

Eckhart Tolle

**TODOS LOS  
SERES VIVOS  
SOMOS  
UNO**

Pensamientos esenciales  
extraídos de  
**UN NUEVO MUNDO, AHORA**

DEBOLSILLO

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

## Índice

[Cubierta](#)

[Portadilla](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[CAPÍTULO UNO. MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO](#)

[CAPÍTULO DOS. EL PODER DEL MOMENTO PRESENTE](#)

[CAPÍTULO TRES. ¿QUIÉN SOY YO?](#)

[CAPÍTULO CUATRO. DESPERTAR](#)

[CAPÍTULO CINCO. ESPACIO INTERIOR](#)

[CAPÍTULO SEIS. EL PROPÓSITO DE TU VIDA](#)

[CAPÍTULO SIETE. HACERSE PRESENTE](#)

[CAPÍTULO OCHO. CONCIENCIA](#)

[CAPÍTULO NUEVE. EL CUERPO INTERIOR](#)

[CAPÍTULO DIEZ. UNIDAD CON TODA LA VIDA](#)

[NOTAS](#)

[Créditos](#)

[Acerca de Random House Mondadori](#)

Biblioteca

**ECKHART TOLLE**

**Todos los seres vivos somos uno**

Traducción de  
**Juan Manuel Ibeas**

**DEBOLSILLO**



## INTRODUCCIÓN

Para este volumen, que complementa *Un nuevo mundo, ahora*, he seleccionado pasajes del libro original que me parecieron particularmente adecuados para la lectura inspirativa o meditativa. Por esta razón, no recomiendo que este libro se lea todo seguido de principio a fin. Sería mucho más provechoso leer, como máximo, un capítulo cada vez, deteniéndose y quizá relejendo los párrafos que provoquen una respuesta interior. Después, deja que las palabras penetren y siente la verdad a la que apuntan, que, por supuesto, está ya dentro de ti. También puede resultar útil abrir el libro al azar de vez en cuando, leer una página o un párrafo y dejar que las palabras indiquen el camino a esa dimensión interior y profunda que está más allá de las palabras, más allá del pensamiento. A la verdad que señalan las palabras, a la dimensión intemporal de la conciencia, no se puede llegar por medio del pensamiento discursivo y la comprensión conceptual.

Este libro no es una versión condensada de *Un nuevo mundo, ahora*. Aunque contiene algunos de los indicadores más potentes del libro original, aquí hay relativamente poco acerca del ego y nada acerca del cuerpo-dolor. En otras palabras: si quieres comprender y así ser capaz de detectar esas pautas mentales-emocionales internas que bloquean el surgimiento de una nueva conciencia, tienes que recurrir al libro original.

Este libro resultará de gran provecho para quienes ya han leído *Un nuevo mundo, ahora* —quizá más de una vez—, han respondido profundamente a él y han experimentado cierto grado de transformación interior gracias a él. El contenido informativo de este libro tiene relativamente poca importancia. No se lee para aprender algo nuevo, sino para profundizar más, hacerse más presente, despertar del torrente de pensamiento incesante y compulsivo. Si no hay un

reconocimiento interior, por distante o fugaz que sea, de eso a lo que apuntan las palabras, entonces las palabras dejarán de tener sentido y no serán más que conceptos abstractos. Pero si se da ese reconocimiento, significa que la conciencia despierta está empezando a emerger de dentro de ti, y las palabras que estás leyendo ayudan a hacerla salir. Si encuentras párrafos de este libro que sientes que son poderosos, quiero que te des cuenta de que lo que estás sintiendo es tu propio poder espiritual, es decir, lo que eres en esencia. Solo el Espíritu puede reconocer al Espíritu.

## CAPÍTULO UNO



## MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO



Pensar no es más que un minúsculo aspecto de la totalidad de la conciencia, la totalidad de lo que eres.

Lo que está surgiendo ahora no es un nuevo sistema de creencias, una nueva religión, ideología espiritual o mitología. Estamos llegando al final no solo de las mitologías sino también de las ideologías y sistemas de creencias. El cambio va más allá del contenido de tu mente, más allá de tus pensamientos. De hecho, lo esencial de la nueva conciencia es la trascendencia del pensamiento, la recién adquirida capacidad de elevarse por encima de los pensamientos, de hacer realidad una dimensión dentro de ti que es infinitamente más vasta que el pensamiento.

Entonces ya no derivas tu identidad, tu sentido de quién eres, del incesante flujo de pensamiento que en la vieja conciencia creías que eras tú. Qué liberación, darse cuenta de que no soy esa «voz en mi cabeza».

Pero entonces ¿quién soy yo? El que ve eso. La conciencia que es anterior al pensamiento, el espacio en el que tiene lugar el pensamiento (o la emoción, o la percepción sensorial).



La causa primaria de la infelicidad nunca es la situación, sino lo que piensas sobre ella.

Sé consciente de los pensamientos que estás pensando. Sepáralos de la situación, que es siempre neutra, que siempre es como es. Por un lado está la situación o el hecho, y por otro mis pensamientos acerca de ello. En lugar de inventar historias, quédate con los hechos. Por ejemplo, «estoy en la ruina» es una historia. Te limita e impide que emprendas acciones efectivas. «Me quedan cincuenta céntimos en mi cuenta bancaria» es un hecho. Enfrentarse a los hechos siempre da fuerza. Sé consciente de que lo que piensas, en gran medida, genera las emociones que sientes. Observa la conexión entre tu pensamiento y tus emociones. En lugar de ser tus pensamientos y emociones, sé la conciencia que hay detrás de ellos.



«La sabiduría de este mundo es necedad para Dios», dice la Biblia.<sup>1</sup> ¿Qué es la sabiduría de este mundo? El flujo de pensamiento y el significado que se define exclusivamente mediante el pensamiento.

El pensamiento aísla una situación o un suceso y lo llama bueno o malo, como si tuviera una existencia separada. A fuerza de fiarse en exceso del pensamiento, la realidad queda fragmentada. Esta fragmentación es una ilusión, pero parece muy real cuando estás atrapado en ella. Y sin embargo, el universo es un todo indivisible en el que todas las cosas están interconectadas, en el que nada existe aislado. La profunda interconexión de todas las cosas y todos los sucesos implica que las etiquetas mentales de «bueno» y «malo» son, en el fondo, ilusorias. Siempre implican una perspectiva limitada y por lo tanto solo son ciertas relativa y temporalmente.

No existen sucesos casuales, no hay sucesos ni cosas que existan por y para sí mismos, aislados. Los átomos que componen tu cuerpo se forjaron dentro de estrellas, y las causas de todo suceso, incluso el más insignificante, son prácticamente infinitas y están conectadas con la totalidad de maneras incomprensibles.

Si quisieras rastrear el origen o causa de cualquier suceso, tendrías que remontarte hasta el principio mismo de la creación. El cosmos no es caótico. La misma palabra *cosmos* significa orden. Pero no se trata de un orden que la mente humana pueda llegar a comprender, aunque a veces pueda vislumbrarlo.



