

FOTO: Sraphol

EL REGALO QUE LLAMAMOS PRESENTE: DEJAR DE TEMER EL FINAL PARA APRENDER A VIVIR EL CAMINO

Hay una frase que siempre me ha parecido maravillosa: «El pasado es historia, el futuro es un misterio, pero el hoy es un regalo; por eso se llama presente». La dice una tortuga en una película de dibujos animados, y quizá alguien piense que una frase así, salida de una historia para niños, no puede contener una gran verdad. Yo creo lo contrario. A veces una verdad esencial llega envuelta en palabras sencillas, no tengamos excusas para no entenderla.

El pasado ya ocurrió. Podemos volver a él con la memoria, aprender de lo vivido, reconocer nuestros errores y agradecer lo que nos hizo crecer, pero no podemos regresar para cambiarlo. ***El futuro, en camposibilidad, una puerta cerrada detrás de la cual imaginamos alegrías, problemas, logros y despedidas. Podemos prepararnos, proyectar, trabajar y hacer planes; lo que no podemos hacer es vivir por adelantado lo que todavía no ha llegado.***

Lo único que de verdad tenemos entre las manos es este momento. Y, sin embargo, con frecuencia lo tratamos como si fuera apenas una sala de espera.

Nos sentamos en él, pero nuestra mente ya se ha marchado: corre hacia lo que falta, teme lo que podría ocurrir, calcula cuánto queda, pregunta cuándo llegará el final. Así pasan los días. El cuerpo está aquí, pero la atención vive en otro tiempo.

Cuando una persona nace y llega a este mundo, nadie le entrega un documento que diga: «Enhorabuena, te han correspondido noventa años», o «te esperan setenta y cinco». Nadie conoce la duración que tendrá nuestra vida. No recibimos una garantía, una fecha exacta ni un calendario completo. Lo que la vida nos concede, desde el comienzo, es el beneplácito de vivir: ***la oportunidad de estar aquí, de caminar, de equivocarnos, de amar, de aprender, de construir relaciones y de dejar alguna huella en el paso por este mundo.***

Esa oportunidad es inmensa, pero no viene acompañada de una promesa sobre cuánto durará. ***Tal vez por eso la vida debería ser recibida con gratitud y no consumida como si fuera un recurso inagotable. No sabemos cuántos capítulos tendremos; sí podemos decidir, al menos en parte, si estaremos despiertos mientras los vivimos.***

Hay algo que me angustia profundamente: ver cómo tantas personas invierten más tiempo en pensar cuál será el final que en disfrutar el camino. ***Se preguntan qué va a pasar, cómo terminará todo, cuánto falta, qué ocurrirá mañana, qué desgracia podría aparecer. Y mientras construyen en su imaginación una y otra vez el desenlace, dejan escapar lo único que está ocurriendo de verdad: el presente.***

No digo que pensar en el futuro sea inútil. Sería absurdo negar la importancia de planear, ahorrar, cuidar la salud, cumplir responsabilidades y anticipar riesgos. La prudencia también consiste en mirar hacia adelante. ***Pero una cosa es prepararse para el futuro y otra muy distinta es vivir prisioneros de él. Cuando el temor por el final se adueña de cada pensamiento, no nos protege de lo que todavía no sucede: nos impide disfrutar lo que sí está sucediendo.***

Además, pensar continuamente en el desenlace no nos permite controlarlo. Podemos imaginar cien finales distintos y, aun así, la vida conservará la capacidad de sorprendernos. Algunas cosas saldrán bien; otras no. ***Habrá respuestas que no esperábamos, cambios que no escogimos y despedidas para las que ningún cálculo nos habrá preparado. La imaginación puede ayudarnos a prepararnos, pero también puede fabricar una cárcel: nos encierra en un mañana temido y nos roba el día que tenemos delante.***

El camino, en cambio, está hecho de momentos concretos. Una conversación que nos devuelve la calma. Una llamada que llevábamos días aplazando. La presencia de alguien querido. Una risa que aparece sin planearla. ***El sonido de la lluvia, la luz de la mañana, el café compartido, el paseo sin prisa. No son detalles insignificantes porque sean cotidianos. Muchas veces son precisamente esas cosas pequeñas las que sostienen una vida y le dan sentido.***

Nos acostumbramos a mirar por encima de ellas porque esperamos acontecimientos extraordinarios. Queremos que la felicidad llegue con grandes anuncios, logros visibles o cambios espectaculares. ***Pero la vida no se manifiesta solamente en las grandes victorias. También está en la mesa donde nos sentamos, en quienes todavía nos acompañan, en la posibilidad de aprender algo nuevo y en la oportunidad de decir hoy una palabra que mañana quizá ya no podríamos pronunciar.***

El presente no significa que todo esté bien. Hay dolores reales, dificultades económicas, preocupaciones familiares, enfermedades, pérdidas y responsabilidades que no desaparecen por repetir una frase bonita.


