunidad para «recordar», en cada paso de su lectura, quiénes somos. Porque «conectar» con ello y vivir ahí es sabiduría y liberación.

No hay juicio, no hay queja –ni contra los otros, ni contra ti, ni contra la vida–; hay solo Presencia manifestándose en todo, Presencia que es *Eso* –pura apertura consciente y atenta– que tú eres, más allá de la idea que tu mente se ha hecho acerca de ti, pensándote como un «yo» separado.

La Presencia no es «algo» donde ir o que buscar, sino *Eso* que somos... Pero solo cuando conectamos conscientemente con ella nos es posible reconocer que estamos –siempre habíamos estado– en «casa».

Todo lo que nos ocurre –decía– es una oportunidad para «reconectar»: salir del *estado mental* (habitual e hipnótico) –en el que nos identificamos con el yo– y reconocernos como *estado de presencia*. Y esa es la primera y radical invitación que quiero proponer al lector, con quien desearía mantener un encuentro en la misma (y única) Presencia que compartimos: sean cuales fueren las circunstancias y los movimientos –mentales o emocionales– que puedan estar manifestándose en este mismo momento, ábrete a *conectar conscientemente* con *Eso* que realmente eres. No la mente enredada en su incesante parloteo, ni el «yo» que juzga todo según como le afecte, sino la pura Presencia ecuánime que, como espaciosidad sin límite, acoge todo sin verse afectada por nada de ello. No quieras de entrada pensarlo ni entenderlo con la mente; simplemente silencia el pensamiento y percíbelo.

Así empezamos a acercarnos a ese *estado de consciencia* que constituye lo que realmente somos. ¿Qué tienen en común una roca, un árbol, un perro y un bebé? *Todos ellos son Presencia* manifestándose o desplegándose. Lo que es –detrás de las varia-

das formas en que se manifiesta– es pura Presencia que, en el ser humano, deviene *autoconsciente*. Con el riesgo de que, debido a la apropiación, la mente lo olvide. Pero lo cierto es que, más allá del yo aparente o «personalidad» particular –cuerpo, mente y psiquismo–, somos esa misma Presencia, *Eso* que permanece mientras todo cambia, lo único realmente real.

Y esto no es una creencia. Prueba por un simple instante a *acallar la mente* y pregúntate qué queda. Advertirás que, una vez silenciado todo, lo que permanece es una desnuda consciencia de ser, es decir, pura presencia. Si te permites descansar en ella y saborearla, sin prisa, percibirás que has encontrado tu «casa», tu verdadera identidad. El hecho de conectar con ella de manera consciente producirá en ti un *cambio de estado de consciencia*: has sido conducido del «estado mental» –en el que habitualmente nos movemos– al «estado de presencia». En el primero, nos hallamos identificados con la mente, encerrados en ella como en una jaula y a merced de los movimientos mentales y emocionales, alejados de lo que constituye nuestra verdadera identidad. En el segundo, por el contrario, desaparece por completo la ilusoria «distancia» entre nosotros y el conjunto de lo real –llámese vida o ser– y recuperamos (psicológicamente) lo que nunca habíamos perdido, aunque nuestra mente nos hiciera

creer lo contrario: nos experimentamos como plenitud de presencia.

Esa Presencia tiene una percepción inmediata y autoevidente de ser. *Sabe que es*. No a través de ningún raciocinio, sino de un modo directo, *sé que soy*. No soy nada que pueda pensar o nombrar, no soy ningún objeto capaz de ser observado y ninguna forma impermanente. Soy, por el contrario, *Eso* que es consciente, que atiende y atestigua; en definitiva, la Presencia una en –de– la que emergen todas las formas.

A diferencia del «yo» con el que solemos identificarnos y que, a su vez, es fruto de la identificación con algún objeto determinado, por lo que se halla sujeto a una permanente impermanencia, la Presencia es *siempre idéntica a sí misma*: solo ella, por tanto, puede constituir lo que denominamos nuestra «identidad».

La Presencia tiene un sabor directo de sí misma. Y es su saboreo el que en nosotros abre las puertas a la sabiduría. La cual no consiste en otra cosa que en permanecer y mantener viva la conexión con la Presencia que somos. Todo lo demás vendrá de su mano. En el instante mismo en que nos reconocemos en ella, caen todas las confusiones en las que nos habíamos enredado y cesa toda búsqueda.

No soy el yo que, al percibirse como carencia, ansiosamente trata de compensarla, aferrándose a

objetos de todo tipo o proyectándose en un futuro imaginado como respuesta a su búsqueda compulsiva. No soy el yo que «debe» esforzarse para llegar a adquirir una completitud que se le antoja inalcanzable. Soy la Presencia plena que late bajo el «yo» al que, en virtud del estado hipnótico controlado por la mente, me había reducido. La acción deja de verse como «algo que tengo que hacer» para completarme, y se vive sencillamente como expresión o despliegue de la plenitud que ya soy. La búsqueda ha terminado. Estoy en casa.