Cuando nos adentramos en un bosque en el que no ha habido interferencia humana, nuestra mente pensante solo ve desorden y caos a nuestro alrededor. Ni siquiera será capaz de diferenciar entre la vida (bueno) y la muerte (malo), ya que por todas partes crece nueva vida sobre la materia podrida y en descomposición. Solo si nos mantenemos suficientemente inmóviles por dentro y se reduce el ruido del pensamiento, podremos darnos cuenta de que ahí hay una armonía oculta, algo sagrado, un orden superior en el que todo tiene su sitio perfecto y no podría ser más que lo que es y tal como es.

La mente se siente más cómoda en un parque ajardinado, porque ha sido planificado mediante el pensamiento, no ha crecido orgánicamente. En él hay un orden que la mente puede entender. En el bosque hay un orden incomprensible que a la mente le parece un caos. Está más allá de las categorías mentales de bueno y malo. No se puede comprender mediante el pensamiento, pero puedes sentirlo cuando te libras del pensamiento, te quedas quieto y alerta y no intentas entender ni explicar. Solo entonces puedes darte cuenta del carácter sagrado del bosque. Y en cuanto sientes esa armonía oculta, ese carácter sagrado, te das cuenta de que no estás separado de ello. Y cuando te das cuenta de eso, te conviertes en un participante consciente de todo ello. De este modo, la naturaleza puede ayudarte a volver a sintonizar con la totalidad de la vida.



**E**sta es la realidad de la mayoría de las personas: en cuanto perciben algo, su yo fantasma, el ego, le ponen nombre, lo interpretan, lo comparan con alguna otra cosa, les gusta o les disgusta, o dicen que es bueno o malo. Están aprisionados en formas de pensamiento, en la conciencia de los objetos.

**N**o despertarás espiritualmente hasta que cese la compulsión inconsciente de poner nombres, o al menos hasta que te hagas consciente de ello y seas capaz de observarlo mientras ocurre. Este constante poner nombres permite que el ego permanezca instalado como mente no observada. Cuando cesa, e incluso cuando solo eres consciente de que ocurre, hay espacio interior y ya no estás poseído por la mente.



**E**lige un objeto que tengas cerca —una pluma, una silla, una taza, una planta— y explóralo con la vista, es decir, míralo con gran interés, casi con curiosidad. Evita los objetos con fuertes asociaciones personales que te recuerden el pasado: dónde lo compraste, quién te lo regaló, etc. Evita también todo lo que tenga escritura, como libros o botellas, ya que eso estimularía el pensamiento. Sin forzarte, relajado pero alerta, dedica toda tu atención al objeto, a todos sus detalles. Si surgen pensamientos, no te dejes arrastrar por ellos. No son los pensamientos lo que te interesa, sino el acto mismo de la percepción. ¿Puedes separar el pensamiento de la percepción? ¿Puedes mirar que la voz en tu cabeza comente, saque conclusiones, compare o intente explicar algo? Al cabo de un par de minutos, deja que tu mirada vague por la habitación, o donde sea que estés, y que tu atención alerta ilumine cada cosa en que se pose.

A continuación, escucha los sonidos que estén presentes. Escúchalos del mismo modo en que has mirado las cosas que hay a tu alrededor. Algunos sonidos son naturales —agua, viento, pájaros—y otros son artificiales. Unos pueden ser agradables y otros desagradables. Pero no diferencias entre bueno y malo. Deja que cada sonido sea como es, sin interpretarlo. También aquí la clave es la atención relajada pero alerta.

**C**uando percibimos sin interpretar y sin aplicar etiquetas mentales, es decir, sin añadir pensamientos a nuestras percepciones, podemos sentir la profunda interconexión que existe por debajo de nuestra percepción de cosas aparentemente separadas.



Observa si puedes captar, es decir, percibir, la voz en la cabeza, tal vez en el momento preciso en que se está quejando de algo, y reconocerla como lo que es: la voz del ego, nada más que una pauta mental condicionada, un pensamiento. Cada vez que notes esa voz, te darás cuenta también de que la voz no eres tú, que tú eres el que es consciente de ella.

En realidad, tú *eres* la conciencia que es consciente de esa voz. En el fondo está la conciencia. En primer plano está la voz, el pensador. De este modo vas librándote del ego, te liberas de la mente no observada.



Ni los conceptos ni las fórmulas matemáticas pueden explicar el infinito. Ningún pensamiento puede abarcar la inmensidad de la totalidad. La realidad es un todo unificado, pero el pensamiento lo divide en fragmentos. Esto da origen a equivocaciones fundamentales, como por ejemplo que existen cosas y sucesos separados, o que *esto* es la causa de *aquello*. Todo pensamiento implica un punto de vista, y todo punto de vista, por su propia naturaleza, implica limitación, lo que en último término significa que no es verdad, al menos no de modo absoluto. Solo el todo es verdad, pero el todo no se puede expresar con palabras o pensamientos. Visto sin las limitaciones del pensamiento, y por lo tanto incomprensible para la mente humana, todo está ocurriendo ahora. Todo lo que ha existido o existirá existe ahora, fuera del tiempo, que es un artefacto mental.



Cuando dejas de cubrir el mundo de palabras y etiquetas, vuelve a tu vida un sentido de lo milagroso que se perdió hace mucho tiempo, cuando la humanidad, en lugar de *utilizar* el pensamiento, quedó *poseída* por el pensamiento. Vuelve a tu vida la profundidad. Las cosas recuperan su novedad, su frescura. Y el mayor milagro es experimentar tu ser esencial como algo anterior a todas las palabras, los pensamientos, las etiquetas mentales y las imágenes. Para que esto ocurra, tienes que desenredar tu sentido del Yo, del Ser, de todas las cosas con las que se ha enredado, es decir, con las que se ha identificado.



¿Es posible prescindir de creer que deberías saber o necesitas saber quién eres? En otras palabras, ¿puedes dejar de recurrir a definiciones conceptuales que te den una sensación de identidad? ¿Puedes dejar de recurrir al *pensamiento* para una identidad?

Cuanto más mezclas tus pensamientos con tu identidad, más te desligas de la dimensión espiritual que hay dentro de ti.

Definirte mediante el pensamiento es limitarte. Cuando aceptas plenamente que no sabes, entras en un estado de paz y claridad que se acerca más a lo que verdaderamente eres de lo que el pensamiento podría acercarse jamás.



**N**o busques la felicidad. Si la buscas, no la encontrarás, porque buscar es la antítesis de la felicidad. La felicidad es siempre evasiva, pero ahora es posible librarse de la infelicidad, afrontando lo que hay, en lugar de inventar historias acerca de ello. La infelicidad tapa tu estado natural de bienestar y paz interior, que es la fuente de la verdadera felicidad.

