

La presente obra (éxito de ventas internacional) está diseñada para ayudar a poner en práctica, día a día, las enseñanzas de Eckhart Tolle, y se ha revelado de gran utilidad para llevar el estado de Presencia a la vida cotidiana y saber convertir las palabras de este gran maestro contemporáneo en una práctica aplicable en el trabajo, en las relaciones y durante las actividades cotidianas, así como para afrontar los momentos de dificultad interior y exterior.

MARINA BORRUSO es maestra espiritual, fotógrafa, escultora y apasionada viajera, y transmite la práctica de **El Poder del Ahora** en todo Europa. Ha diseñado ejercicios y meditaciones que llevan la práctica de las enseñanzas de Eckhart Tolle a la vida cotidiana. Su enseñanza —impartida durante más de treinta años— va directamente a la esencia de cada ser humano y más allá de las formas temporales o culturales de cada sociedad.

Marina Borruso

Las Enseñanzas de Eckhart Tolle

Guía práctica para el día a día

Título original: L'insegnamento di Eckhart Tolle

Traducción: Virginia Poggi

Primera edición: mayo de 2010

Prólogo

La presente obra fue originalmente escrita con el propósito de ayudar a poner en práctica, día a día, las enseñanzas de Eckhart Tolle. Desde su primera edición, su publicación ha tenido un gran éxito porque se reveló de gran utilidad para llevar el estado de Presencia a la vida cotidiana.

Estas páginas están dedicadas a todos aquellos que han comprendido el potencial de estas enseñanzas esenciales. Muchas personas se han dirigido a mí porque desean poder convertir tanto la escucha como la lectura inspiradora de las palabras de este gran maestro contemporáneo en una práctica aplicable en el trabajo, en las relaciones y durante las pequeñas actividades de todos los días, así como para afrontar los momentos de dificultad interior y exterior.

Están dirigidas, también, a todos aquellos que durante años han participado en mis seminarios sobre la Práctica del Poder del Ahora y que han reconocido la actualidad de esta enseñanza. Ésta responde a lo que hoy todos estamos viviendo y que hace

posible el florecimiento del estado de conciencia que esta nueva Tierra ya está manifestando ahora.

Estas páginas son para todos ellos.

Escribir esta obra me ha servido para honrar las enseñanzas de Eckhart Tolle.

Agradezco su colaboración a Maribel Capafons, sin la cual este libro no hubiera visto la luz; a Virginia Poggi, por la traducción del texto y su paciente rendición a mis requerimientos; a Stefan Roslmair, por la grabación del CD; a Marisa Ponte y a todos los demás, que aunque no los conozca personalmente, han contribuido al nacimiento de este libro.

Mi agradecimiento a mi editor y a sus colaboradores, que han confiado en mí, permitiendo que mi experiencia se uniera con la de ellos.

Mi especial agradecimiento finalmente a Eckhart Tolle, por su amor y por haberme llevado de la mano hacia el silencio.

Cómo usar este libro

Cada capítulo de este libro profundiza la comprensión de los elementos fundamentales de las enseñanzas de Eckhart Tolle y sugiere una práctica para realizar con ustedes durante el día.

Este texto es un vehículo para conducirles a un espacio de meditación. Cuando ésta suceda, permítanla. Usen la meditación y los ejercicios cuando quieran llevar la Presencia a eso que están viviendo, y también cuando se encuentren en un momento difícil.

Más allá del sentido mental de las palabras, de la comprensión mental, las palabras indican una verdad que la Esencia que son ustedes reconoce; y si la dejan ocurrir, esa esencia se desliza ahí, reverberando dentro, como si regresara a casa.

Más que buscar entender el sentido de lo que leen, estén firmes en el espacio interior del cuerpo y permitan que las palabras entren. Mientras estén así, recogidos en sí mismos, la verdad que indican estas frases los llevará a un espacio sin

tiempo, a un espacio nutriente, vital. A un sí interior. A una espacialidad. Eso es el Presente.

En esa dimensión se accede naturalmente a *Eso* que en ustedes sabe, a quienes son verdaderamente. Entonces, las palabras que leen parecen provenir del mismo espacio del Ser. Proviene de ustedes mismos, son las suyas. Son el YO SOY que habla en cada uno de ustedes.



Para un conocimiento profundo de la enseñanza de Eckhart Tolle sugiero leer:

EL PODER DEL AHORA,
Gaia Ediciones

PRACTICANDO EL PODER DEL AHORA,
Gaia Ediciones

EL SILENCIO HABLA,
Gaia Ediciones

LOS GUARDIANES DEL SER,
Gaia Ediciones

ECKHART TOLLE EN BARCELONA (libro + DVD),
Gaia Ediciones

UN NUEVO MUNDO AHORA

UN NUEVO MUNDO AHORA,
Grijalbo Ediciones

Introducción

1. QUIÉN ES MAESTRO ESPIRITUAL

Un maestro espiritual, «un ser despierto» (como se le denomina en otras culturas), es alguien en quien los pensamientos y la conciencia se han separado, de modo que los pensamientos ya no dirigen su vida, sino que se ponen al servicio de la conciencia. En un ser despierto, sea hombre o mujer, la identificación con el mundo de las ideas ha finalizado y, por tanto, también se ha disuelto en él o en ella la identificación con la personalidad, con la idea de sí mismo.

La mente es forma, y en estos seres ha terminado la identificación con el mundo de la forma. Los pensamientos o emociones son formas temporales, como también lo son las opiniones, los principios o los modos de ser. Un ser despierto honra la forma, la respeta, la vive, la goza; pero sin identificarse

con ella.

El despertar o la iluminación es la plena realización de la verdadera naturaleza de ese ser. Es sí mismo plenamente. Es lo que le sucedió a Jesús cuando se volvió Cristo o a Siddharta cuando se volvió Buda. En un ser realizado, el hacer se vuelve un *hacer consciente* totalmente alineado con su propósito de vida; lo que ha venido a hacer se vuelve el fluir mismo de la Vida.

Un maestro espiritual no está enganchado al pasado ni se proyecta en el futuro. Está totalmente en el Presente. No hay en él o ella ninguna forma de resistencia a lo que es; está alineado o alineada con la Vida, y por eso se ha separado del sufrimiento. No genera sufrimiento para sí mismo ni tampoco lo genera en torno a él. El hecho de haber podido detener la rueda del sufrimiento crea una cualidad diferente en la materia en la que habita. El viejo dolor histórico, personal y colectivo (que todos los humanos normalmente llevamos dentro), el *cuerpo de dolor*, en un ser realizado se ha extinguido. Ha sido completamente transmutado. Al despertar ha experimentado, por llamarlo de algún modo, una *ascensión interior*.

Probablemente habréis experimentado el estar sentados en la orilla de un río; la sencilla contemplación de la libre vitalidad fluyendo nos da un estado de quietud, de paz, un estado en el cual estamos presentes y unidos a lo que nos circunda. Esto puede hacernos comprender lo que ocurre cuando estamos en presencia de un ser despierto. Su vitalidad, que ya dejó de estar oscurecida por la acumulación del viejo sufrimiento, fluye

apesadumbrada por la acumulación del viejo sufrimiento, huye libremente. Pero, a diferencia de un río, este ser tiene plena consciencia de sí mismo y, por tanto, el campo energético que genera tiene una cualidad muy elevada. En torno a estos seres hay un campo energético de conciencia que otorga Presencia a quienes están a su alrededor.

Un ser iluminado ya no está identificado con la forma, pero sí lo está con la esencia, con la conciencia misma; por tanto, con el Todo, porque cada cosa está, en esencia, animada por la conciencia.

La conciencia es la conexión consciente con la inteligencia universal. Un maestro, por ello, no toma sus enseñanzas de lo que ha conocido personalmente, sino de esa inteligencia eterna, esencial, común a todo ser despierto, más allá del tiempo y de la cultura de la cual proviene. Este conocimiento también está en cada uno de nosotros. Por eso las palabras de todos los maestros y maestras nos resuenan internamente, y a veces puede sorprendernos el hecho de que enseñanzas tan distantes en el tiempo parecieran provenir de la misma fuente, pues transmiten la misma verdad.

Las palabras de un maestro le hablan a la esencia que somos, a quienes somos verdaderamente; por eso no ofrecen alimento para la mente, no añaden información a la que ya tenemos; al contrario, nos quitan algo, alguna cosa se va; nos quitan la dependencia del pasado trayéndonos al Presente, rompiendo la dependencia con la mente y con el mundo virtual creado por ella, mostrándonos el camino del conocimiento de

quiénes somos.

Las palabras de un maestro despierto son sonidos que vibran con la verdad. Escuchadas desde un estado de Presencia, tienen el poder de recordarnos quiénes somos verdaderamente —lo que siempre hemos sido—. Ellas nos devuelven a nuestro Hogar. Entonces nuestra vida, aunque siga siendo la misma de siempre, se transforma y el mundo se ilumina.

2. QUIÉN ES ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle es uno de los más grandes maestros espirituales contemporáneos universalmente reconocidos.

Su enseñanza se enraíza en la conciencia sin tiempo y florece en el Presente. Encarna la esencia de cada enseñanza antigua siendo plenamente contemporánea y perteneciendo a este momento histórico. Es una enseñanza sin tiempo y, sin embargo, de este tiempo. Manifiesta la nueva conciencia emergente que hoy asoma en nuestro planeta. Entreaire a quien lo escucha un Presente que abraza todo pasado. Un Eterno Presente sin tiempo. Por eso son tantos los que, no importa cuál sea el camino espiritual que sigan, se reconocen en sus palabras y reciben de ellas un apoyo para su propia práctica.

La verdad simple de su enseñanza, despojada de connotaciones personales y de los lugares comunes del sufrimiento, tiene el poder de acoger con compasión la condición humana, y eso la hace liberadora. La simplicidad y la gentileza

de Eckhart, su increíble cualidad de estar atento, su respeto a toda forma de vida, su goce de la Vida sin apegos, sumada a su capacidad de honrar la forma, siempre me conmueven profundamente. Su estar en el Presente con cualquier cosa con la que el Presente lo confronte, incluso cuando se trata del sufrimiento de quienes están a su alrededor, genera un campo de compasión, de pura conciencia, que siempre ha sido para mí una gran enseñanza.

Eckhart Tolle encarna aquello que enseña; lo manifiesta en cada uno de sus gestos, en cada uno de sus actos, en cada una de sus miradas, en cada una de sus palabras. Esto se evidencia en los vídeos de sus enseñanzas, se ve en la ligereza de su rostro y en las muecas cómicas que hace, ilustrando sus palabras.

Él es un gran regalo para toda la humanidad. Nos muestra eso que puede suceder en cada uno de nosotros cuando *somos* y acogemos nuestra verdadera íntima naturaleza. Él nos muestra que el florecimiento de la nueva conciencia es posible, que está al alcance de la mano, que está sucediendo Ahora.

3. SUS ENSEÑANZAS

La enseñanza de Eckhart Tolle es esencial; tiene la cualidad de la simplicidad, esa que no deja escapatoria ni lugar adonde agarrarse. La práctica se fundamenta en muy pocos y sencillos elementos:

• *El Presente es la única vida que tenemos y es el único*

- *El Presente es la única vida que tenemos y es el único lugar donde podemos reconocer quiénes somos realmente.*
- *El interior del cuerpo es el medio para acceder al Presente.*
- *La rendición hace posible permanecer presente y permite transmutar todo sufrimiento.*

En la enseñanza de Tolle, sin embargo, hay algo fundamentalmente nuevo: el concepto de *cuerpo de dolor*, la acumulación del viejo sufrimiento que cada uno de nosotros acarrea interiormente y que puede ser transmutado en el Presente. La visión que él nos ofrece del ego también se vuelve un potente instrumento de liberación: el ego deja de ser algo personal para ser un estadio evolutivo de la humanidad.

Sus enseñanzas son accesibles a cualquier persona en cualquier momento y son absolutamente portátiles. No hay nada nuevo en ellas y, sin embargo, si las ponemos en práctica pueden generar en nuestra vida algo esencialmente nuevo.

La práctica de sus enseñanzas acelera admirablemente nuestro proceso de despertar, permitiéndonos acceder inmediatamente al nuevo estado de conciencia que está surgiendo en el planeta.

