

# El Poder del 'Ahora' por Eckhart Tolle

## Por el Dr. Tan Kheng Khoo

### Traducido al español por Yin Zhi Shakya



[Eckhart Tolle con Su Santidad el Dalai Lama](#)

En la Cumbre de la Paz en Vancouver, Canadá el 27 de septiembre de 2009  
Fotografía por [Samantha Walker](#) 2009

### Biografía

**N**ació en Dortmund, Alemania, en una familia alemana católica con el nombre de Ulrich Tolle. Eckhart Tolle vivió con su padre en España desde la edad de 13 años hasta los 19, entre los años 1961 y 1967. Cambió su nombre a Eckhart en tributo al líder espiritual alemán **Meister Eckhart** y después de eso se mudó a Inglaterra. Él no tuvo una educación formal entre las edades de 13 y 23 años, rehusando ir a la escuela por su "ambiente hostil"; pero siguió sus propios intereses creativos y filosóficos. A pesar de esto, fue a la Universidad de Londres y es reconocido por la Universidad de Cambridge por haberse

matriculado allí como estudiante de estudios de posgrado en 1977, cuando tenía 29 años.

Después de dejar Cambridge, en el 2003, Tolle pasó por una declinación mental abrupta. Estaba infeliz, deprimido y ansioso. Él dijo: **“No estaba tratando de llegar a iluminarme o algo por el estilo. Estaba buscando por alguna clase de respuesta al dilema de la vida, pero lo estaba haciendo a través del intelecto; buscando en la filosofía, en la religión y en inspiración intelectual. Mientras más lo buscaba, a ese nivel, más infeliz me sentía”**.

Por muchos años vivió en un estado de gran temor y fluctuación continua entre estados de depresión y ansiedad extrema. Una noche se despertó en el medio de ella [de la noche], como había pasado muchas veces antes, en un estado todavía más intenso de terror y miedo. La mente tenía muchas razones para sentirse temerosa, no obstante ese estado era continuo, no importaba cual fuera la situación externa. Eso devino tan insoportable que repentinamente un pensamiento surgió, “no puedo vivir más **conmigo mismo**”. Ese pensamiento fue el que activó la transformación. El pensamiento se mantuvo repitiéndose en mi cabeza y entonces, súbitamente, hubo un paso atrás de ese pensamiento y un mirar u observar a él. Él preguntó, ¿quién es ese ‘yo’ y quién es ese ‘yo mismo’ con el que no puedo vivir? ¿Soy yo uno o dos? Y eso me activó como un koan. Eso me sucedió espontáneamente. Observé la oración o declaración: “no puedo vivir más **conmigo mismo**” y no tuve una respuesta intelectual, ¿Quién soy yo? ¿Quién es ese ‘yo’ que no puede vivir conmigo? ¿Quién es ese ‘yo’? Y entonces, más allá del pensamiento, hubo un reconocimiento del ‘yo infeliz’, como más tarde le llamé, y como siendo algo completamente no-sustancial o insustancial e imaginario o supuesto. La consciencia se retiró completamente de la identificación del ‘yo infeliz’ y su dolor colapsó porque la retirada de la identificación fue completa. Lo que quedó era simplemente ‘ser’ o presencia. Todavía hubo un momento de temor. Se sintió como siendo arrastrado hacia un agujero dentro de mi mismo, un inmenso remolino, y una comprensión surgió en mi pecho, **“No resistas a nada”**. Esa fue la clave. Entonces la resistencia cedió/se abandonó, y no sé que pasó después de eso.

Todo lo que sé es que la próxima mañana me desperté, e incluso antes de abrir los ojos, escuché los sonidos de los pajaritos y fue precioso; todo era bello. Entonces abrí mis ojos y todo estaba vivo, nuevo y fresco como si nunca se hubiera visto antes. Caminé alrededor de las

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

cosas y las miré. Me asombré por todo. No había un entendimiento de nada. Inclusive, ni siquiera traté de entender nada. Todo era tan bello. Entonces caminé alrededor de la ciudad en el mismo estado, incluso en el medio del tráfico. Estaba en un estado de asombro y perplejidad y todo era tan bello. Él pasó los próximos dos años sentado en los bancos del parque "en un estado de éxtasis intenso". Y entonces, escribió su primer libro, "El Poder del Ahora". Este libro fue uno de los mejores vendidos por años. Después de la transformación, los próximos años, los dedicó a entender, integrar y profundizar ese cambio. Este fue el principio de un viaje interior intenso. Comenzó a trabajar en Londres con individuos y grupos pequeños como consejero y maestro espiritual. Desde 1995 vivió en Vancouver. El núcleo de sus enseñanzas descansa en la transformación de consciencia, un despertar espiritual que él ve como el próximo paso en la evolución humana. Un aspecto esencial de su despertar consiste en trascender nuestro estado-fundamentalmente-egoísta de consciencia. Este es el pre-requisito, no sólo para la felicidad personal, sino también para la terminación del conflicto violento endémico/persistente en nuestro planeta. Eckhart escribe también tres libros más: **1) Una Nueva Tierra** **2) La Quietud Habla** **3) Practicando el Poder del Ahora**. El último ha sido explosivamente popularizado por el programa televisado de Winifred Oprah. También es muy buscado como conferencista; enseñando y viajando extensivamente a través del mundo.

## El Poder el Ahora

Él ha resumido su enseñanza principal brevemente como:

**El Ser y la Iluminación:** Hay Una Vida eterna y siempre presente, más allá de las miríadas de formas de vida que están sujetas al nacimiento y la muerte. Muchas personas usan la palabra Dios para describirla; él frecuentemente la llama '**Ser**'. La palabra Ser no explica nada, pero tampoco lo explica la palabra Dios. Sin embargo, Ser, tiene la ventaja que es un concepto abierto, y no reduce la invisibilidad o imperceptibilidad infinita a una entidad finita. Es imposible formar una imagen mental de eso. Nadie puede afirmar la posesión exclusiva del Ser. Es vuestra misma presencia, y es inmediatamente asequible a nosotros como el sentimiento de nuestra propia presencia. Así que, hay solamente un pequeño paso desde la palabra '**Ser**' a la experiencia del '**Ser**'.



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

El Ser no está sólo más allá, sino también profundamente en cada forma como su esencia interna, invisible e indestructible. Esto significa que es asequible a nosotros como nuestro yo más profundo, nuestra verdadera naturaleza. Pero no busquen agarrarla con vuestra mente. No traten de entenderla.

Solamente la pueden conocer cuando la mente está en quietud. Cuando están presentes, cuando vuestra atención es plena e intensa en el Ahora, el Ser se puede sentir, pero nunca se puede entender mentalmente.

Recobrar la atención del Ser y habitar en el estado de "sentirse realizado" es la Iluminación.

La palabra iluminación evoca o conlleva la idea de algún logro humano excepcional, y al ego le gusta mantenerla de esa forma, pero ella es simplemente vuestro estado natural de sentirse/experimentar uno con el **Ser**. Es un estado de conexión con algo inmensurable e indestructible, algo que casi paradójicamente, eres esencialmente tú, y mucho superior y sublime que tú. Es encontrar vuestra verdadera naturaleza más allá del nombre y la forma.

La **inhabilidad** de sentir esta conexión hace surgir la ilusión de la separación, de nosotros mismos y del mundo alrededor nuestro. Y de esa forma nos percibimos, conscientes o inconscientes, como un fragmento aislado. El temor surge y los conflictos internos y externos devienen la norma.