## CAPÍTULO DOS



## EL PODER DEL MOMENTO PRESENTE



**E**l mayor enemigo del ego es el momento presente, es decir, la vida misma.



El tiempo se ve como una sucesión interminable de momentos, unos «buenos» y otros «malos». Pero si miras con más atención —es decir, más allá de la experiencia inmediata—, verás que no es cierto que haya muchos momentos. Descubres que siempre existe solo *este momento*. La vida es siempre Ahora. Toda tu vida se despliega en este constante Ahora. Hasta los momentos pasados o futuros existen solo cuando tú los recuerdas o prevés, y eso lo haces pensando en ellos en el único momento que existe: este.

Entonces ¿por qué parece que hay muchos momentos? Porque confundimos el momento presente con lo que ocurre, lo confundimos con el contenido. El espacio del Ahora se confunde con lo que ocurre en ese espacio. La confusión del momento presente con su contenido no solo da lugar a la ilusión del tiempo, sino también a la ilusión del ego.

Todo parece estar sometido al tiempo, y sin embargo todo ocurre en el Ahora. Esa es la paradoja. Mires a donde mires, hay abundantes pruebas *circunstanciales* de la realidad del tiempo: una manzana podrida, tu cara en el espejo del baño comparada con tu cara en una fotografía tomada hace treinta años..., pero nunca encuentras una prueba *directa*, nunca experimentas el tiempo mismo. Solo experimentas el momento presente, o más bien lo que ocurre en él. Si solo te basas en las pruebas directas, el tiempo no existe y lo único que existe es el Ahora.



**T**odo lo que es o sucede es la forma que adopta el Ahora. Mientras te resistes a ello en tu interior, la forma —es decir, el mundo— es una barrera impenetrable que te separa de lo que eres más allá de la forma, que te separa de la Vida única y sin forma que eres. Cuando das un sí interior a la forma que adopta el Ahora, esa misma forma se convierte en una puerta a lo sin forma. La separación entre el mundo y Dios desaparece.

Si te resistes a lo que ocurre, estás a merced de lo que ocurra, y el mundo determinará tu felicidad e infelicidad.



Casi todos los egos tienen deseos conflictivos. Quieren diferentes cosas en diferentes momentos, e incluso pueden no saber lo que quieren, aparte de que no quieren lo que hay: el momento presente.

Estar sintonizado con *lo que hay* significa estar en una relación de no resistencia interior a lo que ocurre. Significa no etiquetarlo mentalmente como bueno o malo, sino dejar que sea como es. ¿Quiere esto decir que ya no puedes actuar para introducir cambios en tu vida? Al contrario. Cuando la base de tus actos es la sintonía interna con el momento presente, tus actos adquieren más poder gracias a la inteligencia de la Vida misma.



Siempre que te sientes ansioso o estresado, es que el propósito exterior ha tomado el mando y tú has perdido de vista tu propósito interior. Has olvidado que tu estado de conciencia es lo primario y todo lo demás es secundario.

¿Por qué surgen la ansiedad, el estrés o la negatividad? Porque has dado la espalda al momento presente. ¿Y por qué has hecho eso? Porque pensaste que alguna otra cosa era más importante. Olvidaste tu propósito principal. Un pequeño error, una falsa percepción, crea un mundo de sufrimiento.



**E**l ego tiene tres maneras de tratar el momento presente: como un medio para un fin, como un obstáculo o como un enemigo.

**C**uando reaccionas contra la forma que adopta la Vida en este momento, cuando tratas el Ahora como un medio, un obstáculo o un enemigo, refuerzas tu propia forma de identidad, el ego. De ahí la reactividad del ego. ¿Qué es la reactividad? Hacerse adicto a la reacción. Cuanto más reactivo eres, más te enredas en la forma. Cuanto más te identifiques con la forma, más fuerte se hará el ego. Entonces tu Ser ya no brilla a través de la forma, o brilla muy débilmente.



Las personas creen que su felicidad depende de lo que ocurra, es decir, que depende de la forma. No se dan cuenta de que *lo que ocurre* es la cosa más inestable del universo. Cambia constantemente. Miran el momento presente como si lo hubiera estropeado algo que ha ocurrido y no debería haber ocurrido, o como si le faltara algo que debería haber ocurrido y no ocurrió. Y así se pierden la perfección de fondo que es inherente a la vida misma, una perfección que siempre está ahí, que se encuentra más allá de lo que ocurra o deje de ocurrir, más allá de la forma.

Acepta el momento presente y encuentra la perfección, que es más profunda que ninguna forma e inmune al tiempo.



La relación más importante de tu vida, la primordial, es tu relación con el Ahora o, más bien, con la forma que adopte el Ahora, es decir, lo que es o lo que ocurre. Si tu relación con el Ahora es disfuncional, esa disfunción se reflejará en toda relación y toda situación que encuentres. El ego se podría definir simplemente de este modo: una relación disfuncional con el momento presente. Es en este momento cuando puedes decidir qué tipo de relación quieres tener con el momento presente.

«¿Quiero que el momento presente sea mi amigo o mi enemigo?» El momento presente es inseparable de la vida, de modo que en realidad estás decidiendo qué tipo de relación quieres tener con la vida. Una vez que has decidido que quieres que el momento presente sea tu amigo, te toca a ti hacer el primer movimiento: mostrarte amistoso con él, darle la bienvenida sea cual sea el aspecto con el que venga, y pronto notarás los resultados. La vida será amistosa contigo, la gente te ayudará, las circunstancias serán cooperativas. Una sola decisión cambia toda tu realidad. Pero esa decisión tienes que tomarla una y otra y otra vez, hasta que te resulte natural vivir de esa manera.



La eliminación del tiempo en tu conciencia es la eliminación del ego. Es la única práctica verdaderamente espiritual... Estamos hablando de la eliminación del tiempo *psicológico*, que es la interminable preocupación de la mente egótica por el pasado y el futuro, y su negativa a hacerse uno con la vida viviendo en sintonía con la inevitable realidad del momento presente.

Cada vez que el habitual no a la vida se convierte en un sí, cada vez que permites que este momento sea como es, disuelves el tiempo y también el ego. Para sobrevivir, el ego tiene que hacer que el tiempo —pasado y futuro— sea más importante que el momento presente.

El tiempo es la dimensión horizontal de la vida, la capa superficial de la realidad. Pero también existe la dimensión vertical de la profundidad, a la que solo puedes acceder por el portal del momento presente.



**L**a conciencia es el poder que está oculto en el momento presente. Por eso también podemos llamarla Presencia.

El propósito fundamental de la existencia humana, es decir, tu propósito, es traer ese poder a este mundo.



**T**u propósito primario es permitir que la conciencia fluya en lo que haces. El propósito secundario es cualquier cosa que quieras lograr haciéndolo. Aunque antes la idea de propósito se asociaba siempre con el futuro, ahora existe un propósito más profundo que solo se puede encontrar en el presente, mediante la negación del tiempo.