Ahora bien, si somos Presencia plena, ¿a qué se debe que vivamos con tanta frecuencia alejados de aquello mismo que nos constituye? Aunque volveré más adelante sobre ello, la respuesta me parece sencilla: tal ignorancia radical es consecuencia directa de la *identificación con la mente*. Al reducirnos a ella, dejamos de verla como una herramienta a nuestro servicio para confundirla con nuestra identidad. A partir de ahí, entramos en una especie de *hipnosis*: no solo percibimos la realidad reduciéndola a la estrecha perspectiva mental, sino que nosotros mismos nos definimos como un objeto más –otro ente separado– dentro de la infinidad de objetos que la propia mente delimita. A partir de ahí, la educación, la cultura y la sociedad no harán sino confirmarnos en aquella creencia, con lo que se fortalecerá hasta el extremo la identificación con el yo (mental).

Una vez identificados con el yo o ego, víctimas ya del efecto hipnótico, nos tomamos todo *personalmente*, uniendo nuestra suerte a lo que le ocurra a nuestro cuerpo o a nuestro psiquismo. Y aquel efecto llega a ser tan intenso que la mera alusión a nuestra verdadera identidad nos sonará completamente hueca y, a la postre, ilusoria. La confusión no podía llegar a más: se juzga como ilusión lo real, y lo real como ilusorio.

Sin embargo, por más que la identificación haya alcanzado niveles extremos, es probable que, en determinadas ocasiones, escuchemos en nuestro interior *la voz del anhelo que nos llama a casa*. Quizá en medio de una crisis o tal vez en una experiencia de plenitud, alcancemos a oír el «eco» de la añoranza de *Eso* que realmente somos... y que habíamos olvidado o proyectado fuera de nosotros en un mundo ideal, montado también por nuestra mente.

Es la «voz» del anhelo la que nos invita a *desandar* el camino y a *desaprender* lo previamente asumido, para abrirnos a la novedad y descubrirnos como Presencia. Así como al desconectar (psicológicamente) de ella nos entendimos radicalmente como vacío que exigía ser compensado, al «reencontrarla», saboreamos la plenitud.

Lo que quiero compartir en estas páginas son unas pautas sencillas para lo que podría denominarse un trabajo de *reeducción*, que nos ayude a



salir de la inercia de donde venimos –el «estado mental»– y a conectar con lo que somos –el «estado de presencia»–.

Y me parece adecuado, por motivos pedagógicos, hacerlo en tres etapas, que nombro como aprendizaje, comprensión y realización. El *aprendizaje* no es otra cosa que la práctica que permite iniciar la reeducación, en un adiestramiento perseverante por venir al momento presente. Pero, debido a la tendencia mental a confundir el presente con el *concepto* de presente que la mente elabora, me parece necesario detenernos a *comprender* qué es el «presente» del que hablamos. Finalmente, ejercitados en la práctica y en la comprensión, podremos favorecer conscientemente lo que realmente importa: la *vivencia* o *realización* de la Presencia que somos y, con ella, el paso del «estado mental» al «estado de presencia».

Como ha quedado dicho, se trata de un *camino de regreso a la «casa»* de la que –paradójicamente– nunca habíamos salido. Tal como acabo de formularlo, puede dar la impresión de que el sujeto de todo ello es el yo, pero en rigor no es así. Lo que solo es una ficción –o construcción mental– no puede ser sujeto de ninguna comprensión. En todo momento, *el único sujeto es la Presencia que somos* que, como consciencia que es, va desvelándose a sí misma hasta mostrar su rostro diáfano y pleno. No hay nadie que llegue al «estado de presencia» o se

reconozca como tal; hay solo y únicamente *Presencia* haciéndose *consciente de sí misma* en las formas en las que se expresa.

Frente a la inexorable limitación e incluso ambigüedad del lenguaje, es preciso afirmar que no existe un yo que esté presente, o haga el aprendizaje de estar presente. Al contrario, donde hay presente, no hay yo. Solo hay –y todo es– Presencia autoconsciente.

No existe ningún hacedor individual, ningún yo que llegue a alcanzar la iluminación o estado de presencia. Todo es Presencia que *se desvela*. Pero tal Presencia no constituye –de nuevo, las lecturas mentales– algo «paralelo» que discurriera «al margen» de lo que somos. Más bien al contrario, *Eso* es lo que somos.

No soy el «yo» que mi mente piensa; soy «eso» inefable que es el «sujeto» de todo. Pero suele ser precisamente aquí donde el lenguaje nos engaña porque, aun sin darnos cuenta, se cuelan fácilmente esos «dos niveles» y surge la confusión.