El gran obstáculo para experimentar la realidad de nuestra conexión es la identificación con nuestra mente, que causa que el pensamiento devenga compulsivo/neurótico/irracional. No ser capaz de detener el pensamiento es una aflicción terrible, pero no comprendemos esto porque casi todo el mundo está sufriendo por eso o de eso, así que es considerado normal. Este ruido mental incesante nos previene de encontrar ese reino/dominio de quietud interna que es inseparable del **Ser**. También nos crea un 'yo' falso construido por la mente que transmite una sombra de temor y sufrimiento.

La identificación con vuestra mente crea una pantalla opaca de conceptos, etiquetas, imágenes, palabras, juicios y definiciones que bloquean todas las relaciones verdaderas. Se interpone entre **nosotros y nuestros semejantes**, entre nosotros y la naturaleza, entre nosotros y Dios. Es la pantalla del pensamiento que crea la

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

ilusión de separación, la ilusión de que hay un 'yo' y unos 'demás' totalmente separados. Entonces, nos olvidamos del hecho esencial, que bajo del nivel de las apariencias físicas y las formas separadas, somos uno con todo lo que es.

La mente es un **instrumento** magnifico si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa erróneamente, deviene destructiva. Para presentar esto más exactamente, no es mucho lo que ustedes usan su mente erróneamente—por lo general no la usan en absoluto. Creen que la están usando. Esto es un engaño, una ilusión. El instrumento es el que se ha apoderado de ustedes.

Es casi como si estuvieran poseídos sin saberlo, y por lo tanto toman la entidad posesora o tenedora como si fuera ustedes mismos.

El comienzo de la Liberación es la comprensión de que ustedes no son la entidad posesora—el pensador. El saber eso, los capacita a observar la entidad. En el momento que comienzan a observar el pensador, un nivel superior de consciencia se activa.

Entonces comienzan a comprender que hay un dominio vasto de inteligencia más allá del pensamiento, que el pensamiento es solamente un aspecto diminuto de esa inteligencia. También se dan cuenta que todas las cosas que verdaderamente importan—la belleza, el amor, la creatividad, el gozo, la paz interna—surgen desde más allá de la mente. ¡Comienzan a despertar!

### **Liberándose Ustedes Mismos de Vuestra Mente**

La buena noticia es que pueden liberarse de vuestra mente. Esta es la única liberación verdadera. Y que pueden tomar ese primer paso **ahora mismo**.

Comiencen a Escuchar la voz en vuestra cabeza tan frecuentemente como puedan. Presten atención a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, esas viejas **audio**-cintas que se han repetido en vuestra cabeza quizás por muchos años.

Esto es lo que quiero decir con "observen el pensador", que es otra forma de decir: 'Escuchen la voz en vuestra cabeza, estén ahí presentes como testigos de ella'.



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Cuando escuchen la voz, háganlo imparcialmente. Diríamos, no juzguen. No condenen lo que oigan, porque haciendo eso significa que la misma voz ha llegado otra vez a través de la puerta trasera. Pronto comprenderán: que hay una voz y que aquí y ahora la estoy escuchando, la estoy observando. Esta comprensión de **'yo soy' o en este caso 'yo estoy'**, ese sentido de vuestra propia presencia, no es un pensamiento. Eso surge desde más allá de la mente.

Así que cuando escuchan un pensamiento, están conscientes/atentos, no sólo del pensamiento, sino también de ustedes mismos como testigos del pensamiento. Y así, una nueva dimensión de consciencia ha entrado.

A medida que escuchan al pensamiento, sienten una presencia consciente—**vuestro 'yo' profundo**—como si estuviera detrás o bajo el pensamiento. El pensamiento entonces pierde su poder sobre ustedes y rápidamente colapsa, porque—ustedes—ya no están estimulando más la mente a través de identificarse con ella. Este es el principio del final del pensamiento involuntario y compulsivo.

Cuando un pensamiento colapsa, ustedes experimentan una discontinuidad o interrupción en la corriente mental—un intervalo de "no-mente". Al principio, los intervalos serán cortos, quizás unos cuantos segundos, pero gradualmente ellos devendrán más largos. Cuando esos intervalos ocurren, se siente cierta quietud y paz dentro de uno. Este es el principio de vuestro estado natural de sentir la unidad con el Ser, que usualmente es oscurecida por la mente.

Con la práctica, el sentido de quietud y paz se profundizará. De hecho, no hay final para su profundidad. También sentirán una emanación sutil de gozo surgiendo de lo profundo: el gozo de Ser.

En este estado de conexión interna, están mucho más alertas, más despiertos que en el estado identificado con la mente. Están completamente en el presente. También se sube la frecuencia vibracional del campo de energía que da vida al cuerpo físico.

A medida que van más profundamente en este dominio de no-mente, como algunas veces se le llama en es Oriente, se dan cuenta del estado de consciencia pura. En ese estado, sienten vuestra propia presencia con tal intensidad y tal gozo que todos los pensamientos, todas las emociones, vuestro cuerpo físico tanto como el mundo completo externo deviene relativamente insignificante en comparación

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

a eso. Y sin embargo no es un estado egoísta sino altruista. Le lleva a uno más allá que vuestro pensamiento previo de 'yo mismo'. Esa presencia es esencialmente uno y al mismo tiempo, inconcebiblemente superior a uno.

En lugar de "Observar el Pensador", pueden crear también un intervalo en la corriente mental simplemente dirigiendo el enfoque de vuestra atención en el Ahora. Sencillamente devengan intensamente conscientes del momento presente.

Esta es una cosa para hacer que nos produce una satisfacción profunda. En esta forma, dirigen vuestra consciencia fuera de la actividad mental y crean un intervalo de no-mente en el cual están superiormente aletas y atentos o conscientes, pero no están pensando. Esa es la esencia de la meditación.

Pueden practicar esto, en vuestra vida diaria, a través de tomar cualquier actividad rutinaria que normalmente es sólo un medio para un fin y darle vuestra completa atención, de forma que devenga un fin en si misma. Por ejemplo, cada vez que suban o bajen las escaleras en vuestra casa o lugar de trabajo, presten atención plena a cada paso, a cada movimiento, incluso a vuestra respiración. Estén totalmente presentes.

O cuando se lavan las manos, presten atención a todas las percepciones sensoriales asociadas con la actividad: el sonido y el sentir del agua, el movimiento de vuestras manos, el perfume del jabón, y así sucesivamente.

O cuando entren en vuestro automóvil, después de cerrar la puerta, pausen por unos segundos y observen el flujo de vuestra respiración. Devengan atentos de un sentido de presencia poderoso pero silente.

Hay cierto criterio a través del cual ustedes pueden medir vuestro éxito en esta práctica: el grado de paz que sienten en vuestro interior.

El paso más vital en vuestro viaje hacia la iluminación es el siguiente: Aprender a **des-identificarse** de vuestra mente. Cada vez que crean un **intervalo** en la corriente mental, la luz de vuestra consciencia crece más fuerte.

Un día puede verse a si mismos sonriéndole a la voz en vuestra cabeza, como le sonreiría a las payasadas de un niño. Esto significa que ya no



toma el contexto de vuestra mente tan seriamente, ya que vuestro sentido del 'yo' no depende en él.

### **Iluminación: Levantándose por Encima de Pensamiento**

A medida que crecen, ustedes se forman una imagen mental de quienes son, basada en su condición personal y cultural. Podemos llamarle a esto el espectro del yo ego. Consiste de la actividad mental y puede sólo ser mantenida a través del pensamiento constante. El término ego significa diferentes cosas para diferentes personas, pero cuando Tolle usa ese término aquí, significa un yo falso, creado por la identificación inconsciente con la mente.