Tu propósito secundario o exterior está dentro de la dimensión del tiempo, mientras que tu propósito principal es inseparable del Ahora y por lo tanto requiere la negación del tiempo. ¿Cómo se pueden reconciliar? Dándote cuenta de que, en último término, todo el recorrido de tu vida consiste en el paso que estás dando en este momento. Siempre existe solamente este único paso, y tienes que dedicarle toda tu atención. Esto no quiere decir que no sepas adónde vas; solo significa que lo principal es este paso y que el destino es secundario. Y lo que encuentres en tu destino cuando llegues allí depende de la calidad de este paso. Otra manera de expresarlo: lo que te reserva el futuro depende de tu estado de conciencia ahora.



Por medio del momento presente tienes acceso al poder de la vida misma, a eso que tradicionalmente se ha llamado «Dios». En cuanto le das la espalda, Dios deja de ser una realidad en tu vida, y lo único que te queda es el *concepto* mental de Dios, en el que algunos creen mientras otros lo niegan. Incluso creer en Dios es un pobre sustituto de la realidad viva de Dios manifestándose en cada momento de tu vida.

## CAPÍTULO TRES



¿QUIÉN SOY YO?



La verdad básica de quién eres no es «Yo soy esto o yo soy aquello», sino «Yo soy».



Equiparar el «Yo» con el cuerpo físico percibido con los sentidos, el cuerpo destinado a hacerse viejo, marchitarse y morir, siempre conduce al sufrimiento más tarde o más temprano. Abstenerse de identificarse con el cuerpo no significa que haya que descuidarlo, despreciarlo o dejar de ocuparse de él. Si es fuerte, bello o vigoroso, puedes disfrutar y apreciar esos atributos... mientras duren. También se puede mejorar la condición del cuerpo mediante una buena alimentación y ejercicio. Si no identificas el cuerpo con lo que eres, cuando se pierda la belleza, disminuya el vigor o el cuerpo quede incapacitado, esto no afectará en modo alguno a tu sentido de lo que vales ni a tu identidad. De hecho, cuando el cuerpo empieza a debilitarse, la dimensión sin forma, la luz de la conciencia, puede brillar con más facilidad a través de la forma que se va desvaneciendo.



**E**l ego surge cuando tu sentido del Ser, de «Yo soy», que es conciencia sin forma, se confunde con la forma. Esta es la consecuencia de la identificación. Es el olvido del Ser, el error primordial, la ilusión de separación absoluta que convierte la realidad en una pesadilla.

**E**l ego es siempre identificación con la forma, buscarte a ti mismo y de ese modo perderte en alguna forma. Las formas no son solo objetos materiales y cuerpos físicos. Más fundamentales que las formas externas —cosas y cuerpos— son las formas de pensamiento que surgen constantemente en el campo de la conciencia.



**E**res un ser humano. ¿Qué significa eso? El dominio de la vida no es cuestión de control, sino de encontrar un equilibrio entre lo humano y el Ser. Madre, padre, marido, esposa, joven, viejo, los papeles que desempeñas, las funciones que cumples, cuanto haces..., todo eso pertenece a la dimensión humana. Tiene su lugar y sus necesidades que hay que satisfacer, pero en sí mismo no es suficiente para una relación, una vida plena verdaderamente significativa. Lo humano por sí solo no es nunca suficiente, por mucho que te esfuerces o que logres. Y por otra parte está el Ser. Se encuentra en la presencia inmóvil y alerta de la Conciencia misma, la conciencia que tú eres. Lo humano es forma. El Ser no tiene forma. Lo humano y el Ser no están separados, sino entrelazados.



Cuando te haces consciente del carácter transitorio de todas las formas, tu apego a ellas disminuye y en cierta medida dejas de identificarte con ellas. Estar desapegado no significa que no puedas disfrutar de las cosas buenas que el mundo te ofrece. En realidad, las disfrutas más. Cuando ves y aceptas que todas las cosas son transitorias y que el cambio es inevitable, puedes disfrutar de los placeres del mundo mientras duren, sin miedo a perderlos y sin angustia ante el futuro. Cuando estás desapegado, alcanzas una posición más elevada desde la que contemplar los acontecimientos de tu vida sin quedar atrapado dentro de ellos.



«**B**ienaventurados los pobres de espíritu —dijo Jesús—, porque de ellos será el reino de los cielos.»<sup>2</sup> ¿Qué significa «pobres de espíritu»? Sin equipaje interior, sin identificaciones. Ni con las cosas, ni con conceptos mentales que impliquen un sentido del yo. ¿Y qué es el «reino de los cielos»? La simple pero profunda alegría del Ser, que está ahí cuando te libras de las identificaciones y te vuelves «pobre de espíritu».



¿Cómo puedes librarte del apego a las cosas? Ni lo intentes. Es imposible. El apego a las cosas desaparece por sí mismo cuando ya no intentas encontrarte a ti mismo en ellas. Mientras tanto, basta con que seas consciente de tu apego a las cosas. A veces puede que no sepas que estás apegado a algo —es decir, identificado con ello—, hasta que lo pierdes o existe peligro de perderlo. Si entonces te irritas, te angustias, etc., es que estás apegado. Si eres consciente de que te identificas con una cosa, la identificación ya no es total. «Soy la conciencia que es consciente de que hay apego.» Ese es el comienzo de la transformación de la conciencia.

Cuando contemplas la insondable profundidad del espacio o escuchas el silencio de las primeras horas, justo antes del amanecer, algo dentro de ti resuena con ello como si lo reconociera. Entonces sientes la vasta profundidad del espacio como tu propia profundidad, y sabes que esa preciosa quietud que no tiene forma es mucho más tú que ninguna de las cosas que forman el contenido de tu vida.

La realidad dual del universo, que consta de objetos y espacio —cosas y vacío— se da también en ti. Una vida humana sana, equilibrada y fructífera es una danza entre las dos dimensiones que constituyen la realidad: la forma y el espacio. La mayoría de las personas se sienten tan identificadas con la dimensión de la forma, con las percepciones de los sentidos, los pensamientos y emociones, que en sus vidas falta la importantísima mitad oculta. Su identificación con la forma los mantiene atrapados en el ego.

Así como el espacio permite que existan todas las cosas, y así como sin silencio no podría haber sonido, tú no existirías sin la imprescindible dimensión sin forma que es la esencia de lo que eres. Podríamos llamarla «Dios» si la

palabra no se hubiera utilizado tan mal. Yo prefiero llamarla Ser. El Ser es anterior a la existencia. La existencia es forma, contenido, «lo que ocurre». La existencia es el primer plano de la vida; el Ser está, como si dijéramos, en el fondo.

**L**a enfermedad colectiva de la humanidad es que la gente está tan inmersa en lo que ocurre, tan hipnotizada por el mundo de las formas fluctuantes, tan absorta en el contenido de su vida, que ha olvidado la esencia, lo que está más allá del contenido, más allá de la forma, más allá del pensamiento. Está tan preocupada por el tiempo que ha olvidado la eternidad, que es su origen, su hogar, su destino. La eternidad es la realidad viva de lo que eres.