Las enseñanzas de Eckhart Tolle nos ayudan tangiblemente y de manera práctica para que nuestro pasado deje de influir en nuestro Presente.



En ocasión de una conferencia suya, la primera vez que vino a Italia, a Florencia, en 2001, Eckhart Tolle me pidió que le tradujera simultáneamente. Intenté evadirme, consciente de no tener el conocimiento de una intérprete simultánea; pero él insistió y yo finalmente me rendí.

Fue increíble cómo aquella experiencia cambió totalmente mi comprensión de sus enseñanzas. Al traducir sus palabras directamente y dejar pasar a través de mí aquel flujo de energía que toda palabra siempre contiene, toqué una dimensión de inteligencia desconocida para mí. Experimenté con esa lucidez que viene de la Presencia, con una comprensión que no proviene de la mente, cuantos niveles diversos nos ofrece simultáneamente esta enseñanza. Puedo decir que en esa traducción percibí la vastedad de la conciencia misma. Puedo decir tal vez que tuve la experiencia de la Mente de Dios.

Capítulo I

El poder de la Presencia

1. LA PRÁCTICA DE ESTAR EN EL MOMENTO PRESENTE

El poder de la Presencia es el poder de la Vida misma; la Vida sucede en el Ahora. En realidad, Vida y Presente son sinónimos.

El Ahora es como un gran río que fluye: permanece siempre igual y, sin embargo, sus aguas siempre son nuevas.

Pero no confundamos el Presente con eso que sucede en el Presente; lo que sucede en el Presente es una forma y es temporal, como cada forma. El Presente es no-forma, es el «contenedor» en el cual las formas se mueven: se aproximan, nacen y mueren. El Presente es el fluir atemporal de la Vida.

Es posible reconocer el poder de la Presencia observando a los niños pequeños: son totales, vitales, alegres; por eso nos gusta estar con ellos. Percibimos la Presencia cuando la vemos reflejada en sus ojos; por un instante, cuando los miramos, estamos en el Ahora. Es posible reconocer la Presencia en los animales que tenemos alrededor, viendo cómo están vigilantes, cómo de un estado de completo relajamiento, desde un absoluto *estar sin hacer*, están listos para pasar rápidamente a la acción.

De la naturaleza que nos rodea es posible aprender a estar presente. Simultáneamente hay quietud y hay vida en cada árbol, en cada hoja, en cada flor, incluso en la pequeña planta de la maceta que tenemos en casa. Jesús nos lo señaló cuando habló de la belleza serena de los lirios del campo. La podemos notar cuando observamos sin poner nombres, sin etiquetar. Cuando miramos la naturaleza que tenemos alrededor, sin calificarla, ya sea un árbol o una pequeña hojita, podemos maravillarnos de cuánta vida hay allí.

Ése es el poder de la Presencia. Está rodeándonos. Siempre. También está en nosotros; los humanos somos asimismo una manifestación de la Vida.

Para acceder a ella solamente es necesario estar aquí y ahora. No se requiere nada más.

Habréis advertido que no es posible estar en el Ahora ni alcanzar el poder de la Presencia si estáis pensando.

Para estar en el Presente es necesario separarse de la voz que habla en nuestra mente. Descubriréis que, en el instante en que detenéis la identificación con esa voz y osáis de

que detengais la identificación con esa voz y ceséis de desarrollar un pensamiento o de perderos en ellos, existe otro estado en vosotros. Es una quietud que antes no estaba, una espaciosidad que antes no percibíais, una sensación de bienestar que no tiene necesidad de nada más. Ahí está la Vida. Ésa es la única vida para vivir ahora.

Estar presente conlleva un goce íntimo. Una alegría impalpable. Una sonrisa interior. Es la misma alegría serena que vemos en los bebés, es la alegría del Ser.

Eso es el poder del Ahora.



Práctica

Presta atención a tus pasos cuando caminas. Presta atención a las sensaciones en tus dedos cuando usas el ordenador, o cuando te lavas las manos, o cuando pasas las páginas de un libro o de un periódico. De tanto en tanto, ante cualquier cosa que estés haciendo, detente un momento. Detén todo movimiento por un brevísimo instante. ¡Sé!

2. MIRA SI PUEDES PRESTAR ATENCIÓN

Estar atento es estar presente, estar en el Ahora; es entrar en el flujo de la Vida a través de aquello que percibimos. Esta

El hijo de la vida a través de aquello que percibimos. Esa calidad de atención ya es conciencia. Cuando estamos en un estado vigilante, manteniendo una alta calidad de escucha, estamos presentes, entramos plenamente en la Vida y ella se despliega delante de nosotros de una manera completamente diferente. Entonces sentirnos vivos y disfrutar no depende de aquello que nos sucede, sino de nosotros mismos.

Al principio este estado de atención puede confundirse con la concentración, que todavía es un estado mental y tiene una finalidad, un objetivo, y eso hace que esté proyectado hacia el futuro y no esté en el Presente, generando cierto grado de tensión. La atención de la que estamos hablando es relajada; no tiene objetivos, habita el momento; es el dedo alzado del maestro zen; también es el perro siguiendo un rastro.

Podréis hacer la experiencia si seguís atentamente, por ejemplo, un sonido, un sonido cualquiera que nace y que muere, que comienza y que acaba; podréis observar que primero está el sonido y después el silencio; mientras el sonido permanece, seguidlo atentamente; después, cuando el sonido desaparece y sobreviene el silencio, continuad escuchando el silencio. Podéis seguir el sonido del motor de un coche que pasa, el gorjeo de un pájaro. En esta clase de atención hay un estado vigilante, una curiosidad sin razón alguna, similar a la de un niño pequeño que escucha algo por primera vez. Tal vez podáis percibir en esa clase de atención una cierta sorpresa.

Prestar atención a lo que está sucediendo en cada momento podrá haceros notar cuán a menudo estáis vueltos hacia el

pasado o proyectados hacia el futuro. Cuan a menudo, en suma, perdéis el Presente. Pero si descubris que a menudo estáis en el pasado o en el futuro, no os preocupéis demasiado, no hay nada personal en ello; es solamente un hábito cultural.



Práctica

Mira si puedes prestar atención a cualquier cosa que te ofrezca el Presente, cualquier cosa que suceda en este instante. Eso significa entrar de lleno en el instante, en cualquier cosa que este instante te esté mostrando.

Para hacer esto puedes usar cualquiera de tus sentidos (por ejemplo, la vista, el oído, pero también el tacto o el gusto). Puedes saborear un bocado estando atento o atenta a la pura sensación, o beber un café estando plenamente en cada sorbo, en cada pausa, en cada variación del sabor; haz esto sin prestar demasiada atención al movimiento del pensamiento, a tus juicios o a tus expectativas; hacer esto no involucra a la mente.

Presta atención a las incomodidades o a las molestias que se manifiesten en ti. Nota cómo a menudo éstas son generadas por juicios o un no interior; observa cómo estás listo para caer prisionero de él. No hay necesidad de hacer nada. Te darás cuenta de que observarlo y volverte consciente ya genera por sí mismo un cambio.

3. ESTATE PRESENTE COMO EL OBSERVADOR

Si encaminamos la cualidad vigilante hacia nosotros mismos, apoyándola en el interior del cuerpo, entramos en el Presente y nos volvemos el observador silencioso; el observador al que se refieren tantos caminos espirituales a través de los siglos y que también nos indica Eckhart. El observador no es forma, sino esencia; la mente es forma. De la mente provienen las identificaciones con todo aquello que le es similar: el mundo de la forma, interior y exterior. Desde la atenta observación —que ya es conciencia y que siempre está en el Presente— podemos, en cambio, mirar las formas, los movimientos interiores temporales, las emociones, los pensamientos, las sensaciones, los estados de ánimo y los acontecimientos exteriores sin identificarnos con nada de todo eso.

Es decir, que podemos vivir las formas sin identificarnos con ellas. De ese modo entramos en la esencia de cada forma; regresamos a la conciencia a través de cada forma.



Práctica

Transfórmate en el observador de tus pensamientos, de tus sensaciones, de tus emociones, pero sin desarrollar

una dependencia. Sin que se vuelva un hacer. En realidad no estás haciendo nada; es un simple estar, un estar atento a eso que es, a lo que hay.

Vuélvete el observador silencioso y percibirás detrás de tu actividad mental, detrás de tus emociones, que es la conciencia misma la que está observando. Allí ya no permanece ningún yo, no queda ninguna identidad. Podemos verdaderamente decir que el observador, Eso que en ti percibe, no es ningún yo; de hecho allí no hay ningún yo; sólo un estado de Presencia, sólo Conciencia.

4. EL CAMPO ENERGÉTICO INTERIOR

Eckhart Tolle indica a menudo el campo energético interior, el interior del cuerpo, como una clave importante para la práctica, como el medio para entrar en el Ahora.

¿Qué es?

En lugar de buscar conocerlo mentalmente, experimentalo en este

preciso instante, mientras estás leyendo, simplemente mueve la atención que está en la mente dirigiéndola hacia el interior del cuerpo; detén allí tu atención; siente el cuerpo por dentro; siente la vitalidad, siente la Vida dentro del cuerpo, siente el cuerpo interior invisible y ¡ya estás en el Ahora!

La mente siempre pretende negar el Ahora, trata de esquivarlo; el cuerpo y sus sensaciones siempre están

honestamente en el Ahora.

El cuerpo como forma física es una percepción errónea de nuestra verdadera naturaleza. Tenemos una percepción ilusoria de nuestro cuerpo; solamente vemos el aspecto externo, perdiendo de vista que es en el interior y no en el exterior donde reside la verdad de quiénes somos. Todo indica que el cuerpo es una realidad diferente de lo que aparenta ser; aparenta ser sólido pero es líquido antes que sólido; parece pertenecer al plano material y a un nivel elemental es un conjunto de partículas vibrando en el vacío; en esencia no es sólido, no es líquido, está vacío y ¡está vivo! Es un campo energético vibracional.

De este modo, si nos adentramos profundamente en el cuerpo, trascendemos el cuerpo.

Cuando nuestra atención se dirige al interior del cuerpo, hacia el campo energético interno, entonces nos conocemos a nosotros mismos por lo que verdaderamente somos, nos conocemos más allá de la forma exterior; más allá de la forma del cuerpo y más allá también de la forma-pensamiento de *quién soy*, de la idea que tengo sobre *yo mismo*.

El cuerpo es el punto de acceso al reino sin tiempo y sin forma del Ser.

¿Cómo entramos allí?

Sencillamente basta dirigir la atención hacia el interior del cuerpo; puedes hacerlo, por ejemplo, siguiendo la respiración y deteniendo la atención allí donde la respiración se detiene. Cuando la exhalación lleve el aire nuevamente hacia fuera, deja que tu atención permanezca dentro.

¿Qué observamos?

Cuando permaneces apoyado en el espacio interno, atento y sin expectativas, después de unos instantes puedes comenzar a notar un movimiento ligero, una sutil vibración; a veces comienza como un calor o un hormigueo y poco a poco se vuelve una vibración. Ésa es la percepción de la Vida que fluye debajo de la piel; es la Vida que somos. Esa vibración es el campo energético vital interior. Allí no hay un *yo*. Solamente hay vida inteligente.

¿Hay algo que hacer?

No, solamente hay que ser. Mantienes tu atención dirigida al campo energético interior y observas su vitalidad.

El observador silencioso —la conciencia que en ti observa—, después de un momento puede *descender* al campo energético y fundirse con él. Si esto sucede fácilmente, bien; si no sucede, permaneces observando el campo energético.

No hay nada que hacer, nada que comprender, ni analizar, ni dirigir.

De esta manera, y gracias al cuerpo, no solamente tenemos acceso al Presente, sino que entramos sin un *yo*, entramos siendo lo que en esencia somos: vida inteligente. Estamos presentes, en la Vida misma, totalmente en ese instante y libres de la identificación con el mundo virtual de las ideas. Estamos en la Vida sin el condicionamiento colectivo egoico.

Cuando nos movemos de este modo, más allá de lo personal, nuestra dimensión individual se libera de la idea de quiénes somos, se expande y se pacifica. Se enriquece para volverse más verdadera y más espontánea. Nuestra mente

comienza a relajarse, a alcanzar un conocimiento más vasto, comienza a volverse plenamente creativa. Somos entonces el Yo Soy, el Atman, la Esencia; somos la luz que hay en nosotros, encarnamos la esencia de lo que somos.