Para el ego, el momento presente difícilmente existe. Sólo el pasado y el futuro los considera importante. Esta total revocación de la verdad describe de hecho que en manera del ego la mente es completamente disfuncional— ¿quiénes son ustedes? Eso se proyecta constantemente a si mismo en el futuro para asegurar su continua supervivencia y buscar ahí alguna clase de liberación o logro. Ese ego dice: **“Un día cuando esto, eso o lo otro suceda, voy a estar perfecto, feliz y en paz”**.

Incluso cuando el ego parezca estar preocupado con el presente, no es el presente lo que ve. Él no lo percibe bien completamente o lo percibe mal, porque a través de sus ojos parece el pasado. O reduce al presente como medio para un fin, y el fin siempre descansa en un mente-proyectada al futuro. Observen vuestra mente y verán que es así como él trabaja.

El momento presente sostiene la clave de la liberación. Pero ustedes no pueden encontrarlo [el momento presente] mientras ustedes sean vuestra mente.

**La iluminación significa levantarse sobre el pensamiento**, ir más allá de él. En el estado de iluminación, todavía se usa la mente pensante cuando se necesita, pero en una forma más efectiva y enfocada que antes. La usa mayormente para propósitos prácticos, pero está libre de dialogo interno involuntario, y hay una quietud interna.

Cuando usan vuestra mente, y particularmente cuando una solución creativa se necesita, ustedes oscilan o fluctúan entre unos minutos y otros, entre el pensamiento y la quietud, entre la mente y la no-mente.

La no-mente está consciente **sin** el pensamiento. Solamente en esa forma es que es posible pensar creativamente, porque sólo en esa forma el pensamiento tiene un poder real. El pensamiento sólo, cuando no está conectado con el dominio mucho más vasto de la consciencia, deviene rápidamente infértil, desolado, insano y destructivo.

### La Emoción

#### La reacción del Cuerpo a vuestra Mente

La mente no es solamente el pensamiento. Incluye las emociones de uno como todos los patrones reactivos de emociones mentales. La emoción surge en el lugar donde la mente y el cuerpo se encuentran. Es la reacción del cuerpo a vuestra mente—o diríamos un reflejo de vuestra mente en el cuerpo.

Mientras **más se identifiquen** con vuestro pensamiento, vuestros gustos y disgusto, juicios e interpretaciones, o diríamos, mientras menos estén presentes como la consciencia observadora, **más fuerte** será la carga emocional de energía, ya sea si están conscientes de eso o no.

Si no sienten vuestras emociones, si están desconectadas de ellas, eventualmente las experimentarán a un nivel puramente físico, como un problema o síntoma físico.

Si tienen dificultades sintiendo vuestras emociones, comiencen enfocando la atención en el campo de la energía interna de vuestro cuerpo. Esto los pondrá en contacto con vuestras emociones.

Si realmente quieren conocer vuestra mente, el cuerpo les da una imagen de reflexión verdadera, así que miren a la emoción, o preferiblemente siéntanla en vuestro cuerpo. Si hay un conflicto aparente entre ellos, el pensamiento será la mentira, la emoción será la verdad. No la verdad última de quienes son ustedes, sino la verdad relativa de vuestro estado mental en ese momento.

Puede que todavía no sean capaces de traer vuestra actividad mental inconsciente a la atención como pensamientos, pero ella siempre se reflejará en el cuerpo como una emoción, y de la esto pueden devenir conscientes.

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Observar una emoción en esta forma es básicamente lo mismo que escuchar u observar un pensamiento, lo cual he descrito anteriormente. La única diferencia es que, mientras un pensamiento está en vuestra cabeza, una emoción tiene un componente físico fuerte y por lo tanto se siente primeramente en el cuerpo. Entonces, pueden permitirle a la emoción que esté ahí, sin estar controlados por ella. Ustedes ya no son más la emoción; son el observador, la presencia observadora.

Si practican esto, todo lo que está inconsciente en ustedes será traído a la luz de la consciencia.

**Hagan un hábito preguntarse a ustedes mismos:** ¿Qué es lo que me pasa en este momento? Esta pregunta les señalará a la dirección correcta. Pero no analicen, simplemente observen. Enfoquen vuestra atención hacia lo interno. Sientan la energía de la emoción.

Si no hay emoción presente, presten vuestra atención más profundamente en el campo de energía interna de vuestro cuerpo. Esa es la puerta de entrada al Ser.

### El Origen del Temor

La condición psicológica del temor llega en muchas formas: agitación, preocupación, ansiedad, terror, tensión, etc. Es acerca de algo que puede pasar en el futuro pero no ahora. Ustedes están aquí y ahora pero la mente está en el futuro. Esto crea un intervalo de ansiedad, que será vuestra compañía constante. Ustedes pueden enfrentarse o arreglárselas con el momento presente, pero no con el futuro.

Mientras estén identificados con la mente, el ego dirige vuestra vida. El ego es muy vulnerable e inseguro, y siempre está bajo amenaza, incluso si exteriormente está muy confiado. La reacción del cuerpo a la mente es 'Peligro': ¡Estoy bajo amenaza! El mensaje continuo es Temor. El temor puede ser causado por: pérdida, fracaso, por habernos dañados y finalmente por la muerte. Para el ego, la muerte está siempre al doblar de la esquina y eso afecta cada aspecto de la vida de uno.

Por ejemplo, uno tiene que estar correcto en cada argumento. Esta defensa es debido al temor de la muerte. Muchas relaciones se han roto debido a esto. Una vez que no estén identificados con vuestra mente, ya no habrá una necesidad inconsciente de estar correctos, ya que ahora no hay diferencia para nuestro sentido del 'yo'. Vuestro

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

sentido del yo es ahora un lugar profundo y verdadero en vuestro interior, no en la mente.

Ya no están defendiendo más una identidad ilusoria, una imagen en vuestra mente. En la luz de vuestra consciencia, el patrón inconsciente se disolverá rápidamente. El poder sobre los demás es debilidad escondida como fuerza. El verdadero poder está en el interior y está disponible ahora.

La mente siempre busca negar el Ahora. Mientras más se identifiquen con vuestra mente, más sufrirán. Mientras más acepten el Ahora, más estarán libres de dolor o sufrimiento—y libres de la mente egoísta. La mejor solución es no crear más tiempo. ¿Cómo paramos de crear tiempo?

Comprendan que el **Momento Presente** es todo lo que tienen. Hagan el '**Ahora**' el punto focal primario de vuestra vida. Mientras que antes vivían en el tiempo y visitaban brevemente el Ahora, tengan en este momento, vuestro lugar de vida en el ahora y visiten brevemente, cuando se requiera, el pasado y el futuro para tratar con los aspectos prácticos de vuestra situación vivencial.

Siempre digan "**sí**" al momento presente.

### El Final del Engaño del Tiempo

El tiempo y la mente son inseparables. Remuevan el tiempo de la mente y ella se detendrá—a menos que ustedes escojan usarla.

Estar identificados con vuestra mente es estar atrapados en el tiempo: el impulso obligatorio de vivir casi exclusivamente a través de la memoria y la anticipación. Esto crea una preocupación interminable con el pasado y el futuro y una resistencia y desgano a honrar y reconocer el momento presente y dejar que sea. El impulso surge porque el pasado les da una identidad y el futuro sostiene la promesa de salvación, de logro en la forma que sea. Ambos son ilusiones.

Mientras más se enfoquen en el tiempo—pasado y futuro—más ignorarán el '**Ahora**', la cosa más preciosa que hay.

¿Por qué es la cosa más preciosa? **Primeramente**, porque es la única cosa. Es todo lo que hay. El presente eterno es el espacio interior en el



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

cual vuestra vida completa se desdobra, el único factor que permanece constante. La vida es **'ahora'**. Nunca hubo un tiempo cuando vuestra vida no fue ahora, ni nunca lo habrá.