Observar la belleza de una flor puede despertarte, aunque sea brevemente, a la belleza que forma parte esencial de tu ser más íntimo, de tu auténtica naturaleza. La alegría y el amor están intrínsecamente conectados con ese reconocimiento. Las flores pueden convertirse para nosotros en una expresión con forma de lo más elevado, lo más sagrado y, en última instancia, de lo que no tiene forma en nuestro interior. Las flores, más efímeras, más etéreas y más delicadas que las plantas de las que brotan, son como mensajeros de otro reino, como un puente entre el mundo de las formas físicas y el de lo que no tiene forma. No solo tienen un aroma delicado y agradable, sino que además aportan una fragancia del reino del espíritu.

Cuando estás alerta y contemplas una flor sin nombrarla mentalmente, se convierte en una ventana para ver lo que no tiene forma. Hay una apertura interior, por pequeña que sea, a la dimensión espiritual.



Cuando no representas papeles, eso significa que no hay ego en lo que haces. No hay una agenda secundaria: la protección o reforzamiento de tu yo. Como consecuencia, tus actos tienen mucho más poder. Estás totalmente centrado en la situación. Te haces uno con ella. No intentas ser nadie en particular. Eres más poderoso, más eficaz, cuando eres completamente tú mismo.

Pero «¿Cómo puedo ser yo mismo?» no es la pregunta adecuada. Implica que tienes que hacer algo para ser tú mismo. Pero eso no nos sirve aquí porque tú ya eres tú mismo. Así que deja de añadir equipaje innecesario a lo que ya eres. «Pero es que no sé quién soy. No sé qué significa ser yo mismo.» Si puedes sentirte absolutamente cómodo no sabiendo quién eres, entonces lo que queda es lo que eres, el Ser que está detrás de lo humano, un campo de potencialidad pura y no algo que ya está definido.

Renuncia a definirte, para ti o para otros. No morirás. Cobrarás vida. Y no te preocupes por cómo te definen los demás. Cuando te definen, se están limitando a sí mismos, de modo que es su problema. Cuando interactúes con otras personas, no estés ahí solo como una función o un papel, sino como un campo de Presencia consciente.



Cuando reaccionas contra la forma que adopta la Vida en este momento, cuando tratas el Ahora como un medio, un obstáculo o un enemigo, refuerzas tu propia forma de identidad, el ego. De ahí la reactividad del ego. ¿Qué es la reactividad? Hacerse adicto a la reacción. Cuanto más reactivo eres, más te enredas en la forma. Cuanto más te identifiques con la forma, más fuerte se hará el ego. Entonces tu Ser ya no brilla a través de la forma, o brilla muy débilmente.

Mediante la no resistencia a la forma, surge de tu interior eso que está más allá de la forma, como una Presencia que todo lo abarca, un poder silencioso mucho mayor que tu efímera identidad con forma, la persona. Eso es mucho más tú que cualquier cosa del mundo de las formas.



Cuando piensas, sientes, percibes y experimentas, la conciencia nace en una forma. Es una reencarnación: en un pensamiento, una sensación, una percepción de los sentidos, una experiencia. El ciclo de renacimientos del que los budistas pretenden escapar algún día está ocurriendo continuamente, y solo en este momento —gracias al poder del Ahora— puedes salir de él. Mediante la completa aceptación de la forma del Ahora, sintonizas en tu interior con el espacio, que es la esencia del Ahora. Mediante la aceptación, te vuelves espacioso por dentro. Sintonizado con el espacio y no con la forma: eso aporta auténtica perspectiva y equilibrio a tu vida.



Las personas creen que su felicidad depende de lo que ocurra, es decir, que depende de la forma. No se dan cuenta de que *lo que ocurre* es la cosa más inestable del universo. Cambia constantemente. Miran el momento presente como si lo hubiera estropeado algo que ha ocurrido y no debería haber ocurrido, o como si le faltara algo que debería haber ocurrido y no ocurrió. Y así se pierden la perfección de fondo que es inherente a la vida misma, una perfección que siempre está ahí, que se encuentra más allá de lo que ocurra o deje de ocurrir, más allá de la forma.

Acepta el momento presente y encuentra la perfección, que es más profunda que ninguna forma e inmune al tiempo.

El gozo del Ser, que es la única felicidad auténtica, no puede llegarte por medio de ninguna forma, posesión, logro, persona o suceso. Por medio de nada de lo que ocurre. Ese gozo no puede *llegar* a ti, nunca. Emanan de la dimensión sin forma que hay dentro de ti, de la conciencia misma y, por lo tanto, es aquello que tú eres.

## CAPÍTULO CUATRO



## DESPERTAR



Solo al despertar puedes conocer el verdadero significado de esa palabra.

En lugar de estar perdido en tus pensamientos, cuando estás despierto te reconoces como la conciencia que hay detrás de ellos. Entonces, pensar deja de ser una actividad autónoma al servicio de sí misma, que se apodera de ti y dirige tu vida. La conciencia quita el mando al pensamiento. En lugar de tener el control de nuestra vida, el pensamiento se convierte en el servidor de la conciencia. La conciencia es la conexión consciente con la inteligencia universal. Otra palabra que se le puede aplicar es Presencia: conciencia sin pensamiento.

¿Qué relación hay entre la conciencia y el pensamiento? La conciencia es el espacio en el que existen los pensamientos cuando dicho espacio se ha hecho consciente de sí mismo.



**T**u propósito interior es despertar. Así de simple. Compartes ese propósito con todas las demás personas del planeta, porque es el propósito de la humanidad. Tu propósito interior es una parte esencial del propósito del todo, el universo y su inteligencia emergente. Tu propósito exterior puede cambiar con el tiempo. Varía mucho de una persona a otra. Encontrar el propósito interior y vivir en armonía con él es la base para cumplir tu propósito exterior. Es la base del verdadero éxito.



La humanidad está destinada a trascender el sufrimiento, pero no de la manera que cree el ego. Una de las muchas suposiciones erróneas del ego, uno de sus muchos pensamientos engañosos, es «Yo no tendría que sufrir». Ese pensamiento es precisamente la raíz del sufrimiento. El sufrimiento tiene un noble propósito: la evolución de la conciencia (el despertar) y la disolución del ego. El hombre crucificado es una imagen arquetípica. Es cada hombre y cada mujer. Si te resistes al sufrimiento, el proceso es lento, porque la resistencia crea más ego que hay que disolver. Pero cuando aceptas el sufrimiento, hay una aceleración del proceso, provocada por el hecho de que sufres conscientemente. Puedes aceptar el sufrimiento por ti mismo, o aceptarlo por otros, como tu hijo o tus padres. En medio del sufrimiento consciente está ya la transmutación. El fuego del sufrimiento se convierte en la luz de la conciencia.

El ego dice «Yo no tendría que sufrir» y ese pensamiento te hace sufrir mucho más. Es una tergiversación de la verdad, que siempre es paradójica. La verdad es que necesitas decir sí al sufrimiento para poder trascenderlo.