Práctica

Pon la atención en una parte cualquiera del cuerpo, observa el interior y espera atenta o atento hasta que percibas la vitalidad. Luego abandona ese lugar, lleva tu atención a cualquier otra parte del cuerpo y repite la experiencia. Practica hasta que puedas percibir la vitalidad en todo el cuerpo. Poco a poco alcanzarás a percibirlo en su totalidad como un campo de energía vital unificado y vibrante, y verás que la percepción que tienes de él se hará más y más intensa.

Durante el día crea el hábito de dirigir tu atención hacia el interior del cuerpo y mantenerla allí por algún tiempo. Mientras estés ocupado con tus tareas o implicado en tu trabajo, mantén una parte de tu atención dirigida al interior, apoyada en el campo energético. Permanece enraizado en tu cuerpo. Observa cómo esta forma de estar cambia la calidad de tu vida y también la calidad de lo que haces.

5. SI TIENES DIFICULTAD PARA SENTIR TUS EMOCIONES

Las enseñanzas de Eckhart Tolle nos ayudan a entender qué son realmente las emociones y esta comprensión nos permite vivirlas de una manera profundamente diferente. En realidad nos permite experimentarlas sin identificarnos con ellas, permaneciendo libres.

Gracias a estas enseñanzas ya no consideramos que las emociones son energías positivas o negativas, con las cuales podemos identificarnos, dejarnos poseer por ellas y dejar que dirijan nuestras acciones, sino que las vivenciamos como formas temporales de energía vital densificada.

Todas las emociones son el eco físico de un movimiento mental. Un pensamiento nos atraviesa la mente —a veces es tan veloz que no lo notamos— y el eco aparece en el cuerpo físico; el eco de ese pensamiento toma la forma de una sensación física: de miedo, de rabia, de resentimiento, de culpa, de felicidad, etc. Algunas veces el pensamiento que ha originado el eco emocional es una respuesta a un movimiento exterior a nosotros, otras veces no ocurre así.

Cada forma-emoción es temporal; no durará para siempre, pero cuando somos inconscientes nos posee, nos identificamos con ese sentir, nos convertimos en esa emoción, comienzan a producirse pensamientos cargados de esa emoción, impregnados de ella. Cuando eso sucede, significa que el pensamiento ha descendido de la mente al cuerpo, haciéndolo

pensamiento ha desecado de la mente al cuerpo, haciendo vibrar con su eco emocional para luego retornar nuevamente a la mente, alimentando más pensamientos llenos de esa misma energía emotiva, para después, otra vez, volver a surgir de la mente en una renovada reverberación, que se reflejará en el cuerpo agregando más ondas emocionales; formándose así un círculo vicioso entre la mente y el cuerpo que genera y amplifica pensamientos emocionales y vibraciones físicas emocionales.

Cuando esto sucede, a menudo queremos liberarnos buscando soluciones mentales. Buscamos *hacer* algo para dejar de sentir. O buscamos pararlo todo, congelándonos, reprimiéndonos, intentando sofocar la emoción; totalmente ignorantes del hecho de que esa emoción va a permanecer en el cuerpo acumulándose y que, si no la transformamos, más tarde o más temprano se presentará como enfermedad o malestar.

El poder infinitamente simple de estas enseñanzas está basado en estar en contacto con el interior del cuerpo porque es allí donde la energía emocional se está moviendo. El simple acto de ser el observador que mira el movimiento emocional que está sucediendo en el interior hace que no se produzca una identificación con ninguna emoción. Cuando el observador deja que ocurra sin hacer nada no hay identificación posible. Entonces somos libres, y la emoción dejada en libertad —como sucede con cualquier movimiento energético— primero se expande y crece para luego decrecer hasta apagarse completamente. Gracias a esta práctica, no esperamos a liberarnos cuando la emoción se disipe, ya somos libres mientras

la estamos observando y dejándola ser. Somos libres inmediatamente, sin necesidad de un *hacer*.

Cuando reconocemos la emoción y la observamos, dándole atención, aunque la emoción sea muy intensa, estando presentes en ella, la emoción deja de gobernar nuestra acción; a través de *e s e estar sin hacer*, interrumpimos la conexión entre pensamiento y emoción, damos un paso fuera, dejamos de actuar poseídos por la emoción o dejamos de ahogarnos por tragarnos emociones.

Ya no actuamos bajo el impulso de la rabia o no dejamos de actuar poseídos por el miedo. Este *estar sin hacer* nos regala la libertad. Somos libres para poder elegir, entre todas las posibles acciones, aquella que responda mejor al momento presente. Y esto puede darse porque las acciones liberadas del influjo de las emociones dejan de ser reactivas, ya no son repetitivas.



Práctica

Ejercita esta bellísima práctica durante el día, cuando te des cuenta de que estás preocupado o ansioso; es suficiente entrar en el Ahora. En lugar de desarrollar la preocupación, sigue la respiración sin cambiar su ritmo; o, en lugar de dejarte poseer por el ansia, entra en el campo energético interior del cuerpo.

Después de un rato te darás cuenta de que el ansia o la

preocupación ya no son predominantes; te darás cuenta, en realidad, de que la Presencia es más Presente que el ansia o la preocupación.

Cuando notes que el miedo te entrapa y te impide actuar, primeramente honra al miedo —esta forma emocional— dándole atención. Observa la sensación física con la cual se presenta y acéptala.

Entrar en un estado de Presencia, a través de la sensación física que produce el miedo, genera algo sorprendentemente nuevo. Descúbrelo.

Cuando estamos lo suficientemente presentes para permitir que las emociones se desplieguen en nuestro interior comprendemos que no son peligrosas y que además nuestro grado de libertad aumenta. Llegados a este punto, reconocemos que las emociones son algo común que se da en las formas de vida de nuestro planeta, sean humanos, animales o vegetales. Aprendemos a reconocerlas, sentir las y vivirlas como algo no personal. Es asombroso cuando nos damos cuenta de que no son las emociones las que nos separan de nosotros o tienen poder sobre nosotros. Ellas se asoman y podemos continuar sintiéndolas, incluso gozarlas. Nos volvemos tan rendidos como el agua de un lago cuando es encrespada por la brisa, nos volvemos sólidos como un árbol cuyas ramas son estremecidas por la fuerza del viento.

6. LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

Las enseñanzas de Eckhart Toile nos acompañan en la realidad de la vida cotidiana, nos guían a través de las dificultades y los retos que nos trae la Vida y que requieren de nosotros respuestas ineludibles. Sus enseñanzas son absolutamente prácticas y transforman nuestra cotidianidad en una meditación, a través de la cual accedemos al nuevo estado de conciencia. De este modo nuestra vida cotidiana se transforma en el espacio de la meditación y vivir adquiere un sentido que antes no poseía.



Práctica

Cuando sobrevengan los desafíos de la Vida (bien por causa de una persona, de una situación o de cualquier cosa que tú mismo te provoques), crea el hábito de entrar en ti mismo enseguida, apoyando tu atención en el campo energético, en el interior del cuerpo y permaneciendo atento. Con ese apoyo ya no te perderás en el suceso, estarás totalmente presente, acogiendo las emociones que surjan, observando los pensamientos, sin identificarte con ellos, sin resistirlos ni luchar contra ellos y sin desarrollarlos tampoco. Mantente firme dentro de ti, anclado en el espacio interior, sin expectativas, y verás

asomarse la respuesta en relación al desafío recibido.

Pudiera suceder que se requiera un hacer, una acción, o que tengas que hablar directamente con alguien o decir algo; sea lo que sea que hagas, siempre se manifestará un poder que surgirá desde tu interior como un movimiento espontáneo. También sentirás claramente que eso que surge de tu interior es la respuesta adecuada.

Muchas veces los desafíos que la Vida nos presenta vienen de lo mismo que estamos haciendo, a lo mejor porque lo estamos haciendo por obligación y esto nos crea resentimiento. A veces alguien de nuestro entorno nos presenta un desafío, o hacemos a alguien responsable de lo que nos sucede, o estamos resentidos con nosotros mismos. Todas las formas de resentimiento generan energías dañinas, que en primer lugar se vuelven contra nosotros mismos. Guardar resentimiento genera como un veneno que intoxica y contamina, a través de nosotros, todo lo que nos rodea.

Nuestro espacio interno es el único lugar posible donde puede ocurrir la liberación. Y el único momento para que eso ocurra es el Presente. Una vez que la sensación física del resentimiento se ha disuelto, podemos darnos cuenta de que estamos haciendo la misma cosa que hacíamos antes pero algo ha cambiado. Nuestro hacer ya no genera sufrimiento. Nuestro hacer ahora surge de un estado interior de aceptación. A lo mejor descubrimos que somos libres para irnos. O cuando ese resentimiento haya sido contra alguien, descubriremos que esa

persona ya no nos fastidia como antes. En todo caso y situación siempre tendremos claridad para saber cuál es la acción que tenemos que realizar.



Práctica

Entre los lugares más comunes de la inconsciencia egoica figura «hacerse la víctima», que siempre se acompaña con lamentaciones y juicios. Cuando descubras que estás quejándote por algo, por cualquier cosa o por alguna persona que te ha hecho algo y te sientes víctima, cuando te juzgues a ti mismo, o lo que estás haciendo, o juzgues a alguien de tu entorno, escúchate. Observa tu espacio interior. Podrás notar que mientras continúas juzgando, mientras hablas o te lamentas —ya sea en voz alta o mentalmente—, hay dentro de ti una sensación física de sufrimiento. Notarás que el espacio interior se ha reducido, está más cerrado, es más denso. Si pones atención a esa sensación, tanto hacerte la víctima como juzgar cambian. Eso será lo que va a permitirte soltar esa situación, o, depende de lo que se trate, quizás tengas que aceptarla, continuar la relación con esa persona o a lo mejor alejarte. Como dice Eckhart Tolle, «hacer cualquier otra cosa que no provenga de ese espacio sería una locura».

Haz lo mismo cuando te des cuenta de que estás defendiendo una opinión o un punto de vista. Cuando pretendes tener razón, culpar a alguien... Todos éstos son los modos de expresión de la inconsciencia egoica. No hay nada de personal en ellos, corresponden al estadio evolutivo de la humanidad. Si lo transformas en algo personal te vuelves combativo, intentarás cambiarlos generando sufrimiento. Pondrás todas tus expectativas en una liberación futura. En cambio, es suficiente observarlos desde un estado de Presencia para desapegarte.

Observa cómo se mueve en el campo energético interno esa densidad que se manifiesta cuando hablas desde la mente egoica; percibe la energía física de la agresión, obsérvala y vívela estando muy presente en ti mismo. De esta forma verás cómo se hace posible dejarla ir.

7. LA PAZ INTERIOR

Eckhart Tolle lo dice explícitamente: «Cuanto más a menudo habitamos en el momento presente, más se eleva nuestra conciencia y más aumenta nuestro grado de bienestar. Este bienestar es paz. Es el resultado de estar en el Presente».

Estar presentes, atentos, nos conduce a la paz. Es la misma paz que percibimos en la naturaleza; esa serena quietud que percibimos cuando miramos desde un estado no mental una

brizna de hierba, una nube que pasa, o cuando escuchamos el sonido del agua que corre, la sensación de la brisa acariciándonos, cuando observamos el aliento de la respiración de un bebé dormido. Ya conocemos esa paz, porque esa paz es la esencia que somos.

Cuando nuestra Presencia se eleva, notamos que ya no estamos permanentemente identificados con la voz de la mente que habla, ni tampoco con su eco físico, las emociones. Pensamientos y emociones pueden continuar ocurriendo dentro de nosotros, los notamos pero no los priorizamos. De alguna manera no nos sumergimos en ellos. Cuando estamos presentes los espacios de tiempo se expanden. Allí está esa paz. Siempre estuve allí pero ahora somos conscientes de ella. Es un estado interior en el cual la sed de futuro se atenúa; se disipa la ilusión de que el futuro es el que nos traerá algo mejor que el actual presente. La paz, de hecho, es ese estado interior que no depende de la circunstancia que estoy viviendo, ni tampoco depende de un hacer, no depende de nada que no sea el Ser.

Nos damos cuenta de que la paz está mucho más cerca de lo que hemos percibido antes. Nos damos cuenta de que está al alcance de la mano. Siempre.