Segundamente, el Ahora es el único punto que puede llevarles más allá de los límites confinados de la mente. Es el único punto de acceso en dominio eterno y sin forma o indestructible del **Ser**.

¿Han alguna vez experimentado, hecho, pensado o sentido cualquier cosa fuera del **'Ahora'**? La respuesta es obvia, ¿no lo es?

Nada ha sucedido nunca en el pasado; lo que sea, ha sucedido es en el Ahora. Nada sucederá nunca en el futuro; lo que sea, sucederá es en el Ahora. En el momento que entienda eso habrá un cambio en la consciencia de la mente al Ser, del tiempo al presente. Repentinamente todo se siente vivo, irradiando energía, emanando el Ser.

### Entrando en el Ahora

Hagan un hábito de retirar vuestra atención del pasado y el futuro cada vez que ellos no se necesiten. Retírense del tiempo tanto como sea posible. A través de la observación propia, más presencia llega automáticamente a vuestra vida. En el momento que comprendan que no están presentes, están presentes. Cada vez que sean capaces de observar vuestra mente, ya no están más atrapados en ella. Una presencia observadora que testifica está también presente. Esta presencia no es construida por la mente. Observen vuestra mente, vuestros pensamientos y emociones como también vuestras reacciones en las diferentes situaciones. Interésense en vuestras reacciones como en la situación o en la persona que les causa que reaccionen.

Cuando vuestra atención es en el pasado o el futuro, no los juzguen o analicen. Observen el pensamiento, sientan la emoción, observen la reacción. No hagan un problema personal de ellos. Entonces, sentirán algo más poderoso que cualquiera de las cosas que han observado: la quietud, observando la presencia misma detrás del contenido de vuestra mente, **el observador silencioso**.

Se necesita una presencia intensa cuando ciertas situaciones activan una carga emocional, tales como cuando vuestra propia imagen es amenazada, o un reto llega a vuestra vida que activa el temor, o las

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

cosas van mal. En esos casos, la tendencia es que devengan **“inconscientes o inatentos”**. La emoción se apodera de ustedes—devienen la emoción y entonces actúan. Se justifican, atacan erróneamente, se defienden... excepto que eso no es ustedes, es el patrón reactivo, la mente con su modo habitual de supervivencia.

La identificación con la mente le da más energía a ella; la observación de la mente, retira la energía de ella. La identificación con la mente, crea más tiempo; la observación de la mente, abre la dimensión de lo eterno de lo inmutable. Cuando puedan sentir lo que significa estar presente, devendrá mucho más fácil escoger retirarse fuera de la dimensión del tiempo, siempre que el tiempo no se necesite para propósitos prácticos, y así se va más y más profundamente en el 'Ahora'.

Esto no impide vuestra habilidad para usar el tiempo—pasado y futuro—cuando necesiten referirse a él para propósitos prácticos. Ni impide vuestra habilidad para usar vuestra mente. De hecho, la aumenta, y cuando la usen será penetrante y estará más enfocada.

El principal enfoque de atención de una persona iluminada es siempre el **Ahora**, pero todavía tendrá una atención periférica en el tiempo. En otras palabras, ellas continúan usando el tiempo del reloj pero están libres del tiempo psicológico.

### Dejar ir el Tiempo Psicológico

Aprendan a usar el 'tiempo del reloj' como el aspecto práctico de la vida, pero cuando terminen de hacerlo, regresen directamente al momento presente. En esta forma, no habrá acumulación de 'tiempo psicológico', que es la identificación con el pasado y la proyección continua en el futuro. Si se ponen ustedes mismos una meta y trabajan hacia ella, están usando el 'tiempo del reloj'. Pero si están excesivamente enfocados en la meta, quizás están buscando la felicidad, el logro o un sentido del 'yo' más completo en ella; el 'ahora' ya no tiene un lugar ahí. Deviene una piedra de apoyo para el futuro y el 'tiempo del reloj' se ha convertido en 'tiempo psicológico'. Vuestra vida ya no es una aventura, simplemente una necesidad obsesiva a la que se debe llegar, alcanzar o hacer. No habrá belleza o milagro de vida como cuando están presentes en el 'ahora'.

¿Están siempre tratando de llegar a alguna parte o al algo? ¿Es un medio para un fin lo que hacen la mayoría de las veces? ¿Está el logro



al doblar de la esquina? ¿Están siempre enfocados en devenir, lograr, obtener o perseguir algún placer o aventura? Si adquieren más cosas, ¿estarán más satisfechos? ¿Están esperando por un hombre o mujer que les dé un significado a vuestras vidas? Si ese es el caso, vuestra vida pierde su vitalidad, su frescura, su sentido de admiración y prodigio. Todas esas actuaciones repetidas les dan a ustedes una identidad, pero cubren la realidad del 'Ahora'. Entonces la mente crea una obsesión con el futuro como mecanismo de escape. Vuestra percepción del futuro es una parte intrínseca de vuestro estado de la consciencia del ahora. **Si vuestra mente lleva una carga pesada del pasado, experimentarán más y más de lo mismo.** Esto es debido a la falta de 'presencia'. La calidad de vuestra consciencia en ese momento es lo que le da forma/carácter al futuro—que solamente puede ser experimentado como el Ahora. Es vuestro grado de presencia lo que determina el futuro. La presencia es el único lugar donde el cambio verdadero puede ocurrir y donde el pasado se puede disolver en el Ahora—**desintegrar, terminar, anular, rescindir.**

El tiempo es la causa del sufrimiento y los problemas de uno, aunque desde el punto de vista convencional el sufrimiento es causado por situaciones específicas. Las situaciones se ven como problemas porque es la negación del '**Ahora**' por la mente disfuncional. Así que el problema llega de la **mente temporal** misma. En el tiempo no hay salvación. No pueden estar libres en el futuro.

La Presencia es la clave de la liberación, así que solamente pueden estar libres ahora.

### **Encontrando la Vida Escondida en Vuestra Situación Vivencial**

Vuestra vida es de hecho vuestra situación vivencial. Es el tiempo psicológico: pasado y futuro. Ciertas cosas en el pasado les fueron mal y todavía la resisten. Esperan mantenerles haciendo lo mismo y enfocados en el futuro. Y esto los mantiene negando 'el Ahora', que es infelicidad.

Olvídense por un rato acerca de la situación vivencial y pongan atención en vuestra vida.

**Vuestra situación vivencial existe en el tiempo. Vuestra vida es 'ahora'.**

**Vuestra situación vivencial es un asunto mental. Vuestra vida es real/verdadera.**

Encuentren la “**puerta angosta que guía a la vida**”. Ella se llama el Ahora. Dirijan vuestra vida hasta este momento. Vuestra situación puede estar llena de problemas—la mayoría de las situaciones lo están—pero traten de encontrar si tienen algún problema en este momento. No mañana o en diez minutos, sino ahora. ¿Tiene algún problema ahora?

Cuando están llenos de problemas, no hay espacio para que nada nuevo entre, no hay espacio para una solución. Así que cada vez que puedan, hagan lugar para crear algún espacio, de forma que encuentren la vida escondida en vuestra situación vivencial.

Usen vuestros sentidos completamente. Estén donde están. Miren a vuestro alrededor. Simplemente miren, no interpreten. Vean la luz, los colores, las texturas. Estén atentos a la presencia silenciosa de cada cosa. Estén atentos al espacio que permite que todo sea.

Escuchen los sonidos; no los juzguen. Escuchen el silencio escondido en los sonidos.

Toquen algo y sientan y reconozcan su Ser.

Observen el ritmo de vuestra respiración: sientan el aire entrando y saliendo, sientan la energía de la vida dentro de vuestro cuerpo. Permitan que todo sea, dentro y fuera. Permitan el ‘ser’ en todas las cosas; más profundamente en el ‘ahora’.