Si el drama egótico terrenal tiene algún propósito, es indirecto: crea más y más sufrimiento en el planeta, y el sufrimiento, aunque en gran medida está creado por el ego, al final también destruye el ego. Es el fuego en el que el ego se quema.



«**A**lgún día me libraré del ego. Me despertaré.» ¿Quién está hablando? El ego. En realidad, librarse del ego no es un trabajo tremendo, sino una tarea muy sencilla. Lo único que tienes que hacer es ser consciente de tus pensamientos y emociones... mientras van ocurriendo. Esto en realidad no es «hacer» sino estar alerta y «ver». En ese sentido, es verdad que no puedes hacer nada para librarte del ego. Cuando se produce ese cambio, que es el cambio del pensamiento a la conciencia, en tu vida empieza a funcionar una inteligencia mucho mayor que la astucia del ego.



No te vuelves bueno a base de intentar ser bueno, sino encontrando la bondad que ya existe dentro de ti y permitiendo que emerja esa bondad. Pero solo puede emerger si cambia algo fundamental en tu estado de conciencia.

En el Zen se dice «No busques la verdad. Solo deja de atesorar opiniones». ¿Qué significa esto? Deja de identificarte con tu mente. Entonces, lo que eres más allá de la mente emergerá por sí mismo.



Una parte esencial del despertar es el reconocimiento de tu yo no despierto, el ego que piensa, habla y actúa. Cuando reconoces en ti la inconsciencia, lo que hace posible ese reconocimiento es la conciencia que emerge, es el despertar. No puedes luchar contra el ego y ganar, igual que no puedes luchar contra la oscuridad. Lo único que necesitas es la luz de la conciencia. Tú eres esa luz.



Una preocupación obsesiva por las cosas consume una gran parte de la vida de mucha gente. Cualquier cosa que el ego desee y por la que sienta apego es un sustituto del Ser que el ego no puede sentir. Puedes valorar las cosas, pueden gustarte, pero cuando te sientes apegado a ellas tienes que saber que es el ego quien lo está. Y en realidad nunca sientes apego por una cosa, sino por un pensamiento que incluye las palabras «yo», «mi» o «mío». Cuando aceptas completamente una pérdida, trasciendes el ego y emerge quien tú eres, el Yo Soy que es la conciencia misma.



Son muchos los que, hasta que están en su lecho de muerte y todo lo de fuera se derrumba, no se dan cuenta de que *ninguna cosa* ha tenido nunca nada que ver con quiénes son. En la proximidad de la muerte, todo el concepto de propiedad se revela como carente de sentido. Entonces, en los últimos momentos de su vida, comprenden también que, aunque toda su vida estuvieron buscando un sentido del yo más completo, lo que en realidad buscaban, su Ser, siempre había estado ahí, pero estaba casi oculto por su identificación con las cosas, que en último término significa identificación con la mente.



Para algunos, el despertar surge cuando de repente se hacen conscientes de los tipos de pensamientos que suelen pensar, en especial de los pensamientos negativos persistentes con los que pueden haberse identificado toda su vida. De repente, aparece una conciencia que es consciente del pensamiento pero no forma parte de él.



El movimiento de retorno en la vida de una persona, el debilitamiento o disolución de la forma, ya sea por vejez, enfermedad, incapacidad, pérdida o algún tipo de tragedia personal, tiene un gran potencial para el despertar espiritual: la desidentificación de la conciencia con la forma.

En el nuevo mundo, la vejez será universalmente reconocida y muy valorada como una época para el florecimiento de la conciencia. Para quienes aún están perdidos en las circunstancias exteriores de sus vidas, será una época para volver por fin a casa, en la que se harán conscientes de su propósito interior. Para otros muchos, representará una intensificación y culminación del proceso de despertar.

Sin embargo, a medida que la conciencia crece y el ego deja de dirigir tu vida, ya no tienes que esperar a que tu mundo se encoja o se hunda a causa de la vejez o la tragedia personal para despertar a tu propósito interior. A medida que empieza a emerger la nueva conciencia en el planeta, son cada vez más las personas que ya no necesitan una sacudida para despertar. Emprenden el proceso de despertar voluntariamente, aunque aún sigan enfrascados en el ciclo de crecimiento y expansión hacia fuera. Cuando el ego deja de usurpar ese ciclo, la dimensión espiritual viene a este mundo con el movimiento hacia fuera — pensamiento, lenguaje, acción, creación— con tanta fuerza como con el movimiento de retorno: calma, Ser y disolución de la forma.



**A**mar es reconocerte en otro. Entonces, la «otredad» del otro se revela como una ilusión perteneciente al reino puramente humano, el reino de la forma.

**C**uando otro te reconoce, ese reconocimiento hace salir más plenamente a este mundo la dimensión del Ser a través de vosotros dos. Ese es el amor que redime al mundo.

## CAPÍTULO CINCO



## ESPACIO INTERIOR



Cuando la conciencia ya no está completamente absorbida por el pensamiento, una parte de ella permanece en su estado original, sin forma, no condicionada. Eso es el espacio interior.



La vida de la mayoría de la gente está llena de cosas en desorden: cosas materiales, cosas que hacer, cosas en que pensar. Su vida es como la historia de la humanidad, que Winston Churchill definía como «una maldita cosa detrás de otra». Sus mentes están llenas de una barahúnda de pensamientos, uno detrás de otro. Esta es la dimensión de la conciencia de los objetos, que es la realidad predominante para muchas personas, y por eso su vida está tan desequilibrada. Para que la cordura regrese a nuestro planeta y la humanidad cumpla su destino, la conciencia de los objetos necesita estar equilibrada con la conciencia del espacio. El surgimiento de la conciencia del espacio es la siguiente etapa en la evolución de la humanidad.

La conciencia del espacio significa que, además de ser consciente de las cosas —lo cual siempre acaba reduciéndose a percepciones sensoriales, pensamientos y emociones—, hay por debajo una corriente de conciencia. Esta conciencia implica que no solo somos conscientes de las cosas (objetos), sino que también somos conscientes de ser conscientes. Si puedes sentir un estado interior de quietud y alerta en el fondo mientras ocurren cosas en primer plano, ¡ya está! Esta dimensión está en todas las personas, pero la mayoría es completamente inconsciente de ello. Yo a veces lo indico diciendo «¿Puedes sentir tu propia Presencia?».

Tener conciencia del espacio no solo significa liberarse del ego, sino también de la dependencia de las cosas mundanas, del materialismo y la materialidad. Solo esta dimensión espiritual puede dar sentido trascendente y auténtico a este mundo.



Cuando dejas de estar completamente identificado con las formas, la conciencia —lo que tú eres— queda libre de su encarcelamiento en la forma. Esta liberación es la aparición del espacio interior. Llega como una quietud, una sutil paz en lo más profundo de ti, incluso ante algo aparentemente malo. De pronto, hay espacio alrededor del suceso. También hay espacio alrededor de los altibajos emocionales, incluso alrededor del dolor. Y sobre todo, hay espacio entre tus pensamientos. Y de ese espacio emana una paz que no es «de este mundo», porque este mundo es forma, y la paz es espacio. Esta es la paz de Dios.