De este modo la paz ocupa el lugar que antes ocupaba el drama. Poco a poco vamos necesitando menos nuestra negatividad; nuestra necesidad de sufrimiento se va atenuando. Nuestros pasos ya no están conducidos por el malestar, ni éste nos dicta cuáles son nuestras necesidades, qué elecciones hacer o hacia qué futuro encaminarnos.

o hacia que futuro creamos.

Si la paz nos ayuda a estar en el Presente, la ausencia de paz nos impulsa a regresar a estar presentes. Hasta un cierto punto necesitamos del sufrimiento para dar un paso hacia la nueva conciencia, un paso hacia el Ahora.

Mientras la negatividad siga estando en nuestra vida, usémosla; usémosla para regresar, cada vez que la sintamos, al Presente, a través de la atención, apoyada en el campo energético interior.

8. UNA DE LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES MÁS POTENTES

En nuestra cultura a menudo se aparta la mirada de todo lo que implique muerte y disolución de la forma. Miramos la impermanencia con miedo, muchas veces con rencor, como si fuera la suprema injusticia de la Vida. Empujamos a la muerte hacia el futuro, fingiendo no saber que ese futuro en algún momento se volverá inevitablemente Presente. Lo hacemos con nuestra propia muerte o con la de los seres queridos.

En una sociedad que sólo quiere ver el movimiento de crecimiento, de expansión, la contracción se vive con miedo, se niega. Por eso no podemos soportar el envejecimiento, el inicio de la disolución de nuestra forma. Y buscamos aparentar ser siempre jóvenes. Recurrimos a tinturas para esconder los cabellos blancos y al bisturí para hacer desaparecer las arrugas. Encerramos a nuestros ancianos en casas de reposo y los dejamos morir en hospitales, lejos de casa. Los acompañamos al

dejamos morir en hospitales, lejos de casa. Los acompañamos al cementerio cuando nos hemos asegurado de que el ataúd está cerrado, de que no vamos a ver ningún cuerpo muerto.

La conciencia de la muerte rompe la identificación ilusoria con el cuerpo y nos trae de regreso al Ahora, a la Vida que tenemos en este momento. Cuando miramos el miedo que le tenemos a la muerte y entramos en él, cuando dejamos de apartar la mirada de la temporalidad de la forma en la que habitamos y somos capaces de reconocer que cada forma que se manifiesta en nosotros, sean pensamientos, estados de ánimo o emociones, desaparecerán como cualquier otra forma que nos rodea; de esta conciencia vemos surgir, destacándose, la esencia inmortal que somos, el eterno Yo Soy que es parte esencial del Todo. Podemos percibirlo alzándose en nosotros, sólido e inmutable, radiante y totalmente vivo, naciendo del estado de conciencia. Desde aquí, podemos agradecer la Vida viviéndola en plenitud, honrando la forma que tenemos. Honrar la forma también significa reconocer los talentos que tenemos y que hay que hacer fructificar para realizar lo que hemos venido a hacer. Es así como la muerte nos ayuda en realidad a alinearnos con la Vida.



Práctica

Observa en tu vida cotidiana cómo vives el final de las cosas, incluso de las pequeñas cosas. Observa si te

cosas, incluso de las pequeñas cosas. Observa si te resistes, si te aferras o si por el contrario enseguida buscas algo nuevo para zambullirte en ello o si permaneces inconsciente.

Entra en los sentimientos que emergen cuando notas los signos de la edad apareciendo en tu cuerpo.

Cuando delante de ti aparece un cuerpo envejecido, observa los sentimientos que albergas dentro.

Mantén un estado de Presencia vigilante cuando estás asistiendo a la muerte de alguien. Sí hay sufrimiento acógelo, o acoge las emociones que puedas tener.

Vuélvete un campo energético de conciencia.



Eckhart Tolle encarna lo que enseña. Su misma Presencia es una enseñanza. Estar a su lado siempre me ha devuelto al sentido simple y gozoso de la Vida. Ha sido así, siguiéndolo con atención, que he experimentado y tenido comprensión del Presente. A su lado el Presente se abre ligero y vibrante. Alguna vez sucedió, mientras caminábamos juntos por una playa o por un bosque, sonreímos espontáneamente al ver una ráfaga de viento que zarandeaba una rama de un modo gracioso o al escuchar el repentino chillido de un pájaro rompiendo el silencio. En esos momentos, mirando sus ojos plenos de Presencia he tenido la experiencia de volver a sentir el maravilloso sorprenderse de la infancia. Me he sentido absolutamente

sorprenderse de la injuncia. Me he sentido absolutamente viva por esa señal inequívoca de ser Una con el Todo. He podido reconocer que el poder de la Presencia está en él, está en mí, está en Todo. Y sé que puedo acceder a él en cada instante, no importa qué cosa esté sucediendo. Igual que la enseñanza de ese maestro zen a quien el discípulo le preguntó qué era el zen. Cuenta la historia que el maestro, alzando un dedo para indicar atención, respondió: «Entra en el zen a través del sonido del torrente».

Generalmente vivimos en la ciudad, lejos de los sonidos de la naturaleza; sin embargo, para entrar en el Presente, en el Ahora, es posible usar cualquier sonido urbano, incluso el tubo de escape de un coche.

Capítulo II

La sabiduría de la rendición

1. LA ENERGÍA ESPIRITUAL DE LA RENDICIÓN

Cuando estamos en el Ahora, en la dimensión interior de Presencia, sin identificarnos con la voz que habla en nuestra mente, podemos notar que entre dos pensamientos comienza a crearse una pequeña brecha, un espacio.

Toda rendición nace de ese *espacio*; se crea en ese vacío interior.

Cuando nos encontramos en ese espacio no estamos identificados con la mente, ni tampoco lo estamos con el mundo de las formas ni con toda la gama de formas interiores: pensamientos, emociones, sensaciones, estados de ánimo;

tampoco estamos identificados con las formas externas, como personas o acontecimientos. Por tanto, no tenemos ninguna necesidad de resistir a ninguna de las formas que tome la Vida; hemos reconocido que no hay forma que pueda constituir una amenaza y por eso las dejamos ser tal como son. Esto no significa decir que todo va bien, que nada nos importa, que todo es igual. Sencillamente estamos reconociendo lo que es, porque *ya es*, y que en este momento es así como es.

Cuando nos alineamos con el momento presente, toda identificación con la forma se deshace; ya no ponemos etiquetas, ya no hay juicios sobre nosotros, los demás o lo que está sucediendo; dejamos de relacionarnos con la cáscara de las formas; dejamos de manipular y vamos más allá, a la esencia de las cosas. Cuando permitimos a las manifestaciones del mundo de las formas ser como son, es como si las atravesáramos, y ellas despliegan su esencia, que es Vida. Entonces, ya no nos relacionamos con el mundo de las formas, sino con aquello que las anima, que es la Vida misma.

Éste es el poder espiritual de la rendición. Lo reconocemos pues viene acompañado de un estado de paz, de inmensa gracia. No es un estado en el cual nos volvemos víctimas de los acontecimientos; todo lo contrario, es un estado de vigilancia, de atención, de escucha.

Al vivir en un plano material es inevitable seguir relacionándonos con las formas; sin embargo, nuestro despertar implica relacionarnos con ellas reconociendo también su esencia y vivirlos mientras estamos involucrados con las cosas, con un

y vivirlas mientras estamos involucrados con las tareas, con un *hacer*. De este modo estamos en el mundo sin ser del mundo.

2. LA RENDICIÓN TE HACE ESTAR PRESENTE

Eckhart Tolle describe la rendición como un acto inteligente, como la profunda sabiduría de decir sí a lo que es. Es algo que parecería obvio: lo que es, es la única cosa que hay en cada momento; no obstante estamos habituados a resistirnos a lo que es y a lo que hay. Siempre buscamos una manera de poder cambiarlo, intentando forzar las cosas para que sean como nos gustaría que fuesen. Normalmente lo hacemos por hábito cultural, pero también porque resistirnos refuerza el sentido de nuestra propia identidad: nuestro ego.

Sin embargo, si consideramos las cosas tal como son realmente, no podemos hacer otra cosa que rendirnos, y aunque decirle *no a lo que es*, buscando que *sea lo que no es*, es dar palos de ciego, aun así persistimos.

Cuando nos resistimos a cualquier cosa que está sucediendo, permanecemos totalmente inconscientes de que a lo que nos estamos resistiendo es en esencia a la Vida misma. Decirle no a la Vida es decirle no al Presente. Al resistir y al decir no, estamos huyendo del Presente.

Decir sí, rendirse, es acoger al Presente; podemos corroborarlo porque lo sentimos en el cuerpo. De hecho, cuando nos rendimos, inmediatamente percibimos que nos sentimos más presentes, estamos aún más vivos, más ligeros

seremos más presentes, estamos aún más vivos, más ligeros.

Cuando decimos que sí, cuando aceptamos lo que es tal como es, y permitimos que sea, no oponemos resistencias a la Vida; de este modo ya no dependemos más de los acontecimientos, deja de ser relevante que vayan bien o vayan mal. Ya no hay necesidad ni dependencia de ninguna memoria, no tenemos necesidad del pasado y el pasado ya no tiene poder sobre nosotros. Estamos en un estado de gracia, estamos más vivos; en lugar de aferrarnos a las formas y permanecer contenidos dentro de su mundo, accedemos a su poder, a eso que les da el ánimo, a la Vida misma, por eso sentimos en nosotros la plenitud de la Presencia.



Práctica

Prueba a practicar la rendición durante la jornada. Experimenta rendirte internamente. Por ejemplo, permite que cualquier sensación que se manifieste en tu cuerpo sea tal como es. Dile que sí y observa lo que sucede a continuación.

Experimenta con una emoción, obsérvala en el cuerpo, déjala libre de moverse como quiera. Mantén un estado de atención apoyado en la sensación física. Percibe cómo te vuelves más presente nada más decir sí.

3. ¿ES VERDAD QUE LA RESISTENCIA ES FUERZA?

Sin rendición no podemos acceder al Presente. No es posible porque la resistencia nos vuelve rígidos, toda negación nos vuelve rígidos y por tanto nos separa de la energía de la Vida y genera sufrimiento. Decir sí es una práctica interior y es la práctica que podemos introducir en la vida cotidiana, en nuestro trabajo, en cualquier tarea que desempeñemos. Desde un estado de rendición la vida cotidiana adquiere una calidad diferente. Cuando aceptamos incondicionalmente todo lo que la Vida nos trae, nos volvemos sabios y fluimos, como el agua que desciende de la montaña, cuya naturaleza es encontrar siempre el mejor camino.

Desde un estado de rendición, desde la Presencia que esta rendición nos regala, nos llega la certeza interior de que eso que estamos haciendo va bien. Nos volvemos más atentos escuchando los movimientos de la Vida y nos movemos, en consecuencia, con ellos. Comienza entre nosotros y la Vida una colaboración. La Vida se vuelve benévola y nuestros pasos se afianzan. Y luego, a menudo vemos que los acontecimientos externos cambian por sí mismos, sin que sea necesario hacer esfuerzos.



Práctica

La resistencia es interior y la rendición también es un acto interior.

El primer paso de esta práctica es darte cuenta de a qué te estás resistiendo. Observa tu resistencia, percibe el no interno a lo que es. Comienza por aceptar ese no. Notarás que al hacerlo ya se genera un cambio. Mientras permanezca la resistencia utilízala para darte cuenta de que, mientras dices no, hay algo en ti que se siente más fuerte, hay una forma densa que se consolida.

Eso es el ego. Obsérvalo. Así tendrás la oportunidad de conocerlo desde el mismo campo energético que genera. Notarás la densidad, la pesadez, la contracción. A partir de esta observación comienza la separación del ego.

4. LA RENDICIÓN ES LA ACEPTACIÓN INTERNA DE LO QUE ES

Una creencia del pasado era, y aún es, que la rendición era sinónimo de derrota, de pérdida. Eso hizo que a través de los siglos desarrolláramos una resistencia compulsiva a cualquier movimiento interior o exterior que no nos agrade. Nos hacemos víctimas de los sucesos, los soportamos, o bien luchamos para intentar vencerlos. A esto lo llamamos fuerza. En cambio, en la resistencia que oponemos a la Vida hay mucho sufrimiento, y nos alimentamos de él día tras día. Es una compulsión, una dependencia que no nos deja elegir.