Están despiertos del sueño del tiempo en la presencia.

**Todos los Problemas son Ilusiones de la Mente**

Si vuestra atención está enfocada en el ‘Ahora’, no tienen problemas. La mente inconsciente ama los problemas porque ellos les dan a ustedes una identidad de cualquier clase. Tienen problemas porque están viviendo en una situación vivencial sin querer tomar acción ahora, e inconscientemente la están haciendo parte de vuestro sentido del yo. En esta forma pierden vuestro sentido de la vida, del Ser. Llevan en vuestra mente la carga de miles de cosas que pueden hacer en el futuro en lugar de enfocarse en la única cosa que pueden hacer ‘ahora’.



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Cuando crean problemas crean dolor. Por lo tanto no creen ningún problema y consecuentemente ningún dolor llegará. Aunque esta opción es simple, es radical. Deben haber tenido sufrimientos suficientes y estar totalmente hastiados con él [el sufrimiento]. También necesitan el acceso al poder del 'Ahora'. A medida que están libres de dolor, los demás están también libres de él. Final o eventualmente tampoco contaminan la Tierra, vuestro espacio interno y la psique humana colectiva.

### El Gozo de Ser

Pregúntense: ¿Hay un gozo placentero y preciso en lo que estoy haciendo? **Si no lo hay**, entonces el tiempo está cubriendo el momento presente, y la vida se percibe como una carga o una lucha.

Si no hay gozo, placentero o preciso en lo que están haciendo, no tienen el cambio que están buscando hacer. Simplemente cambien ahora. **"Cómo"** es siempre más importante que **"Qué"**. Presten más atención a lo que hacen que al resultado de lo que quieren alcanzar a través de eso. Den vuestra atención plena a lo que sea que el momento presenta. Esto implica que también aceptan completamente lo que es, ya que al mismo tiempo no pueden resistir u oponerse.

Tan pronto como hayan respetado el momento presente o diríamos, le hayan dado su lugar, toda la infelicidad y lucha se disuelve, y la vida comienza a fluir con gozo y comodidad. Entonces actúan con la atención del momento presente, cualquier cosa que hagan, devengan imbuidos con un sentido de calidad, cuidado y amor.

**Así que, antes de estar establecido en el estado de presencia, antes de estar completamente conscientes, ustedes oscilan por un tiempo entre la consciencia y la inconsciencia, entre el estado de presencia y el estado de identificación mental. Pierden el Ahora y regresan al Él, una y otra vez. Eventualmente la presencia deviene vuestro estado predominante<sup>1</sup>.**

### Disolviendo la Inconsciencia

---

<sup>1</sup> **Nota de Acharia:** ¡Esto es muy importante de comprender!

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Hagan surgir más consciencia en la vida ordinaria cuando las cosas **van bien**. Este crecimiento del poder de la presencia genera también un campo de energía en uno y alrededor de uno, que es de una frecuencia vibratoria/vibracional superior. Ni inconsciencia, ni negatividad, ni discordia o violencia pueden entrar en ese campo de energía y sobrevivir.

Cuando se aprende a ser testigo de vuestros propios pensamientos y emociones: que es una parte esencial del ser, del presente, puede que se **sorprendan** cuando primero devienen conscientes o atentos del fondo "estático" de la inconsciencia ordinaria y **comprendan** o se den cuenta que infrecuentemente están verdaderamente sosegados y tranquilos con ustedes mismos.

Al nivel del pensamiento mental, encontrarán una gran cantidad de resistencia en la forma de 'juicio', descontento y proyección mental contraria al Ahora. Al nivel emocional, habrá una corriente sugestiva oculta de intranquilidad, tensión, aburrimiento o nerviosidad. Ambos son aspectos de la mente en su estilo de resistencia habitual.

Observen las muchas formas en las que la Incomodidad, el descontento y la tensión surgen en ustedes a través de un **juicio** innecesario, una **resistencia** a lo que es y la negación del '**Ahora**'.

Cuando ya saben como disolver la inconsciencia ordinaria, la luz de vuestra presencia brillará más intensamente, y será mucho más fácil tratar con la **inconsciencia profunda**, cada vez que sientan su atracción/persuasión gravitacional. Sin embargo, la inconsciencia ordinaria no es fácil de detectar inicialmente porque es muy normal.

Hagan un hábito de examinar vuestros estados emocionales y mentales a través de la auto-observación. "¿Estoy tranquilo en este momento?" "¿Qué es lo que está pasando en mi interior en este momento?" Estos son los tipos de preguntas que debemos hacer. Interésense en lo que está pasando dentro de ustedes en cuanto a lo que sucede afuera. Si el interior es correcto, el exterior se colocará en su lugar. La realidad 'primaria' está en el interior, la secundaria o de menos importancia está en el exterior.

¿Qué clase de pensamientos vuestra mente está produciendo? ¿Qué sienten? Dirijan vuestra atención al cuerpo. ¿Hay alguna tensión ahí?



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Cuando hayan detectado que hay un nivel bajo de intranquilidad o desconformidad o nerviosismo, el fondo estático, vean en que forma están evitando, resistiendo o negando la vida—a través de resistir el **'Ahora'**.

Con práctica, vuestro poder en la auto-observación o de supervisar o examinar vuestro estado, devendrá más agudo.

Dondequiera que estén, estén ahí totalmente.

¿Están estresados? El estrés es estar 'aquí' pero queriendo estar 'allá'. O estar en el presente pero querer estar en el futuro. Es una división que los desgarrá interiormente. ¿Está ocupando el pasado una gran cantidad de atención? ¿Piensan o hablan frecuentemente de él, ya sea positiva o negativamente? ¿Están vuestros procesos mentales creando culpabilidad, orgullo, resentimiento, antagonismo, arrepentimiento o lástima-propia? Entonces, no solamente están reforzando un sentido falso del 'yo', sino que también están ayudando a acelerar vuestros procesos corporales de envejecer a través de crear una acumulación del pasado en vuestra psique.

Mueran al pasado cada momento. No lo necesitan. Sólo refiéransen a él cuando es absolutamente pertinente o aplicable al presente. Sientan el poder del momento y la plenitud del Ser. Sientan su presencia. ¿Están preocupados? ¿Tienen muchos pensamientos de "qué si pasa esto o aquello"? Están identificándose con vuestras mentes, que es proyectarse a si mismo en una situación futura imaginaria y crear temor. No hay forma que puedan lidiar con tal situación, **porque no existe**. Es un fantasma mental. Reconozcan el momento.

Devengan conscientes de vuestra respiración. Sientan el aire entrando y saliendo de vuestro cuerpo. Todo con lo que tienen que lidiar es **este momento**. ¿Cuál es el problema que tienen ahora, no el próximo año, ni mañana o en cinco minutos? Siempre pueden bregar o manejar el Ahora, pero nunca el futuro. Esperar por el futuro es un estado de mente. Quieren el futuro pero no el presente. Están creando un conflicto interno entre el Ahora y el futuro. Están perdiendo el presente todo el tiempo. Si están insatisfechos con lo que tienen continuarán experimentando la condición interna de carencia y se sentirán descontentos e infelices. Incluso si tienen experiencias interesantes, llegarán y se irán dejándolos siempre con un sentimiento de vacío. Todavía necesitan una gratificación física o psicológica más. No están

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

viviendo en el Ser para sentir la plenitud de la vida **ahora**. Eso es lo único que es la verdadera prosperidad.