Ahora puedes disfrutar y aceptar las cosas de este mundo sin darles una importancia y una trascendencia que no tienen. Puedes participar en la danza de la creación y ser activo sin apego a los resultados y sin pedir exigencias irrazonables al mundo: hazme completo, hazme feliz, hazme sentir seguro, dime quién soy. El mundo no puede darte esas cosas, y cuando ya no tienes esas expectativas, todo el sufrimiento creado por uno mismo llega a su fin. Todo ese sufrimiento se debe a una sobrevaloración de la forma y a no ser consciente de la dimensión del espacio interior. Cuando esa dimensión está presente en tu vida, puedes disfrutar de las cosas, las experiencias y los placeres de los sentidos sin perderte en ellos, sin apego interior a ellos, es decir, sin hacerte adicto al mundo.

Cuando se pierde o se desconoce la dimensión del espacio, las cosas del mundo asumen una importancia absoluta, una seriedad y densidad que en realidad no tienen. Cuando no ves el mundo desde el punto de vista de lo sin forma, se convierte en un lugar amenazador y, en último término, en un lugar de desesperación. Es lo que debió de sentir el profeta del Antiguo Testamento cuando escribió: «Todo está lleno de fatigas, más de cuanto el hombre puede decir».<sup>3</sup>



**D**escubre el espacio interior creando huecos en el torrente de pensamiento. Sin esos huecos, tu pensamiento se vuelve repetitivo, sin inspiración, desprovisto de toda chispa creativa, que es como sigue siendo para la mayoría de los habitantes del planeta. No tienes que preocuparte por la duración de esos espacios. Con unos pocos segundos basta. Poco a poco, se irán haciendo más largos por sí mismos, sin esfuerzo por tu parte. Más importante que su duración es producirlos con frecuencia, de modo que tus actividades cotidianas y tu flujo de pensamiento tengan espacios intercalados.



**S**é consciente de tu respiración. Observa cómo esto desvía la atención de tu pensamiento y crea espacio.



**N**ota la sensación de respirar. Siente el movimiento del aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Percibe cómo se dilatan y contraen el pecho y el abdomen al inhalar y exhalar. Una respiración consciente es suficiente para crear un poco de espacio donde antes solo estaba la sucesión ininterrumpida de un pensamiento tras otro. Una respiración consciente (dos o tres serían aun mejor), realizada muchas veces al día, es un modo excelente de aportar espacio a tu vida. Aunque estuvieras meditando sobre la respiración durante dos o más horas, como hacen algunas personas, con una respiración basta para ser consciente de ello; en realidad, no vas a ser consciente de más. El resto es recuerdo o anticipación, es decir, pensamiento. Respirar no es algo que tú haces, sino algo que presencias mientras ocurre. La respiración ocurre por sí misma. La lleva a cabo la inteligencia interior del cuerpo. Tú solo tienes que observar cómo ocurre. No se requiere ningún esfuerzo. Fíjate además en la breve interrupción de la respiración, particularmente en ese punto muerto después de exhalar, antes de empezar a inhalar de nuevo.



Siempre que estás molesto por un suceso, una persona o una situación, la verdadera causa no es el suceso, la persona o la situación, sino la pérdida de la auténtica perspectiva, que solo el espacio puede proporcionar. Estás atrapado en la conciencia de los objetos, inconsciente del espacio interior intemporal de la conciencia misma.



La conciencia del espacio tiene poco que ver con estar «colocado». Ambos estados están fuera del pensamiento. Eso es lo que tienen en común. Pero la diferencia fundamental es que en el primero te elevas por encima del pensamiento; en el segundo, caes por debajo. El primero es el paso siguiente en la evolución de la conciencia humana; el otro es una regresión a una fase que dejamos atrás hace miles de años.



**E**l mayor impedimento para descubrir el espacio interior, el mayor impedimento para encontrar al experimentador, al Yo Soy sin forma, es quedar tan subyugado por la experiencia que te pierdas en ella. Eso significa que la conciencia se pierde en su propio sueño. Te dejas arrebatar por cada pensamiento, por cada emoción y por cada experiencia, hasta un grado tal que en realidad estás en un estado de ensoñación. Este ha sido el estado normal de la humanidad durante miles de años.



Cuando oyes hablar del espacio interior, puede que empieces a buscarlo; pero como lo estás buscando como si buscaras un objeto o una experiencia, no puedes encontrarlo. Este es el problema de todos los que buscan la realización espiritual o la iluminación. Por eso dijo Jesús: «El reino de Dios no llegará con señales visibles, ni podrá decirse “helo aquí, o allá”, porque el reino de Dios está dentro de vosotros».<sup>4</sup>



Si no te pasas toda tu vida descontento, preocupado, ansioso, deprimido, desesperado o consumido por otros estados negativos; si eres capaz de disfrutar de cosas simples, como escuchar el sonido de la lluvia o el viento; si puedes apreciar la belleza de las nubes que cruzan el cielo, o estar a solas en ocasiones sin sentirte solo ni necesitar el estímulo mental de una diversión; si puedes tratar a un completo desconocido con amabilidad sincera sin desear nada de él... eso significa que se ha abierto un espacio, aunque sea por poco tiempo, en el casi siempre incesante torrente de pensamiento que es la mente humana. Cuando esto ocurre, hay una sensación de bienestar, de paz viva, aunque pueda ser sutil. La intensidad variará desde una sensación de contento que apenas se nota allá en el fondo, hasta lo que los antiguos sabios de la India llamaban *ananda*, la felicidad del Ser. Como se te ha condicionado para que solo prestes atención a la forma, probablemente no serás consciente de ello, si no es indirectamente. Por ejemplo, existe un elemento común en la capacidad de ver la belleza, de apreciar las cosas simples, de disfrutar con la propia compañía o de relacionarse con otras personas con amabilidad y cariño. Este elemento común es una sensación de bienestar, paz y vitalidad que es el fondo invisible sin el cual estas experiencias no serían posibles.

Allí donde haya belleza, amabilidad, apreciación de la bondad de las cosas simples de la vida, busca dentro de ti mismo el fondo de esa experiencia. Pero no lo busques como si estuvieras buscando una cosa. No puedes localizarlo y decir «ya lo tengo», ni agarrarlo mentalmente y definirlo de algún modo. Es como el cielo sin nubes: no tiene forma. Es espacio, es quietud, es la dulzura del Ser, e infinitamente más que esas palabras, que son solo indicadores. Cuando eres capaz de sentirlo directamente dentro de ti, se acentúa. Así que cuando aprecies algo simple —un sonido, una imagen, un tacto—, cuando veas belleza, cuando sientas cariño por otra persona, siente la espaciosidad interior que es la fuente y el fondo de esa experiencia.