No nos damos cuenta de que resistimos a lo que ya es en

NO NOS damos cuenta de que resistimos a lo que ya es, en cierto sentido nos mantiene aprisionados, mientras que acoger lo que nos trae la Vida, permitir que lo que es sea tal como es, nos deja interiormente libres, y a partir de esa libertad tenemos la capacidad de elegir una respuesta a lo que está sucediendo, de emprender la acción necesaria.

Decir sí nos hace estar alerta y presentes, no nos separa de lo que está ocurriendo pero no nos involucra.

Basta experimentar la rendición para darnos cuenta de que nos regala un estado interior muy distinto a la resistencia. En la rendición hay un estado completamente diferente de cualquier otro conocido por nuestra cultura, genera una espaciosidad interior en la cual las cosas, los objetos, las formas, el contenido del momento, todo se mueve, mientras nosotros permanecemos firmes y centrados en el presente.

La fuerza de la rendición es la libertad.

Esta libertad es un acto de pacificación que nos restituye la calma interior y nos permite hacer la paz con todo aquello que nos circunda.



Práctica

Comienza a experimentar la rendición con los acontecimientos externos, con las cosas que suceden. Cuando las situaciones se tuercen, para poder parar el

sufrimiento es cuando más necesidad hay de practicar la rendición. Vive lo que la Vida te trae como si tú mismo lo hubieras elegido.

Ríndete incondicionalmente. Desde un estado de atención, apoyado en el interior del cuerpo, di sí a lo que está ocurriendo y observa cómo se eleva en ti el estado de Presencia.

Practica la rendición con las personas de tu entorno, con los familiares, con los compañeros de trabajo. Mantente firme y atento en tu interior y acoge sin condiciones lo que los demás generan en ti, vuélvete totalmente responsable de tus movimientos internos. Observa cómo la rendición finalmente te permite aceptar a los demás tal como son y te abre a la posibilidad de tener una relación profundamente diferente, una relación más verdadera.

Practica la rendición cuando el sufrimiento sea intenso, tanto si es físico como psíquico. Es la enseñanza de Jesús en la cruz. Él nos mostró que la rendición, incluso cuando el dolor es intenso, nos lleva a la resurrección. Cualquier dolor asumido se vuelve una sensación, rodeada de un espacio de paz.

5. LA RENDICIÓN ES PERFECTAMENTE COMPATIBLE CON LA ACCIÓN

Eckhart Tolle nos dice que la verdadera finalidad de nuestra

COMIENZO DE LOS DIEZ QUE LA VERDADERA MANERA DE NUESTRA vida es el despertar. Éste es el objetivo primario. *Hacer* es el objetivo secundario. Cuando nos alineamos con nuestro objetivo primario, el hacer se pone al servicio del despertar y se vuelve un hacer consciente. A menudo se cree que la rendición es no hacer nada.

La rendición no es un estado pasivo; al contrario, es la capacidad de hacer conjuntamente con la Vida, desde un estado de unidad y no de separación; de hacer desde un sí y no desde una negación. Es un hacer estando totalmente presente.

Un hacer al servicio del despertar sólo puede manifestarse cuando estamos alineados con el Ser, es decir, presentes y alineados con nosotros mismos y, por eso, con la Vida. De otra manera no es posible.

Desde un estado de rendición, en el *hacer* fluye una cualidad muy diferente; estamos totalmente presentes, estamos identificados con quienes somos verdaderamente. Esto nos ayuda a reconocer con claridad la acción que hay que emprender y que nos permite darle a ésta una atención total, ya que nuestra atención estará enfocada en una sola cosa cada vez. Notaremos que esta forma de hacer no genera ningún estrés; el estrés es una consecuencia del rechazo a lo *que ya es* o se origina cuando proyectamos las cosas hacia el futuro.

Gracias a la rendición sabremos cuándo iniciar un cambio porque sabremos reconocer el momento justo y adecuado para realizarlo. La acción ya no vendrá de una reacción compulsiva, debida al hecho de no conseguir decirle sí a la situación que

estamos viviendo. Después de rendirnos podremos proponernos cualquier objetivo, ya que estaremos actuando desde un estado de armonía con la Vida, y eso implica estar en armonía con nosotros mismos. A partir de aquí, el objetivo que emprendamos estará en armonía con nuestro propósito de vida.

La rendición es el único estado del cual puede nacer un hacer consciente, un hacer en el que fluye tu estado de Presencia, un hacer que no está al servicio del ego. Desde este estado, la conciencia fluye en tus pensamientos. Fluye en tu hacer y le otorga poder.



Práctica

Es suficiente practicar la rendición para notar que, poco a poco, la calidad de tu forma de hacer cambia; reconoces que lo que estás haciendo es lo que corresponde hacer. Hay una aceptación activa y la podemos utilizar para nutrir nuestro objetivo primario: el despertar. Este reconocimiento y aceptación cambian completamente la manera en la cual nos movemos por la Vida. Notarás también que tus elecciones se vuelven más acertadas, claras y fáciles. Desarrollar el hábito de aprender a estar con lo que es producirá unos objetivos más prácticos, esenciales y en armonía con la realidad.

Un buen día descubrirás que el pasado ya no está en tu

vida. Los viejos comportamientos reactivos han dejado lugar a un proceder inteligente y creativo, y la Vida se ha vuelto más fácil. Y todo este cambio ha ocurrido sin el menor esfuerzo. Notarás que ya no te enredas con las pequeñas cosas ni con las situaciones cotidianas sin importancia. Tu andadura se ha vuelto más firme y segura.

Cuando vivas una situación de impotencia, cuando no haya ninguna posibilidad de actuar, observa. Detrás de eso que te está ocurriendo está la Vida intentando enseñarte alguna cosa. Entonces, usa esa situación para rendirte más profundamente y al mismo tiempo para estar presente en ti mismo de manera más intensa. Rendirte te lleva a ser quien eres verdaderamente, el Ser: donde reside la fuerza, el poder y la verdad.



Una vez, durante un retiro, me ocurrió ver a un participante desafiar a Eckhart Tolle, exigiéndole con agresividad poder filmar su enseñanza. Éramos un grupo numeroso y estábamos esperando a que él entrase. En ese momento, esa persona había bloqueado a Eckhart la entrada a la sala de meditación. La situación era incluso bastante cómica porque aquel hombre tenía un pie escayolado e intentaba mantenerse en equilibrio empuñando su muleta, mientras gesticulaba y hablaba con vehemencia. En su espalda cargaba una grabadora bastante grande y

tenía todo el cuerpo contraído por el esfuerzo. Eckhart, por el contrario, estaba absolutamente inmóvil y sereno. No trataba de pasar a la sala ni evadirse de ningún modo. Estaba de pie y sin señales de estar fastidiado. Se podía ver que estaba muy atento, pero no a las palabras y a los gestos que vibraban en torno suyo. Eso fue lo que me sorprendió. Como en otras ocasiones cuando he visto manifestarse el sufrimiento al lado de Eckhart, no le he visto separarse de la situación ni de la persona. Era obvio que estaba «con» el hombre, no contra él y, al mismo tiempo, en otro espacio completamente distinto de donde éste se encontraba. Comprendí observándolo y a la vez estando muy presente que había recibido mi enseñanza del día: había podido ver qué es la aceptación. En ese momento también comprendí que la paciencia no tiene nada que ver con ser paciente ni con soportar una situación, sino con estar en el ahora y permitir que lo que es, sea.

En ese permitirnos vivir lo que es tal como es, cambia la calidad del tiempo y éste se transforma en el eterno Presente.

Capítulo III

El camino para salir del sufrimiento

1. TODO SUFRIMIENTO ESTÁ CREADO POR EL EGO

El ego —la idea de quién soy— es una forma mental sostenida por creencias, opiniones, ciertas emociones, reacciones y modos de ser que constantemente hacen referencia a una historia, a mi historia, a eso que he vivido. Esta idea de quién soy nos impide conocer nuestra verdadera naturaleza, nos impide reconocer en nosotros el Yo Soy.

Esta forma mental, como forma que es, se identifica con otras formas y se confirma gracias a ellas. Se vive así una

realidad inquietante porque cada forma interior —pensamientos, emociones— o exterior —acontecimientos, objetos materiales— no son permanentes. Su naturaleza es la temporalidad; tarde o temprano están destinados a desaparecer. Ésta es la causa por la que el ego busca confirmarse constantemente. Y para confirmarse se aferra al mundo de las formas. De esta necesidad surge su avidez, su codicia, ese nunca tener suficiente que lo caracteriza; de ese incesante sentimiento de estar incompleto proviene su dependencia del futuro.

Para el ego, la completación siempre será en el futuro. Por eso cada objeto, cada amor, cada reconocimiento, cada posesión, será una satisfacción pasajera; la realidad del ego es que nunca tiene suficiente.

Como dice Eckhart, apenas nuestro sentido de sí mismo se mezcla con la forma, ¡paf!, emerge el ego, y con él llega el sufrimiento, la frustración, la irritación o cualquier otra forma de negatividad.

Veamos de cerca la avidez del ego; está en nuestro constante deseo de tener, en nuestra continua búsqueda de mostrarnos y ser vistos, en ese sentimiento crónico de insatisfacción, en nuestra carrera en pos del futuro que finalmente confirme quiénes somos. He aquí los lugares comunes de sufrimiento del ego. Nos ilusionamos con que todo será mejor en el futuro, mas no es verdad.

La buena noticia, la liberación maravillosa que nos regala las enseñanzas de Eckhart Tolle, es que no hay nada personal en el ego. Sencillamente representa el estadio evolutivo de la raza

humana. Tampoco puedo referirme a él como «mi ego», ya que es «nuestro ego». Es una red colectiva de inconsciencia que ha atrapado a los seres humanos desde hace generaciones. Es la forma que ha tomado la vieja inconsciencia y que ahora se vuelve cada vez más asfixiante.

La nueva conciencia que está emergiendo a través de nosotros está rompiendo la malla de esta red. Cada vez que alguno de nosotros entra en el Presente, en ese momento se separa del ego y abre una brecha en la inconsciencia egoica colectiva. En ese momento contribuye a acabar con el sufrimiento y a acabar con el pasado. Al mismo tiempo que lo consigue para sí mismo le está regalando a toda la humanidad un instante de liberación del sufrimiento.



Práctica

Observa si tu sufrimiento emocional nutre el sentido de quien crees que eres. Observa, cuando te encuentres prisionero de la misma recurrente emoción, si en algún lugar de tu interior hay un sentimiento de satisfacción, de complacencia, si esa emoción alimenta, aunque sea a través del dolor, algún «yo».

Cuando el sufrimiento se vuelve identidad y a través de él se confirma un cierto sentido del yo, que entonces sustenta «mi» historia o «mis» opiniones es difícil

sustenta una historia o unas opiniones, es unida liberarse. La necesidad de tener razón —que es propia del ego— será muy fuerte.

Resistirá y saboteará cualquier tentativa de transmutar ese sufrimiento. Todo, de ahí en adelante, se volverá completamente inconsciente.

Por tanto estate muy atento o atenta, sobre todo cuando aparezcan emociones que conoces bien, esas emociones recurrentes. En el instante en que las observes se rompe la dependencia. Se rompe el apego. Eres libre.

2. TODA NEGATIVIDAD ESTÁ CAUSADA POR LA NEGACIÓN DEL PRESENTE

Frecuentemente nos preguntamos cuál es la causa de nuestro malestar interior; nos ilusiona la idea de que saberlo nos liberará de ese estado. Todo malestar, toda negatividad, nace del simple hecho de no habitar en el Presente, de proyectarnos hacia el futuro o estar todavía mirando hacia el pasado.

Cualquier estado interior vivido en el Presente pierde su forma y se transforma en lo que en esencia es: energía vital, conciencia; se disuelve en la paz del Ser.

Entrar en el Presente disuelve la forma de cualquier negatividad.