Sean cuidadosos: el 'yo' falso e infeliz, basado en la identificación de la mente, vive en el tiempo. Él sabe que el momento presente es su propia muerte y por lo tanto se siente retado por él. Él tratará de mantenerlos atrapados en el tiempo. El estado de presencia se puede comparar a la espera. La presencia es una clase diferente de espera y requiere vuestra atención plena, vuestra consciencia total. Algo puede pasar en cualquier momento y si no están absolutamente atentos o conscientes, puede que lo pierdan. En ese estado, toda vuestra atención está en el "**Ahora**". No hay tensión en él, ni temor, simplemente presencia. Están presentes con cada célula de vuestro cuerpo, en vuestro propio Ser.

En ese estado, el "tú" que tiene un pasado y un futuro, la personalidad, está difícilmente ahí. Sin embargo nada de valor se ha perdido. Todavía son esencialmente ustedes. De hecho, son ustedes mismos más completamente de lo que han sido antes, o hasta cierto punto diríamos, es sólo en el '**ahora**' que son ustedes mismos verdaderamente.

El pasado no puede sobrevivir en vuestra presencia. Sólo el presente puede liberarles del pasado. Más tiempo no puede liberarles del tiempo. Entren/accedan al poder del Ahora. Esa es la clave. El poder del Ahora no es otro que el poder de vuestra presencia, vuestra consciencia liberada de las formas-pensamientos. Así que traten con el pasado en el nivel del presente. Mientras más atención le den al pasado, más lo energizan, y lo más probable es que hagan un 'yo' de eso.

La atención es esencial. Pero no en el pasado 'como pasado'. Presten vuestra atención al presente, denle atención a vuestra conducta o a sus reacciones, estamos de animo, pensamientos, emociones, temores y deseos, a medida que ocurren en el presente. Si pueden estar en el presente para observar todas esas cosas, no crítica o analíticamente sino sin juzgar, están tratando con el pasado y disolviéndolo a través del poder de vuestra presencia.

No pueden encontrarse a ustedes mismos a través de viajar al pasado. Se encuentran a si mismos a través de estar en el presente.

### La belleza surge en la quietud de vuestra Presencia



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Para llegar a estar conscientes de tales cosas, la mente tiene que estar en calma. Vuestra presencia total se requiere. Más allá de las formas externas, hay algo más. Algo que no puede ser nombrado, algo inefable, algo profundo, interno, una esencia sagrada. Dondequiera y cada vez que haya belleza, esa esencia interna brilla en alguna forma. Ella sólo se revela a si misma cuando ustedes están presentes. Esta esencia indescriptible y vuestra presencia son una y la misma cosa.

### **Dándose Cuenta de la Consciencia Pura**

Cada vez que observan la mente, ustedes retiran la consciencia de las formas mentales. Y esto les transforma a ser el observador o el testigo. Consecuentemente, el testigo—la consciencia pura más allá—deviene más fuerte [se fortalecen] y las formaciones mentales devienen más débiles [se debilitan]. Este es un significado cósmico. A través de ustedes, la consciencia se despierta de su sueño de identificación con la forma y se retira de ella.

**Estar presente en la vida diaria:** eso ayuda a estar más profundamente con ustedes mismos, de lo contrario la mente los arrastrará con ella como un río salvaje. Significa habitar vuestro cuerpo completamente. Siempre tener vuestra atención en el campo interno de vuestro cuerpo. Sentir el cuerpo desde adentro. La consciencia corporal los mantiene presente. Los ancla en el **Ahora**.

El cuerpo que ustedes ven y tocan no puede llevarlos al Ser. Ese cuerpo tangible y visible es sólo un caparazón, una cáscara, un esqueleto, la cual es una percepción distorsionada de una realidad más profunda. En vuestro estado natural de conexión con el Ser, esta realidad más profunda se puede sentir en cada momento como un cuerpo invisible interno, la presencia animada en todos nosotros. Así que "habitar en el cuerpo" es sentir el cuerpo desde adentro, sentir la vida dentro del cuerpo desde el interior, sentir la vida dentro del cuerpo y en esa forma saber que están más allá de la forma externa.

Mientras vuestra mente tome toda vuestra atención, están apartados del Ser. Cuando esto pasa—y pasa continuamente para la mayoría de las personas—ustedes no están en vuestro cuerpo. La mente absorbe toda vuestra consciencia y la transforma en relleno mental. No pueden parar de pensar.

Para llegar a estar conscientes del Ser, necesitan recobrar la consciencia de la mente. Esta es una de las tareas más esenciales en

vuestro viaje espiritual. Ella liberará cantidades inmensas de consciencia que previamente estaban atrapadas en el pensamiento inútil compulsivo. Una forma efectiva de hacer esto es simplemente apartar el enfoque de vuestra atención del pensamiento y dirigirlo al cuerpo, donde el ser se puede sentir originalmente, como el campo de energía invisible que da vida a lo que ustedes perciben como cuerpo físico.

### **Conectándose con el Cuerpo Interior**

Dirija vuestra atención al cuerpo. Siéntalo desde adentro. ¿Está vivo? ¿Hay vida en vuestras manos, brazos, piernas, pies, abdomen y pecho? ¿Pueden sentir el campo de energía sutil que penetra el cuerpo entero y da una vida vibrante a cada órgano y cada célula? ¿Pueden sentirlo simultáneamente en todas partes del cuerpo como un solo campo de energía? Manténgase enfocado en el sentimiento de su cuerpo interno por unos cuantos momentos. No comience a pensar acerca de eso. Siéntalo.

Mientras más atención le dé, más claro y fuerte devendrá este sentimiento. Será como si cada célula deviene más viva, y si tiene un sentido vital fuerte, puede obtener una imagen de vuestro cuerpo deviniendo luminoso. Preste más atención al sentimiento que a la imagen. Una imagen, no importa que bella o poderosa sea, está ya definida en forma, así que hay menos capacidad para penetrar más profundamente.

### **La Meditación Para ir Más Profundo en el Cuerpo**

Con quince minutos es suficiente. Siéntese en una silla y mantenga la espina dorsal derecha. O si no, escoja su posición favorita. Relájese. Cierre vuestros ojos. Respire varias veces profundamente. Sienta la respiración llegando al abdomen.

Entonces, devenga consciente del campo de energía interno completo del cuerpo. No piense acerca de eso. Siéntalo. Haciendo esto recupera o recobra de su mente la consciencia.

Cuando sientan el cuerpo interno claramente como un solo campo de energía, dejen ir cualquier imagen visual y enfóquense exclusivamente en el sentimiento. Suelten cualquier imagen del cuerpo físico. Todo lo que queda entonces es un sentido todo circundante de presencia o 'ser', y el cuerpo interno se siente sin límites o fronteras.



## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Entonces ponga vuestra atención mucho más profundamente en ese sentimiento. Devengan uno con él. Fusi6nense con el campo de energía, de forma que no se perciba más la dualidad del observador y lo observado, de usted y el cuerpo. La distinción entre interno y externo ahora se disuelve también, así que ya no hay más cuerpo interno. A través de ir más profundamente en el cuerpo, han trascendido el cuerpo.

Permanezcan en este dominio del **Ser** puro mientras se sientan cómodos; entonces devengan atentos de nuevo del cuerpo físico, vuestra respiración y sentidos físicos, y abran vuestros ojos. Miren a vuestro alrededor por unos cuantos minutos en una forma meditativa. No etiqueten nada y continúen sintiendo el cuerpo físico como lo han estado haciendo.

Haber entrado a ese dominio sin forma es realmente liberador. Les rescata de la esclavitud de la forma y la identificación con ella [la forma]. Esta es la Fuente invisible no-manifiesta de todas las cosas, 'el Ser' en el interior de todos los seres. Es el dominio de la quietud y paz profunda, pero también del gozo y del estar vivo intensamente. Cada vez que están presentes, devienen hasta cierto punto, "transparentes" para la luz, la consciencia pura que emana de la Fuente. También se dan cuenta que la luz no está separada de lo que ustedes son, sino que constituye vuestra misma esencia.