FOTO: Adobe

Vivir el presente no es fingir que no hay problemas ni exigirnos una alegría permanente. Es mirar de frente lo que ocurre, sin añadirle la condena de vivir también en todas las desgracias imaginarias que todavía no han llegado.

A veces el presente será difícil. Habrá días en que lo único que podamos hacer sea resistir, cumplir con lo necesario y avanzar un paso más. Eso también es vivir. ***No todos los caminos están llenos de paisajes amables; algunos exigen esfuerzo, paciencia y fortaleza. Pero incluso en ellos podemos procurar no abandonar nuestra vida interior, no permitir que el miedo se lleve también el poco sosiego que aún conservamos.***

Pensar en el final puede ser útil si nos recuerda que el tiempo es limitado y nos ayuda a ordenar las prioridades. Puede impulsarnos a reparar un vínculo, a pedir perdón, a expresar afecto, a dejar de posponer lo esencial. ***Pero si solo nos paraliza, si convierte cada día en una cuenta regresiva y nos llena de angustia por algo que no podemos conocer ni manejar por completo, entonces deja de ser reflexión y se convierte en una forma de perder la vida antes de que termine.***

No sabemos cuánto tiempo tenemos, pero sí sabemos que el tiempo pasa. ***Esa certeza debería hacernos más cuidadosos con lo que damos por sentado. Decimos que algún día llamaremos, que más adelante visitaremos a esa persona, que cuando haya menos ocupaciones tendremos una conversación pendiente.*** Aplazamos el abrazo, la gratitud, la reconciliación y hasta los momentos de descanso, como si la vida tuviera que esperar a que terminemos de resolverlo todo.

Pero nunca terminamos de resolverlo todo. Siempre aparece una tarea, una obligación o una preocupación nueva. Si esperamos a que desaparezcan todos los problemas para vivir, terminaremos esperando siempre. ***El camino no empieza cuando se despeja el horizonte: el camino es este, con las condiciones que tenemos, con las personas que están a nuestro lado y con las oportunidades que todavía podemos aprovechar.***

Agradecer el presente no quiere decir conformarse con cualquier situación ni renunciar a cambiar aquello que debe cambiar. Al contrario: quien está realmente presente puede ver mejor lo que necesita corregir. ***Puede reconocer qué relaciones debe cuidar, qué límites necesita establecer, qué decisión lleva tiempo aplazando y qué costumbres le están consumiendo la energía. El presente no es un escondite para evitar la realidad; es el lugar desde el cual podemos actuar sobre ella.***

Tampoco se trata de llenar cada minuto de actividades para demostrar que estamos aprovechando la vida. La existencia no es una competencia ni una lista interminable de metas. A veces la mejor manera de honrar el tiempo es detenernos. Escuchar sin mirar el teléfono. ***Compartir una comida sin correr hacia la siguiente obligación. Descansar sin sentir culpa. Mirar a quienes amamos y reconocer que están aquí, ahora, sin convertirlos en una presencia garantizada para siempre.***

El regalo del presente no siempre viene envuelto en una circunstancia perfecta. Puede aparecer en medio de una jornada común, junto a una preocupación que todavía no se resuelve. ***La vida rara vez nos entrega todo en orden antes de permitirnos sentir gratitud. Por eso aprender a vivir no consiste en esperar condiciones ideales, sino en reconocer lo valioso que sigue existiendo aun cuando haya asuntos pendientes y preguntas sin respuesta.***

Quizá la tortuga de aquella película tenía razón: el pasado es historia, el futuro es un misterio y el hoy es un regalo. No porque el ayer no importe ni porque el mañana deba ignorarse, sino porque ninguno de los dos puede sustituir este instante. El pasado puede enseñarnos; el futuro puede orientar nuestros pasos. Pero vivir, vivir de verdad, solo podemos hacerlo en el presente.

No tenemos que conocer el final para que el camino tenga valor. No necesitamos saber cuántos años nos quedan para amar a quienes están cerca, perseguir una idea que nos importa o disfrutar una conversación. ***No hace falta esperar una señal extraordinaria para comprender que estar vivos ya es una oportunidad. La certeza de que todo termina no debería empujarnos a la angustia, sino recordarnos que no conviene dejar para un mañana incierto aquello que hoy podemos sentir, agradecer o hacer.***

No desperdiciemos la vida tratando de adivinar cómo acaba. Nadie nos ha prometido la duración del viaje, pero mientras estemos en él podemos mirar el paisaje, cuidar a nuestros compañeros de camino y elegir con qué actitud avanzamos. ***El final llegará cuando tenga que llegar; no necesitamos adelantarnos a él en la imaginación.***

Hoy estamos aquí. Y eso no es poca cosa. El presente es el único tiempo que podemos tocar, el único lugar donde podemos amar y actuar. ***Démosle un poco de vida a cada día, no porque sepamos cuánto durará la historia, sino porque mientras la vivimos todavía podemos hacer que cada tramo del camino valga la pena.***