Apenas nos extraviamos en la dimensión mental tanto del pasado como del futuro, es decir, apenas nos identificamos con la voz de la mente, se asoma un cierto grado de incomodidad

que a menudo confundimos con el peso de la Vida, y a veces con el propio peso, el peso de quien soy. Podemos notar que esa incomodidad está acompañada de una cierta tensión, y que el espacio interno parece haberse contraído; incluso la respiración nos causa alguna dificultad; pero basta reclamar la atención, apoyarla en el interior del cuerpo, basta en suma retornar al Presente, para percibir que el espacio interior se expande, la respiración fluye libre y la percepción del tiempo cambia. Entonces reconocemos que no hay ninguna forma que pueda amenazarnos. Todo miedo y deseo desaparecen, experimentamos una sensación de espaciosidad y se asoma una paz que antes no estaba.



Práctica

Cuando nos habituamos a estar en el Presente, incluso la negatividad puede resultarnos útil. Cada vez que notemos que aparece la negatividad, inmediatamente sabremos que nos hemos alejado del Presente. Sabremos que estamos perdidos otra vez en el pasado o en el futuro. Es suficiente que nos enfoquemos en el espacio interior del cuerpo para regresar otra vez al Ahora.

Usa la negatividad como una señal de la Vida para recordarte estar presente.

3. EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

Muchas personas que niegan su propio sufrimiento emocional suelen creer que los responsables son los demás o las situaciones que viven; a veces el grado de negación es tan grande que dicen que todo va bien, cuando en realidad están saturados por una emoción. No se dan cuenta de que esa vibración densa, no reconocida, genera en ellos y en torno suyo un campo energético impregnado de ese mismo sentimiento, haciendo que las personas que las rodean absorban esa carga sin darse cuenta. Es importante volverse consciente del hecho de que cada sufrimiento emocional no resuelto deja dentro un rastro de malestar, que se añade al sufrimiento del pasado, instalándose en nuestro interior, en la mente y en el cuerpo, y haciendo aún más pesado ese último sufrimiento experimentado.

A menudo el ego —o el sentido de quién creo que soy— se identifica con una determinada emoción, por ejemplo con la rabia o con el miedo; cuando esto sucede, sin saberlo, usa a la rabia o al miedo para confirmar una imagen de sí mismo. Cualquier tentativa que hagamos entonces para liberarnos de la emoción será sabotada por el ego. Diremos entonces que esto no ha funcionado para nosotros. Pero si somos capaces de ver nuestro apego a esa emoción, el lazo que hay se rompe. Aunque nos estremezca y sorprenda ese descubrimiento, seremos libres de la dependencia. Y cada vez que esa emoción regrese para renroonar la misma nrisión v pretenda una vez más generar el

reproponer a nuestra propia y propia vez una gestión de
mismo sufrimiento emocional, comprobaremos que la emoción
no tiene poder sobre nosotros, la dependencia se habrá
quebrado y la emoción ya no conseguirá poseernos.



Práctica

Cada sufrimiento emocional nace siempre de una resistencia a algo que se mueve y rechazamos.

Cada vez que sentimos una emoción y la juzgamos, intentamos suprimirla o ponemos la responsabilidad fuera de nosotros, estamos eligiendo el sufrimiento.

Estar presente, con la atención enfocada en el cuerpo, nos ayuda a percibir cualquier emoción apenas ésta se manifiesta. Si permanecemos atentos a la sensación física que conlleva la emoción y dejamos que se mueva libremente, sin identificarnos con ella, sin manipularla, sin la expectativa de que desaparezca, veremos que primero su intensidad aumenta para después disolverse; sabremos cuándo se ha transmutado porque nos sentiremos más vivos, ya que la energía vital que acarreaba la emoción se ha liberado.

Algunas emociones requieren más tiempo que otras para transmutarse. Algunas regresan inmediatamente después de desaparecer o vuelven a presentarse de forma reiterada por un cierto tiempo. Pero el cambio importante

reiterada por un cierto tiempo. Pero el cambio importante es que, a medida que practiquemos el estar presentes, la manifestación de las emociones o de cualquier emoción ya no nos turbará tanto. Poco a poco dejaremos de ser poseídos por ellas, dejaremos de actuar bajo su influencia.

Nos emocionaremos, claro que sí; las sentiremos, incluso las apreciaremos, pero dejaremos de sufrirlas.

4. EL CUERPO DE DOLOR SE DISUELVE EN EL PRESENTE

El cuerpo de dolor es la acumulación del viejo sufrimiento que no pudimos transformar en el pasado. Se ha ido sumando con los años y lo llevamos todavía dentro. Permanece en un estado latente, como dormido, y de pronto se despierta, tal vez inesperadamente y en un momento de tranquilidad. Se alimenta de lo mismo que lo ha creado: sufrimiento. Así pues, si está hambriento, cada tanto se aviva en busca de más sufrimiento.

Cuando el cuerpo de dolor se despierta sentimos un sufrimiento que reconocemos, pues es el mismo de siempre. Cuando somos inconscientes de ello volvemos a padecerlo y así, sin saberlo, nutrimos un poco más el cuerpo de dolor que ya teníamos, agregando al viejo nuevo dolor. El fardo de sufrimiento que acarreamos dentro va creciendo y permanecemos prisioneros de un mismo patrón repetitivo.

Cuando se despierta y estamos inconscientes, se sube a la cabeza, controla nuestros pensamientos y comenzamos a generar pensamientos que alimentan más ese sufrimiento.

generar pensamientos que alimentan más ese sufrimiento.

Sin embargo, en un estado de conciencia podemos observarlo; es posible percibir su energía a través de la sensación física que produce. Si mantenemos la atención en el cuerpo, enfocada en la sensación, se corta el nexo entre el cuerpo de dolor y el proceso mental. De ese modo, en lugar de sufrir otra vez ese viejo dolor, lo transmutamos. Si continuamos observándolo cada vez que emerge, vamos transmutando el viejo sufrimiento sin agregar nuevo. Así vamos despegándonos del pasado.

Pero para realizar la transmutación del sufrimiento es muy necesario estar presentes, vigilantes, apoyados en el interior del cuerpo. Y así, en su lugar, alimentamos la conciencia.



Práctica

Conocemos muy bien a nuestro cuerpo de dolor; nos ha poseído tantas veces... Lo hemos llorado con frecuencia. Hemos vuelto a sufrirlo una y otra vez. Cuántas veces nos habremos preguntado si nuestro sufrimiento tendría fin.

Ahora sabemos que es posible. Que puede acabarse.

Finalmente podemos dejar caer este pesado bagaje que hemos transportado durante tanto tiempo. Podemos parar de sufrir y podemos parar de hacer sufrir.

Entonces, cuando ese viejo sufrimiento reaparece, ése

es el momento de meditar. Ese es el momento de abandonar ese peso. Es suficiente observarlo desde la conciencia, desde el Ser, en el Ahora. Ese sufrimiento nuestro viene de lejos, pero aquí y ahora puede ser liberado. Basta observar la densidad, la pesadez física, desde un estado de atención vigilante, dejándola ser.

La práctica es la misma tanto si lo que se despierta es el cuerpo de dolor sexual, el sufrimiento colectivo de lo masculino y de lo femenino, o bien el cuerpo de dolor de nuestra nación. Incluso en este caso es suficiente no dejarse arrastrar dentro, no identificarse con él, no abatirse en la inconsciencia. Puede darse que la sensación de dolor sea muy intensa, es posible que las lágrimas broten; lo que te libera de todo eso es observarlo, acoger lo que sea que sientes desde un estado de Presencia. Desde el Yo Soy, que vive instalado en el Ahora, es posible transmutar cualquier viejo sufrimiento por intenso que sea.



«¿Qué es el perdón?», le pregunté, y Eckhart me respondió: «¿Qué sucederá con ese acontecimiento dentro de miles de años?». Sentí cómo se desmemuzaba en mi interior la vieja historia. Se reducía a polvo, como le ocurre a todo con el paso del tiempo. «...Y entonces, ¿por qué no Ahora?», agregó él sonriendo.

Capítulo IV

La llama de la conciencia

1. EL VERDADERO CAMBIO SUCEDE DENTRO Y NO FUERA DE NOSOTROS

A veces, cuando seguimos un camino espiritual, querríamos ver cambiada nuestra vida, tener resultados visibles externamente; en lugar de eso, cuando la conciencia se eleva, cuando nos volvemos más presentes, el gran cambio lo notamos dentro. Cuando finalmente ya podemos permanecer más tiempo presentes, cuanto más a menudo habitamos en el Ahora, y eso ocurre cuando permanecemos en contacto con el espacio interior del cuerpo, comenzamos a percibir que ya no estamos constantemente identificados con la mente pensante; cada vez

nos perdemos menos en el flujo de pensamientos, incluso notamos que nuestra mente ya no está tan abarrotada de pensamientos como antes. Comenzamos a notar espacios sin pensamientos; al principio son breves, después más y más largos. En esos espacios percibimos que ya no etiquetamos ni juzgamos, hemos dejado de controlar lo que estamos viviendo y el empuje compulsivo a *hacer* se ha relajado. A medida que la mente se relaja, el silencio toma el lugar que antes ocupaba el ruido mental; comenzamos a saborear una espaciosidad interior que no conocíamos; se asoma aquí y allá una sensación de bienestar anteriormente desconocida, surge una sonrisa interior, y ninguna de esas manifestaciones dependen de cómo van las cosas. La paz y la quietud han ocupado el lugar que antes tenía la turbulencia y el desasosiego. Nuestro *hacer* se ha liberado de la necesidad de confirmar una idea que teníamos sobre nosotros mismos y ha cambiado su cualidad.

Comenzamos a sentir placer con lo que hacemos al mismo tiempo que lo hacemos. Esto se refleja en una íntima satisfacción por la labor realizada; y por eso mismo la calidad del trabajo mejora. Es la llama de la conciencia que finalmente brilla a través de nosotros. Puede suceder que la persona que se encuentre con nosotros lo reconozca; a lo mejor la cajera del supermercado nos brinda una hermosa sonrisa, cuando antes parecía que siempre tenía prisa; quizás el empleado del banco, que ni siquiera nos echaba una mirada, inesperadamente y sin ningún motivo nos brinda una atención especial. De improviso pareciera que la gente nos descubre y desea atendernos.

parecerá que al salir nos desdramatiza y nos libera.

No obstante, puede suceder que nuestra vida sea la misma de siempre y, sin embargo, nos parezca totalmente nueva; los encuentros con los demás se vuelven más auténticos, sin que hagamos nada especial para que eso suceda; las relaciones, incluso las más efímeras, se vuelven más profundas. La paz que tenemos dentro ha comenzado a irradiarse fuera. El verdadero cambio ha ocurrido dentro.

2. ESTAR ATENTO AL SUFRIMIENTO

Eckhart Tolle nos ofrece un instrumento extremadamente potente, precisamente por su gran simplicidad. Nos ofrece la posibilidad de liberarnos del pasado. Nos regala un Presente en el cual el pasado no tiene la menor influencia; es un nuevo Presente. Gracias a la práctica de sus enseñanzas, incluso el sufrimiento se vuelve una oportunidad para iluminarnos.

La conciencia no excluye nada, ni la luz ni la oscuridad. Desde un estado interior consciente no desviamos la mirada de lo que antes considerábamos incómodo o desagradable. Hemos llegado a darnos cuenta de que la negatividad, cualquier forma de sufrimiento, solamente es una oportunidad para liberarnos del pasado.

La conciencia es un gran poder, es una atención vigilante que ya no tiene motivo alguno para evitar nada, nada de aquello de lo que escapábamos antes, obligados por nuestro estado de inconsciencia. Hemos detenido el miedo al dolor. al nuestro y al

ajeno; hemos parado de huir de cualquier lugar interior, por oscuro y denso que sea; hemos dejado de salir corriendo asustados. Ahora sabemos que no hay nada que temer; hemos reconocido la verdad de cada cosa: en esencia, todo es conciencia, incluso el miedo es una forma de conciencia. Todas las cosas son Uno. Nosotros somos parte.

Cuando notamos que el sufrimiento aparece y nos volvemos atentos, presentes en todo nuestro ser, en cada célula del cuerpo, y entramos en el dolor, en el miedo, en la soledad —o en cualquier otra forma que tome ese momento de sufrimiento—, aceptándolo, nos transformamos en la luz que penetra en la vieja oscuridad y la disuelve.

Es la conciencia misma la que lo realiza a través de nosotros.