Cuando vuestra consciencia se dirige hacia el exterior, la mente y el mundo surgen. Cuando se dirige hacia el interior, ella se da cuenta de su propia Fuente y regresa al hogar en lo No-manifestado o lo Inexpresado.

Cuando vuestra consciencia regresa al mundo manifestado, reasumimos la identidad de la forma que temporalmente se había abandonado. Ustedes tienen un nombre, un pasado, una situación de vida y un futuro. Pero en el valor esencial, no son las mismas personas que eran antes: le habrían echado un vistazo a la realidad en vuestro interior que no es "de este mundo", aunque no está separada de él, al igual que no está separada de ustedes.

A medida que viven vuestra vida, no le den un cien por ciento de vuestra atención al mundo externo y a vuestra mente. Mantengan alguna en vuestro interior. Sientan el cuerpo interno cuando cada día se ocupa de las actividades diarias, especialmente cuando se ocupa en

## **El Poder del Ahora por Eckhart Tolle**

las relaciones o cuando se relacionan con la naturaleza. Sientan la quietud profunda en el interior. Mantengan el portal abierto.

Es bastante posible estar conscientes de lo No-Manifestado a través de o durante vuestra vida. Ustedes lo sienten como un sentido profundo de paz en el fondo, una quietud que nunca los deja, no importa lo que suceda allá afuera. Devienen un puente entre lo No-manifestado y lo manifestado, entre Dios y el mundo.

Este es el estado de 'conexión' con la Fuente al que le llamamos Iluminación.

### **Tener Unas Raíces Profundas en el Interior**

Esta es la clave para estar en un estado de conexión permanente con vuestro cuerpo interno—sentirle todo el tiempo. Esto rápidamente se profundizará y transformará vuestra vida. Mientras más consciencia o atención dirijan a vuestro cuerpo, más alta devendrá su frecuencia vibracional, tanta como la luz que aumenta en su brillantez a medida que mueve el interruptor/regulador de la luz para acrecentar el fluido de electricidad. En este nivel superior de energía, la negatividad ya no puede afectarles más, y ustedes entonces tienen la tendencia a atraer nuevas circunstancias que reflejan la frecuencia superior.

Si mantienen vuestra atención en el cuerpo, tanto como sea posible, estarán anclados en el Ahora. No se perderán en el mundo externo, y no perderán vuestras mentes. Los pensamientos y las emociones, los temores y los deseos puede que todavía estén ahí hasta cierto punto, pero no se apoderarán de ustedes.

Por favor, examinen dónde está vuestra atención en este momento. Están leyendo estas palabras en un libro, o un papel, o en una computadora. Ese es el enfoque de vuestra atención. También están conscientes o tienen de vuestro ambiente o periferia, de las demás personas, y así sucesivamente. Además, puede que haya alguna actividad mental alrededor de lo que están oyendo o leyendo, algún comentario mental.

Sin embargo, no hay necesidad para que cualquiera de estas cosas absorba vuestra atención. Veán si pueden estar en contacto con vuestro cuerpo interno al mismo tiempo. Mantenga algo de atención en vuestro interior. No dejen que se escape. Sientan vuestro cuerpo completo desde adentro, como solamente un campo de energía. Es

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

como si estuvieran escuchando o leyendo con su cuerpo completo. Hagan de esto vuestra práctica en los días y semanas venideros.

No desperdicien toda vuestra atención en la mente y el mundo externo. Absolutamente enfóquense en lo que están haciendo, pero sientan el cuerpo interno al mismo tiempo cuando sea posible. Enraícense ahí adentro. Entonces observen como esto cambia vuestro estado de consciencia y la calidad de lo que están haciendo.

Dejen que la respiración los lleve al interior del Cuerpo.

Si en cualquier momento encuentran que es difícil conectarse con el cuerpo interno, es generalmente más fácil enfocarse en vuestra respiración. La respiración consciente los conectará gradualmente con el cuerpo. Sigán la respiración con vuestra atención a medida que inhalan y exhalan o que el aire entra o sale del cuerpo. Respiren hacia dentro del cuerpo y sientan, hasta cierta extensión, vuestro abdomen expandirse y contraerse con cada inhalación y exhalación. Gradualmente enfóquense más en el sentimiento. No se apeguen a ninguna imagen visual. Ahora están en vuestro cuerpo. Están entrando y contactando el poder del Ahora.

### Comentario

El libro de mayor venta de Tolle, **'El Poder del Ahora'**, enfatiza la importancia de estar consciente del momento presente como una forma de no estar atrapados en los pensamientos del pasado y futuro. El último libro, **'Una Tierra Nueva'**, explora más la estructura del ego humano que se piensa es, la fuente del conflicto interno y externo. Solamente cuando se examina el ego de uno es que las personas pueden comenzar a ver más allá de él y obtener un sentido de iluminación espiritual o un nuevo punto de vista de la realidad. De acuerdo al punto de vista de Tolle, el presente es el portón a un sentido más intenso de la paz. Él declara que "estar en el ahora" brinda una consciencia que está más allá de la mente, una consciencia que ayuda a trascender el ego. El ego significa aquí la identificación falsa con las formas y las etiquetas: cuerpo, mente, pensamientos, memorias, responsabilidades y posiciones sociales, historia o acontecimientos de la vida o biografía, opiniones, emociones, posesiones materiales, nombre, nacionalidad, religión, gustos y disgustos, temores, etc. Si uno está presente, uno se reconoce como el espacio de consciencia en el cual el pensamiento o impulso surge. Uno en el pensamiento no pierde al 'yo', ni uno deviene el impulso.

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

Estar presente es ser el espacio en lugar de lo que sucede. Él dice que la mente se debe usar como un instrumento, pero que no dejen que ella use a la persona de ustedes.

Desde el punto de vista de Tolle, el **"dolor-corporal"** es el componente emocional del ego; se crea a través de la acumulación de emociones reprimidas, el sufrimiento de no aceptar lo que es. El tamaño del "dolor corporal" difiere de persona a persona; se origina en el pasado condicionado de la persona, usualmente en la niñez.

Tolle dice que nuestra verdadera "identidad" es el sentido fundamental o la base del 'yo soy', que es consciente de si mismo. La consciencia de Ser es la comprensión propia y la verdadera felicidad. Él declara que nosotros las personas somos muy importantes, porque estamos aquí para permitir o facilitar el desarrollo del propósito divino [exponerlo y revelarlo].

Desde el punto de vista de Tolle, todo **'yo quiero'** implica que el futuro es más deseado que el presente. Mientras quieran algo, están buscando alcanzar algún punto en el futuro que prometa un logro.

Debido a eso, están haciendo el momento presente, ustedes al igual que los demás, un medio para un fin. No necesitamos el futuro, o las vidas futuras, ni tampoco necesitamos agregarnos nada para encontrarnos a nosotros mismos,

Tolle cree que el Nuevo Testamento contiene una verdad espiritual profunda, al igual que también contiene distorsiones, debido a la mala interpretación o entendimiento incorrecto de las enseñanzas de Jesús. **Él enseña que cuando ustedes están presentes, o al estar presentes, entran en su conocimiento interno y sienten lo que es verdad y lo que se ha añadido o distorsionado.**

Desde el punto de vista de Tolle, el amor llega a la existencia cuando conocemos quienes somos en nuestra esencia y entonces reconocemos el 'otro' como nosotros mismos. Ese es el final del engaño de separación, que se crea por la dependencia o confianza excesiva en el pensamiento.