Me parece importante subrayar este punto porque, en algunos ámbitos del heterogéneo movimiento *new age* e incluso entre algunas personas que se mueven en lo que es considerado como «neo-advaitismo», creo percibir una cierta confusión, de consecuencias negativas fácilmente constatables. Me refiero a aquella posición que, tras desenmas-

carar la ilusión del yo, termina negando cualquier tipo de consciencia y de responsabilidad, con el argumento de que no habría ningún sujeto portador de la misma. Las consecuencias no tardan en hacer acto de presencia: descuido de las formas, del trabajo (psicológico) con uno mismo y de la responsabilidad ante los otros y ante el mundo. De una manera sutil e inadvertida, utilizando incluso expresiones de los sabios, «la sabiduría puede degenerar en cinismo»; de hecho, quienes pregonan esta visión en poco se parecen a aquellos sabios cuya sola presencia resulta transformadora.

¿Dónde radica la trampa? Se trata, en mi opinión, de algo muy sutil. Es cierto que no existe ningún «yo» libre ni responsable que pueda «mejorar». Todo es un despliegue de la consciencia en el que todos los yoes intervienen como personajes de la representación. Pero el sabio no habla de ese «yo», sino de la consciencia (presencia) que constituye nuestra verdadera identidad. Ella *es* nosotros, y ahí todo encuentra encaje. No hay un yo hacedor y, sin embargo, todo se hace. No hay un yo protagonista y, sin embargo, todo es luz y creatividad. No hay apropiación y tampoco existe «alguien» libre, pero todo es libertad.

No existe tal cosa como un «yo» que viva en presente. La *vivencia de la presencia* no es otra cosa que la misma y única Presencia viviéndose a

sí misma. No hay «nadie» que busque, decida o haga; nadie que se apropie de nada... porque no existe tal cosa como un «yo» que fuera el (supuesto) sujeto de esas acciones. Todo es Presencia –consciencia, plenitud, vida– que se expresa constantemente. Pero no soy «yo» quien lo ve, sino la misma consciencia en «mí» (que es «yo»). Y esa es –así lo veo– la sabiduría de la no-dualidad: vivir la forma del día a día desde el «fondo» que realmente somos, vivir en *estado de presencia*.

Indaga hasta el final –en realidad, es la misma consciencia la que indaga en ti–: ¿«Quién» o «qué» en ti *percibe* lo que percibes?, ¿«quién» o «qué» *sabe* lo que sabes?, ¿«quién» o «qué» es *consciente*? Y *Eso* que es consciente en ti, ¿no es lo mismo que *Eso* que es consciente en mí? *Eso* es lo que realmente somos. Dado que no es un objeto, es erróneo hablar de «mi» presencia o «tu» presencia... Es una y la misma Presencia en la que nos reconocemos –la idea de separatividad es solo una ilusión mental– y la que se vive en nosotros.

En contra también de lo que la mente pensaría, tal reconocimiento no induce a la pasividad o la indolencia. Más bien al contrario, es fuente de creatividad antes inimaginada y de cuidado amoroso de todas las formas. Lo que desaparece es la apropiación y los «debería»; todo es Presencia expresándose e iluminando la realidad completa, incluido

nuestro psiquismo –con sus aspectos sombríos–, nuestras relaciones y nuestro mundo.

Con todo lo anterior, la invitación que sugería puede resumirse en una simple instrucción o propuesta: *sal de la hipnosis mental y déjate conectar con la Presencia*; ella sabe quién eres. Para ello, no te busques como «yo», no caigas en la trampa de identificarte con él ni te tomes nada personalmente; más allá del yo, ábrete en todo momento a percibir la Presencia absolutamente íntima, de la que no te separa ni la más mínima distancia. Eres esa misma y única Presencia ilimitada y consciente.



SAN PABLO

# ÍNDICE

	<i>Págs.</i>
Introducción .....	9
<b>1. El aprendizaje: Venir al presente .....</b>	<b>21</b>
Aprender a leer el malestar .....	22
¿Qué tiene el presente?.....	30
Nuestro mayor problema:	
La inatención y el efecto hipnótico .....	33
La salida del laberinto pasa por la atención .....	38
Desgajados de la vida: Miedo y tensión .....	43
Venir al presente para reconectar con nuestra identidad.....	46
<b>2. La comprensión: ¿Qué es el presente? ....</b>	<b>51</b>
Aquí y ahora: Efectos manifiestos .....	52
El presente pensado y la cultura del instanteísmo .....	58
El tiempo no existe.....	62
Presente, atemporalidad, eternidad .....	69

**3. La realización:**

<b>Vivir en estado de presencia.....</b>	<b>73</b>
Del presente a la presencia:	
Un estado de ser .....	74
Del yo que pensamos ser a	
la Presencia que realmente somos.....	80
Presencia es no-dualidad.....	84
Nada y plenitud.....	87
Solo ser: Vivir en estado de presencia .....	96
La Presencia es .....	100
 Anexo: Guía para pasar del estado mental al estado de presencia.....	 111



SAN PABLO