Práctica

Crea el hábito de no apartar la mirada del dolor; apenas lo veas venir, entra en él. Sé valiente, observa con honestidad el dolor que hay, y llega hasta el fondo. Estate con el dolor mientras esté ahí. El dolor es un gran maestro de Presencia. Usa el espacio interior del cuerpo y entra inmediatamente en el Presente. No es posible transmutar el sufrimiento en ninguna otra ocasión que no sea en «ese» mismo momento. Y es el cuerpo mismo el que nos ayuda a entrar en él

3. NUESTRA PERCEPCIÓN DEL MUNDO

«Sólo vemos eso que pensamos», se expresa en *Un curso de milagros*. En realidad no estamos separados de eso que vemos; entre la dimensión interior y la exterior, entre nuestro mundo interno y el mundo que vemos afuera, hay una correspondencia. Es muy valioso observarlo. Nuestro estado de conciencia, momento a momento, va creando lo que vemos, lo que encarnamos y aquello con lo que nos relacionamos. Cuando vemos enemigos, el miedo, el odio y la negatividad que percibimos fuera, si genera sufrimiento en nosotros, es un reflejo de lo que llevamos dentro. Eso no significa que no haya negatividad en el mundo exterior; significa que estoy vibrando en la misma frecuencia energética de eso que veo. Yo soy el portador o la portadora de esa energía. Si no puedo reconocerlo y no la transformo en mi interior seguiré formando parte, no sólo de eso que veo, sino que además no conseguiré cambiar nada en el mundo. Cuando genero un campo energético diferente dentro de mí, la conciencia se eleva no sólo en mí; también se irradia a mi alrededor. Entonces yo cambio y el mundo cambia junto conmigo.

Por tanto, no existe un mundo objetivo. El mundo que vemos siempre es un reflejo del estado de conciencia que tenemos.



Práctica

Una práctica muy útil es usar nuestra visión del mundo como si fuera un espejo que refleja nuestro estado de conciencia actual. Observar todo el miedo que tenemos al mundo y ver que es nuestro propio miedo cambia radicalmente el sentido de las cosas. Cuando vemos la oscuridad del mundo que nos circunda y entramos en la densidad de esa oscuridad en nuestro cuerpo, transmutándola, nuestra visión del mundo circundante da un giro. Es como si abriéramos una ventana en una habitación oscura y descubriéramos que siempre estuvo iluminada. Nos hemos aligerado y también hemos aligerado el peso que habíamos proyectado en el mundo. Hemos ascendido a un nivel más alto de conciencia y eso se refleja en nuestra capacidad de ver.

Nos quitamos ese gran peso que habíamos puesto sobre el mundo y lo transmutamos a través de nuestro sentir. Éste es el sentido de «tomar los pecados del mundo». Es la forma de poner en práctica lo que dijo Jesús: «Ama a tus enemigos», y así dejarán de existir enemigos.

Gracias a esta práctica notaremos que nuestra visión del mundo va cambiando. Luego, por instantes, veremos

un mundo de paz. No sucedera enseguida, ira aconteciendo poco a poco. Esta transformación, que va disolviendo la oscuridad dentro de nosotros, libera nuestra mirada y derrumba el muro de separación que la inconsciencia había erigido entre el mundo y nosotros. Nuestra visión cambiará. Y así, moviéndonos desde el interior hacia el exterior, comenzaremos a vivir en el mundo que siempre habíamos deseado.

4. LA FELICIDAD Y LA INFELICIDAD

Quando estamos identificados con el flujo de pensamientos, estamos identificados con el mundo de la forma, con una realidad dual, una realidad polarizada, completamente ilusoria, hecha de blanco y negro, bien y mal. Frecuentemente volvemos la espalda a eso que consideramos «malo», para buscar eso que consideramos «bueno». Para buscar la felicidad, huimos de la infelicidad que llevamos dentro, creyendo que son opuestas; si tenemos una, creemos que no podemos tener la otra.

Hay la bellísima historia de un hombre que había sido encerrado en una caverna. En el techo de su prisión había una abertura por donde se filtraba la luz. Deseando salir, se empeñaba en subir a lo alto para llegar a ese agujero, sin conseguir su propósito y sin darse cuenta de que la salida estaba en el suelo, en la oscuridad, muy cerca de donde él se hallaba. Nosotros buscamos la felicidad desviando la mirada de la infelicidad que tenemos dentro. Creemos, igual que ese hombre

iniciada que tenemos dentro. Creemos, igual que ese nombre, que la salida se encuentra allí donde está la luz; sin embargo, la salida siempre está en lo que hay: si hay oscuridad la salida está en la misma oscuridad.

Para tener un instante de felicidad, a veces nos sacudimos la infelicidad que estamos sintiendo, tratamos de distraernos o nos entregamos a la acción. Pero bien sabemos que esas actitudes no resuelven nada. *Hacer* o distraernos no nos lleva a ningún lado. Cuando estamos buscando la felicidad, la infelicidad permanece intacta en nuestro interior, envenenándonos a nosotros y a nuestras relaciones.

La salida está delante de nuestros ojos, en lo mismo que *es*: en la infelicidad. Aceptándola y acogiéndola, la transformamos en conciencia, que es donde está la alegría de ser, el bienestar, la vitalidad que buscábamos.

La simple alegría de ser que no tiene necesidad de nada más.

Como siempre, es entrando en la forma que vamos más allá de ella. La alegría de vivir está allí, en la conciencia, junto a nosotros, donde estuvo siempre.



Práctica

Estate atento, estate listo para acoger la infelicidad en cualquier forma que se presente. Sé consciente de que es

una puerta para entrar en el Ahora. En su interior está contenida la alegría de ser que no tiene necesidad de nada.

5. LA COMPASIÓN Y LAS RELACIONES AUTÉNTICAS

La compasión surge de la conciencia. Cuando estamos presentes reconocemos que la conciencia es *todo lo que hay*. Es lo que mueve «al Sol y a las demás estrellas», es lo que anima el plano material y lo que somos. Si nos reconocemos en nuestra verdadera naturaleza —conciencia—, podemos realmente ver a los otros y vivir la Unidad que en esencia somos.

Mientras dure la identificación con una idea de quiénes somos, también nos relacionaremos con una idea sobre los otros. Cuando estamos presentes, cuando encarnamos el Yo Soy, cuando somos la conciencia de Ser, entonces, aunque veamos al otro como forma, como mente y como cuerpo, incluso aunque veamos su ego, no nos identificaremos con esas formas temporales. Seremos capaces de ver dentro de la forma del otro la esencia que lo anima y nuestra relación será con ella; asimismo reconoceremos el Yo Soy del otro, trascendiendo la forma que aparente.



Práctica

presta atención a que se mueve en tu cuerpo cuando estás identificado con un juicio mental sobre otra persona. Aunque tu juicio tenga fundamento, observa cómo, al identificarte con un pensamiento que etiqueta y separa, se genera una densidad interior que te vuelve inconsciente y te aísla de ti mismo y del otro.

Practica escuchar al otro desde un espacio de no-mente. No te preocupes si no comprendes el sentido o no encuentras las respuestas, más bien permite que las palabras entren en tu cuerpo. Te darás cuenta de que la comprensión viene de un espacio que no es racional y que posee una cualidad de profundidad que nunca te hubieras imaginado.

Cuando llegue el momento de responder descubrirás que no surge de una reacción, sino desde una inteligencia más vasta y más viva, desde la sabiduría del Ser.

Durante tus encuentros con los demás estate presente lo más que puedas, utiliza la atención apoyada en el campo energético interno del cuerpo; esto generará una dimensión de conciencia que anula cualquier ilusión de separación. De esta dimensión nacerá una relación completamente nueva.



A menudo estaba llena de preguntas. Llegaba con tantas cosas para pedirle... Pero nada más sentarnos juntos las preguntas se desvanecían. A veces, a pesar de todo

preguntas se desvanecían. A veces, a pesar de todo, intentaba forzarlas a salir de mi boca y salían como sílabas muertas; ni yo misma entendía su sentido. Entonces renunciaba. Nos quedábamos sentados, en silencio, igual que en aquella bellísima poesía de Li Po, del siglo VIII:

«Nos sentamos juntos, la montaña y yo, hasta que solamente queda la montaña.»

Capítulo V

La liberación a través del cambio

1. EL PODER ALQUÍMICO DE LA TRANSMUTACIÓN

El poder de la alquimia era la capacidad de transmutar la materia: un metal se convertía en oro. En un camino de despertar también se practica la transmutación interior.

Todo lo que es sufrimiento, densidad, negatividad en cualquiera de sus formas, tanto sea que provenga del pasado o se geste en el Presente, puede ser transmutado. Haber podido reconocer que cada forma está en esencia animada por la Vida permite vivirla sin identificarnos con ella, permite andar más allá de esa forma. Esta rendición opera la magia: cualquier forma interior, sea un pensamiento o una emoción, cuando es aceptada

libera su esencia, se vuelve eso que en esencia es. Hemos transmutado el metal pesado en oro, la densidad del sufrimiento se ha transformado en conciencia.

Cada vez que transmutamos la densidad que llevamos dentro, ya sea en forma de viejo sufrimiento —el cuerpo de dolor— o en forma de un sufrimiento momentáneo, físico o psíquico, la conciencia, la Vida que estaba recluida en esa forma, se libera y se manifiesta. He aquí que aparece la alegría y la vitalidad.



Práctica

Cada vez que observes la manifestación de cualquier forma de sufrimiento, entra allí y acéptalo. Cada vez que las cosas vayan mal, cada vez que se manifieste en tu vida un fracaso, por pequeño que sea, bajo la forma que tome, cada vez que la Vida te diga no, a través de una persona o una situación, estate listo para vivirlo en un estado de conciencia. Acéptalo como si tú mismo lo hubieras elegido. La sabiduría de la Vida te está proporcionando la oportunidad para conducirte a la iluminación. No una iluminación futura, sino la que puede acontecer en ese preciso momento.

No le permitas al ego alimentarse con el sufrimiento. El tiempo de iluminarse es ahora. ¡Entra en él!

2. LA ACCIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

En el momento en que estamos presentes nos encontramos preparados para actuar apenas la Vida lo requiera. Es lo que nos enseñan los animales; están presentes incluso cuando están en reposo, siempre a punto para responder al mundo exterior.

Cuando ocurra una situación a la que tengas que responder, si estás en el Presente tu acción será eficaz y decisiva. Al proceder de un estado de Presencia, la acción inevitablemente se adhiere a la necesidad del momento. Si estás identificado con la mente, la respuesta es una reacción condicionada por el pasado; por esta causa es una acción repetitiva. Con la práctica notarás que la acción que nace en el Presente es creativa, espontánea, intuitiva. Es una acción no condicionada y plenamente libre. A menudo te sorprende a ti mismo. Te asombra el hecho de que ocurra sin un pensamiento detrás, es rápida, es la cosa justa.



Práctica

Crea el hábito de hacer las pequeñas cosas de cada día en un estado de Presencia apoyado en una plena atención nuestra en el cuerpo. Desempeña todas esas tareas

rutinarias —lavarte los dientes, ordenar, lavar los platos, esperar turno en una cola— con una parte de tu atención enfocada dentro, en el espacio interior del cuerpo; hazlo mientras estás comprando, hablando por teléfono o paseando. Hacer estas sencillas tareas desde un estado de Presencia es una experiencia totalmente nueva.

Vuélvete más físico, más sensual, vive la Vida desde el cuerpo en lugar de la mente. La mente lo agradecerá, descansará, estará más relajada, tendrá más claridad; irá desapareciendo lo superfluo; ese murmullo de fondo constante, ese parloteo mental que a veces se torna frenético, dejará el puesto a pensamientos nuevos, algunos jamás pensados. Y el cuerpo, libre del condicionamiento de la mente, manifestará en la vida cotidiana su capacidad, su inteligencia.

Notarás que te vuelves más eficiente y te sorprenderán las manifestaciones espontáneas de tu intuición.

3. LA ALEGRÍA DEL SER

Va sucediendo poco a poco, sin darnos cuenta, y de pronto nos sorprendemos: esa compulsión que antes nos arrastraba fuera del Presente ha perdido fuerza.