Desde el punto de vista de Tolle, este cambio de consciencia, para la mayoría de las personas no es un evento aislado, sino un proceso, una des-identificación gradual de los pensamientos y emociones a través del surgimiento de la atención o consciencia.



## Las Influencias

Tolle está asociado con el tipo de enseñanza de la Nueva Era. Él reconoce una conexión fuerte con J. Krishnamurti y Ramana Maharshi y declara que su enseñanza es una unión de las enseñanzas de ambos maestros y es su continuación. En adición, declara que a través de escuchar y hablar con el maestro espiritual **Barry Long**, el entendió las cosas un poco más profundamente.

Alrededor a la edad de quince años recibió cinco libros que estaban escritos por un alemán místico, **Joseph Anton Schneiderfranken**, también conocido como **Bo Yin Ra**. Tolle tuvo una reacción muy profunda a esos libros. Después de haber despertado, encontró un entendimiento profundo con **el Nuevo Testamento, el Bhagavad Gita, el Tao Te Ching, y las Enseñanzas de Buda**. En el "Poder del Ahora" menciona los escritos de **Meister Eckhart, Advaita Vedanta, Un Curso de Milagros, la Biblia, el Islam Místico, el Sufismo y la poesía de Rumi, el Budismo Zen de Lin-chi (la Escuela Rinzai)**.

Nuestros '**yo**s' verdaderos son la Consciencia sin forma, que es el Ser, que es Dios. Todos somos uno, y por lo tanto todos somos 'Dios'.

No hay nada nuevo acerca del Poder del Ahora—es casi enteramente el Budismo mezclado con misticismo y unas cuantas referencias a Jesucristo, una clase de Nueva Era readaptada del Zen. Su mensaje principal es que la raíz de nuestros problemas emocionales es nuestro hábito de identificarnos mucho con nuestras mentes. El pasado y el futuro son creaciones del pensamiento y sólo el momento presente es verdadero/real, siendo sólo él, el único que importa.

William Bloom es un antiguo profesor en la Escuela de Economía de Londres y uno de los maestros y autores más experimentado en el campo del desarrollo naturista [holístico]. Él cree que el trabajo de Tolle ha suministrado una perspectiva muy importante en la Cultura Occidental.

Bloom dice, "Tolle ofrece una síntesis contemporánea de la enseñanza oriental espiritual, que normalmente está engalanada en un lenguaje secreto/misterioso que es incomprensible". Algunas personas pueden encontrarlo confuso, pero cuando él afirma que el mayor discernimiento de Descartes (yo pienso y por lo tanto yo soy) — uno de los fundamentos del pensamiento Occidental—es ostensiblemente

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

erróneo, es un reto conceptual para cómo nosotros pensamos de nosotros mismos. Y eso siempre ha sido la mayor afirmación de la religión Oriental: que pensar no es el núcleo o corazón o la esencia de quienes somos. La esencia de quien soy 'yo' o de quienes somos, es esa parte de uno que puede observar por sí mismo el pensamiento—eso es muy Budista, muy Oriental, muy armonizado al campo completo de la psicología transpersonal”.

“En segundo lugar, él les pide a las personas que existan lo mejor que puedan en cualquier momento y que se conecten con la sensación del cuerpo físico—y así, en lugar de, simplemente estar pensando en vuestra cabeza, estar consciente de lo que está sucediendo en vuestros pies, manos y el cuerpo entero”.

“La cosa que es realmente buena acerca de él”, concluye Bloom, “es hacer la felicidad basada en obtener lo que queremos en el medio de todo psico-parloteo. Tolle suena como una nota clara que la felicidad llega de un estado de consciencia y una conexión con estar presente al milagro de la vida. Que es justamente lo que se necesita”.

Los admiradores de Tolle lo miran como una clase de sabio del otro mundo; frecuentemente se le describe como “místico” y una especie de ‘mágico’; su pelo rubio siempre tiene la raya en la parte izquierda de su cabeza, esbozando una barba pero no bigote. Tiende a usar pantalones de pana/corduroy, chalecos y camisas abotonadas hasta arriba sin una corbata.

A pesar de esto, Tolle tiene admiradores en los círculos académicos y cristianos. Andrew Ryder, un teólogo en la Universidad de Hallows, en Dublín, escribió lo siguiente en ‘**El Camino**’, una revista moderna de espiritualidad cristiana, alabando a Tolle: “El trabajo de Tolle está basado en su propia experiencia y reflexión personal. Esto hace que su acercamiento al reto de vivir en el momento presente sea práctico y fresco. Mientras que él puede que no use el lenguaje espiritual tradicional Cristiano, de todas formas, Tolle está muy preocupado de que a medida que caminamos a través de los sucesos diarios, nos mantengamos en contacto con la fuente profunda de nuestro ser”. Tolle dice: “Muchas personas, defensivamente, se agarran y preservan la culpabilidad y los sentimientos hostiles de los sucesos pasados, permitiendo que esas memorias les produzcan ansiedad e infelicidad.

Judith Kendra, directora de la Editorial Rider dice: “Yo diría que él tiene una habilidad tremenda en clarificar percepciones y

## El Poder del Ahora por Eckhart Tolle

pensamientos de nuestro mundo interno. Es muy difícil poner esas percepciones en palabras, y él lo hace parecer simple. Las ideas de las que habla han existido siempre por miles de años, en ambos, los textos Orientales y los de los grandes místicos Occidentales, pero él es capaz de hacerlas comprensibles.

Las personas pueden ser muy despectivas acerca de esta clase de cosas, pero sólo es porque es difícil de entender, y eso parece inmaterial e inapropiado a nuestro mundo diario y veloz. La mayoría de nosotros buscamos una forma de ir despacio, y solamente es en ese ir despacio que el momento presente hace sentido y se ve claro, lo cual muchos de nosotros perdemos. Lo que Tolle está tratando de decir es: 'Tranquilos/relájense'—pero no podemos vender cinco millones de copias de eso”.

En mi opinión, casi toda la enseñanza de Tolle es del Budismo. Su meditación de observar la respiración es **Meditación Samatha** (Meditación de Concentración). Su enseñanza de estar en el **Ahora** no es nada más que la enseñanza de Buda de Vipassana—estar atento de cada acción que uno hace. En la meditación budista, uno debe situarse en los intervalos entre dos pensamientos, y si uno va más profundamente en ese intervalo, uno alcanzará el dominio del vacío o Vacuidad. La enseñanza de Tolle es ir profundo en el Ser, que es la presencia, parte de Dios. Ir profundo en el Ser es lo mismo que sumergirse profundamente en el intervalo de dos pensamientos. En Vipassana, uno puede entonces ir lo suficientemente profundo hasta la Consciencia Universal. En otras palabras, la enseñanza de Tolle es idéntica a la del Budismo. Sin embargo, Tolle es capaz de exponerla con un simple inglés intrincado. Esto parece atraer las multitudes, ya que sus palabras se toman como una jerigonza o jerga iluminada.

### Referencias

1. Eckhart Tolle. **The Power of Now. A Hodder Book. 1999.**
2. Eckhart Tolle. **Practising The Power of Now. Hodder Mobius. 2001.**
3. Eckhart Tolle. **Stillness Speaks. Hodder and Stoughton. 2003.**
4. Eckhart Tolle. **A New Earth. Penguin Books. 2005.**

[http://en.wikipedia.org/wiki/Eckhart\\_Tolle](http://en.wikipedia.org/wiki/Eckhart_Tolle)

Tomado de:

[http://www.kktanhp.com/power\\_of\\_now\\_by\\_eckhart\\_tolle.htm](http://www.kktanhp.com/power_of_now_by_eckhart_tolle.htm)