El sencillo hecho de haber percibido que cuando entramos en el Presente encontramos de inmediato un estado de paz y de

quietud —que hace que nos volvamos esa misma paz—, produce un efecto magnético, y querer retornar a ese estado se vuelve algo placentero. La misma conciencia de *ser*, Eso a lo que pertenecemos, es lo que nos empuja a volver al Presente apenas nos damos cuenta de que nos hemos alejado de él. Puede sorprendernos aún más que esta alegría del Ser que comenzamos a percibir empiece a expandirse y a permear cada cosa que hagamos.

Cuando entramos en el Presente y vivimos esa sutil alegría del Ser, ésta parece que se irradiara impregnando de alegría cada cosa de nuestra vida, iluminando con ella nuestro hacer. Finalmente hemos dejado de extraviarnos, de abandonarnos a nosotros mismos, hemos podido encarnar más profundamente en la materia, podemos ser quienes somos.

Pertenecemos aún más a este mundo y ahora la conciencia ilumina nuestro movimiento en él.

4. LA VERDADERA SALVACIÓN

Muchos de nosotros soñamos con liberarnos del peso de esta vida, de nuestro propio peso, de los problemas cotidianos; soñamos con liberarnos del incesante rumor de nuestra mente, de las emociones que reverberan como un eco en nuestro cuerpo; pero siempre posponemos esa liberación para el futuro.

Cuando observamos el movimiento ondulante que el viento crea en la superficie de un estanque no vemos que debajo, en la

profundidad de esas mismas aguas, hay paz y hay silencio. En nosotros sucede algo similar; cuando observamos nuestro tumultuoso interior, hecho de pensamientos frenéticos, emociones intensas o viejos dolores que regresan a la superficie y que impulsan movimientos —igual que las ondas en el agua—, basta entrar en el Ahora, ser el observador que permite *ser* a todas esas emociones, pensamientos o dolores; que permite que esas ondas se muevan libremente por la superficie. En la profundidad interior no serán más que un sonido distante, nada relevante.

En un estado de conciencia hay paz, silencio, la profunda serenidad de la Presencia.

Cuando estamos prisioneros de cualquier sufrimiento emocional se nos escapa que la salvación está en ese mismo momento. Basta permitir que los movimientos de las formas temporales de la superficie —pensamientos y emociones— sean libres de moverse interiormente, y simultáneamente permanecer enraizados en la quietud, en el silencio de nuestro Ser profundo.

El pensamiento compulsivo, la negatividad en cualquiera de sus formas, los dolores y memorias del pasado, los pensamientos acerca del futuro, todos ellos son formas temporales, formas superficiales, ondas de energía más o menos intensas, que antes o después se deshacen, finalizan. Cualquier forma de sufrimiento, cuando es acogida incondicionalmente, se vuelve una paz profunda, lo que verdaderamente somos. Se vuelve la alegría del Ser.

5. LA ILUMINACIÓN

Cuántas veces hemos deseado que se acaben los conflictos internos y los conflictos con el mundo. Con cuánta intensidad y cuántas veces hemos dicho «¡basta!». Ésta es la aspiración del Ser. Es la sed interior de regresar a la verdad, a nuestra verdadera dimensión. Es el reclamo a la iluminación, a ascender a un nivel más alto de conciencia. Soñamos con el fin de las patrañas virtuales de la mente, con el fin de la esclavitud, de la oscuridad, de la negación, de la separación.

La iluminación es el estado de paz que sucede cuando el flujo de pensamientos se calma. Es el espacio que de repente sentimos que se expande, cuando el remolino arrogante del pensamiento, que dirige y juzga constantemente, deja el lugar a la armonía y a la unidad del silencio interior. Es la libertad de ser finalmente quienes somos de verdad.

Muchos de nosotros conocemos este estado, aunque sea por brevísimos instantes.

La iluminación no es algo misterioso, y por supuesto no está en el futuro.

En algún momento de nuestra vida, a todos nos ha ocurrido estar totalmente conscientes, sin estar identificados con la mente ni con una idea de quiénes somos; alguna vez hemos sentido sin una sombra de duda la eternidad de nuestro Ser. Nos hemos sentido plenamente libres y vivos.

El estado de iluminación no está distante. Está aquí dentro.

El estado de iluminación no está distante. Está aquí, dentro de nuestro centro de percepción, en Eso que en nosotros percibe, en la conciencia plena que tenemos de lo que está ocurriendo Ahora.



Práctica

Presta atención al punto donde nace tu percepción. No te distraigas con el objeto de tu percepción, porque es una forma temporal. Mantén una parte de tu atención apoyada en Eso que en ti percibe. En ese punto de origen. Y vuelve ahí siempre. Da un paso atrás y un paso adentro de lo que estás viendo, escuchando, tocando, saboreando o viviendo ahora; y así te conviertes en la Conciencia misma. Eres el centro, el Sol del sistema solar.

Cuando alcanzas este estado de conciencia es posible honrar cualquier forma pasajera; es posible estar en el mundo de otro modo.

Reconoce y acoge los pequeños instantes de despertar interior cuando éstos te sucedan.



Atiende el teléfono y siento repentinamente su sonrisa cuando me reconoce. Juntos entramos en una conversación hecha de silencios y pausas más que de sonidos. Aun así,

*cada sonido pareciera surgir del silencio. Las mías, las
suyas, parecen palabras en el vacío.*

*Me pregunta, se informa, quiere saber..., en una
dimensión de Presencia, en una dimensión
incommensurablemente vasta.*

Epílogo

Cuando te sucedan esos instantes de iluminación —y cada vez te sucederán con más frecuencia—, en esos breves momentos en los que serás *quien eres* de verdad, quien *has sido* siempre, en esos instantes en los que observes las cosas bajo esa luz diáfana, en los que la comprensión no venga de la mente, sino de una inteligencia más vasta; y cuando reconozcas la verdad de las cosas —porque la sentirás en tu interior con una nítida claridad— en esos instantes en los cuales serás la alegría del Ser, cuando todo eso te ocurra, vívelo sin darle el mérito a los acontecimientos externos. No reconozcas sólo la conciencia en las palabras que has leído, en las que has escuchado o en quien te ha inspirado; en esos momentos en los que la estás experimentando, observa la Conciencia que hay en ti.

Las flores, delicadas, aromáticas, etéreas, portadoras de «la fragancia del mundo del espíritu», podemos verlas como el estado de iluminación de las plantas. Cada flor manifiesta la esencia que mora en todas las cosas, la no-forma. De cada flor

nace un fruto, origen de una nueva planta que será alimento de otros seres.

Cuando honras a la Conciencia que se manifiesta en ti, honras a la misma Esencia de la Vida, la que te ha creado, y al mismo tiempo honras a quien eres. Y haciéndolo, encarnas una flor, te conviertes en una fragante flor que emana su esencia y te abres a la posibilidad de que a través de ti se manifiesten los exquisitos frutos que nutrirán al mundo.

Meditación en la Presencia

Meditar

La meditación no es alcanzar un cierto estado particular y buscar permanecer allí por todos los medios. Meditación es no manipular de ningún modo la experiencia que estamos viviendo. Meditar es estar. Estar contigo mismo/a, con cualquier situación interior que sea en ese momento.

Es estar quieto/a, atento/a, en eso que es y vivirlo.

Estar como puedas.

Por eso meditar es un acto de valor y de honestidad.

Es importante que paremos todo hacer mientras dure la meditación; así que no es necesario respirar de una cierta manera, ni mantener una posición especial, ni estar relajado, ni sentirse bien. No hay nada que controlar, nada que dirigir.

Es suficiente con estar atento a lo que hay; de hecho, la atención ya es conciencia.

Cuando estamos atentos ya está allí la Conciencia.

Nos ayuda mucho poner la atención en el interior del cuerpo.

El cuerpo no sólo vive en el Presente sino que te hace percibir siempre la verdad.

El no-hacer que la meditación nos obliga a practicar nos conduce a la esencia que somos.

Nos lleva a Ser, nos lleva hacia la Vida que fluye, sin ninguna necesidad de hacer.

La meditación nos prepara para vivir de una manera diferente la vida de todos los días.

A ser, pues, «en el mundo pero no del mundo».

Cada una de estas fotografías es un instante único, así como sucede con la meditación cuando estamos presentes.

MEDITACIÓN DE LA MAÑANA

Por la mañana, apenas nos despertamos, cuando todavía estamos entre dos dimensiones tan diferentes, cuando todavía no nos hemos identificado con la mente y por eso aún tenemos un sentido del tiempo que pertenece al Ser, antes de tomar el café, sentémonos para comenzar la jornada estando con nosotros mismos, apoyando la mejilla en nuestra propia mejilla.

MEDITACION EN LA DENSIDAD DEL SUFRIMIENTO

Durante los momentos en los cuales asome el sufrimiento, sea emocional, psíquico o físico, cuando nos parezca que es imposible estar en paz, hecho deténgase y entree en el interior del

imposible estar en paz, basta detenerse y entrar en el interior del cuerpo, allí donde sentimos la sensación física de esa densidad, y acogerla.

Aceptarla, reconocer que está allí y dejar que sea tal como es.

Esto es suficiente para llevarnos a un estado de Presencia. Esto es suficiente para que podamos percibir que mientras el sufrimiento está allí también allí está la paz. De hecho, esa parte de nosotros que observa está en paz incluso al mismo tiempo que está el sufrimiento. Esta breve meditación puede hacernos descubrir que la paz del Presente está siempre presente.

MEDITACION DE NO-HACER

La práctica de no-hacer, de estar sin hacer.

De observar estar vivo. De Ser.

Se vuelve un espacio en el cual el tiempo se expande.

A veces, la Conciencia que somos se eleva de ese estado.

Una vez que finalice la meditación, si dejamos que de esa spaciousidad surja un hacer y lo seguimos, dejando que se manifieste, aprenderemos una cualidad de hacer nueva. Un hacer consciente.

MEDITAR COMIENDO

Meditar mientras se saborean los placeres de los sentidos y

llevar el estado de Presencia a esa dimensión que a menudo consideramos que sólo pertenece al cuerpo, al plano de la forma. Sin embargo, se nos han dado los placeres de los sentidos porque contienen la chispa de lo divino y pueden elevarnos del plano de la forma, para así gozarlos con inocencia y libertad.

Ésta es una meditación para llevar contigo a la mesa, en casa y en el restaurante.

MEDITACIÓN DE LA NOCHE

Sentados en una posición cómoda. En una habitación tranquila, tal vez junto a la cama, con luz tenue o en la oscuridad. Nos dejamos entrar en la dimensión de la Presencia sin espera, sin nada que alcanzar o comprender. Es un puente para entrar en el sueño conscientemente. Quizás prestando atención a la vibración de vitalidad que es posible percibir en el cuerpo.

Y si tuviéramos que despertarnos antes del alba, hacia las cuatro de la mañana, es una hora muy especial para hacer esta meditación.



La autora

Hace treinta años que su labor concierne a la evolución de la conciencia humana. Su ser, y su enseñanza como reflejo, siempre nos ha señalado la conciencia emergente de la nueva era a la cual se está asomando la humanidad. Ésta puede ser la causa de que se haya requerido su enseñanza en varios países que vivieron cambios muy profundos, como la España de los años ochenta y la Rusia de los años noventa.

Su enseñanza —en la forma de seminarios, retiros y conferencias impartidos en numerosos países y continentes— es muy esencial y sencilla. Va directamente a la esencia de cada ser humano, más allá de las formas temporales o culturales de cada sociedad. Se nutre en la sabiduría antigua procedente de varios senderos espirituales y actualmente se basa en las enseñanzas de Eckhart Tolle, de quien ha traducido todos sus libros al italiano en colaboración con Stella (Ghee Bertotti).

Centenares de personas en todo el mundo han encontrado respuestas a sus propias aspiraciones, han dado un paso fuera del sufrimiento, han transformado su relación consigo mismas y han dado un nuevo sentido a la propia vida gracias a sus enseñanzas.

Maestra espiritual y apasionada viajera, transmite la práctica del Poder del Ahora en Europa occidental y oriental. Ha diseñado ejercicios y meditaciones que llevan la práctica de las enseñanzas de Eckhart Tolle a la vida cotidiana.

Actualmente vive en la Toscana.

Es artista, fotógrafa y escultora. Para Marina, sus exposiciones son una forma no verbal de enseñanza.

Ha publicado en Italia, para la editorial Technique Nuove, *Essere nel Presente, il risveglio*.

Para más información:

Email: marborruso@yahoo.it
www.marinaborruso.net