**H**ay otra manera de encontrar el espacio interior: sé consciente de que eres consciente. Di o piensa «soy», y no añadas nada. Sé consciente de la quietud que sigue al «soy». Siente tu presencia, el Ser desnudo, sin velos, sin vestiduras. Al Ser no le afectan la juventud o la vejez, la riqueza o la pobreza, lo bueno, lo malo ni ningún otro atributo.

## CAPÍTULO SEIS



## EL PROPÓSITO DE TU VIDA



Tu vida tiene un propósito interior y un propósito exterior. El propósito interior se refiere al Ser y es primario. El propósito exterior se refiere al hacer y es secundario.

El propósito verdadero o primario de tu vida no se puede encontrar en el nivel exterior. No tiene que ver con lo que haces, sino con lo que eres, es decir, con tu estado de conciencia.

La acción, aunque es necesaria, es solo un factor secundario en la manifestación de nuestra realidad exterior. El factor primario en la creación es la conciencia. Por muy activos que seamos, por mucho que nos esforcemos, nuestro estado de conciencia crea nuestro mundo y, si nada cambia en ese nivel interior, da lo mismo cuánta acción apliquemos. No haremos más que recrear versiones modificadas del mismo mundo, una y otra vez, un mundo que es un reflejo exterior del ego.

Cuando has percibido un atisbo de conciencia o de Presencia, lo sabes de primera mano. Ya no es solo un concepto que está en tu mente. Entonces puedes tomar la decisión consciente de estar presente en lugar de abandonarte al pensamiento inútil. Puedes invitar a la Presencia a tu vida, es decir, crear espacio. Con la gracia del despertar viene la responsabilidad. Puedes intentar seguir como si nada hubiera ocurrido, o puedes apreciar su importancia y reconocer la emergencia de la conciencia como lo más importante que puede ocurrirte. Abrirte a la conciencia emergente y traer su luz a este mundo se convierte entonces en el propósito primario de tu vida.



La acción despierta es la armonización de tu propósito exterior —lo que haces — con tu propósito interior: despertar y mantenerte despierto. Mediante la acción despierta, te haces uno con el propósito de partida del universo. La conciencia fluye a través de ti hacia este mundo. Fluye en tus pensamientos y los inspira. Fluye en lo que haces y lo guía y le da poder.

Las modalidades de acción despierta son la aceptación, el disfrute y el entusiasmo. Cada una representa cierta frecuencia de vibración de la conciencia. Es preciso que estés vigilante para asegurarte de que una de ellas está actuando siempre que te dedicas a hacer algo, desde la tarea más simple hasta la más compleja. Si no estás en estado de aceptación, disfrute o entusiasmo, mira con atención y descubrirás que estás creando sufrimiento para ti y para otros.



Cuando no puedas disfrutar haciendo una cosa, al menos puedes aceptar que eso es lo que tienes que hacer. La aceptación significa decirte: Por ahora, esto es lo que esta situación, este momento, exige que yo haga, y lo haré de buena gana.

Si no puedes disfrutar ni aceptar lo que haces, deja de hacerlo. De lo contrario, no estás asumiendo la responsabilidad de la única cosa de la que puedes ser realmente responsable, que además es la única cosa que de verdad importa: tu estado de conciencia. Y si no asumes la responsabilidad de tu estado de conciencia, no estás asumiendo la responsabilidad de la vida.



**E**n el nuevo mundo, el gozo sustituirá al deseo como fuerza motivadora de las acciones de la gente. El deseo surge del engaño del ego, que te dice que eres un fragmento separado, desconectado del poder que hay detrás de toda la creación. Mediante el gozo, te conectas con ese poder creativo universal.

**E**s mucho más probable que tu vida experimente expansión y un cambio positivo en el nivel exterior si eres capaz de disfrutar de lo que ya estás haciendo, en lugar de esperar algún cambio para poder empezar a disfrutar con lo que hagas.

**C**uando el punto focal de tu vida es el momento presente, y no el pasado o el futuro, tu capacidad de disfrutar con lo que haces —y con la calidad de tu vida— aumenta espectacularmente.

**L**a alegría no procede de lo que haces, fluye en lo que haces, y de ahí al mundo, desde el fondo de ti mismo.

**D**isfrutarás de toda actividad en la que estés plenamente presente, de toda actividad que no sea solo un medio para lograr un fin. No es la acción que realizas lo que en realidad te hace disfrutar, sino la profunda sensación de vitalidad que fluye en ella. Esta vitalidad es una misma cosa con lo que tú eres. Esto significa que cuando disfrutas haciendo algo, estás experimentando verdaderamente el gozo del Ser en su aspecto dinámico. Por eso, todo lo que haces disfrutándolo te conecta con el poder que hay detrás de toda creación.



He aquí una práctica espiritual que aportará poder y expansión creativa a tu vida. Haz una lista de actividades cotidianas rutinarias que realizas con frecuencia. Incluye actividades que puedas considerar no interesantes, aburridas, tediosas, irritantes o estresantes. Pero no incluyas nada que odies o detestes hacer. En esos casos hay que recurrir a la aceptación o a dejar de hacerlo. La lista puede incluir desplazarse al trabajo, comprar comida, hacer la colada o cualquier cosa que te resulte tediosa o estresante en tus tareas diarias. Después, cuando estés dedicado a esas actividades, deja que sirvan de vehículo al estado de alerta. Debes estar absolutamente presente en lo que haces y sentir la calma alerta y viva dentro de ti, en el fondo de la actividad. Pronto te darás cuenta de que lo que haces en ese estado de alerta acentuada, en lugar de resultar estresante, tedioso o irritante, se convierte en algo que se puede disfrutar. Para ser más exactos, lo que estás disfrutando no es en realidad la acción hacia fuera, sino la dimensión interior de la conciencia, que fluye en la acción. Esto es encontrar el gozo del Ser en lo que estás haciendo. Si sientes que tu vida carece de sentido o es demasiado estresante o tediosa, es porque todavía no has introducido esa dimensión en tu vida. Ser consciente en lo que haces no se ha convertido todavía en tu principal objetivo.



**E**ntusiasmo significa que disfrutas a fondo con lo que haces, más el elemento añadido de un objetivo o visión para los que trabajas. Cuando añades un objetivo al disfrute de lo que haces, el campo de energía o frecuencia vibratoria cambia. Al disfrute se le añade ahora cierto grado de lo que podríamos llamar tensión estructural, y eso lo convierte en entusiasmo. En la cumbre de la actividad creativa alimentada por el entusiasmo habrá una intensidad y una energía enormes en lo que hagas. Te sentirás como una flecha que va volando hacia la diana... y que disfruta con el vuelo.

A quien lo vea desde fuera, podrá parecerle que estás estresado, pero la intensidad del entusiasmo no tiene nada que ver con el estrés. Cuando lo que quieres es llegar a tu objetivo, y no hacer lo que estás haciendo, sufres estrés. Se pierde el equilibrio entre disfrute y tensión estructural, y esta última vence.

El estrés siempre disminuye la calidad y la eficacia de lo que hacemos bajo su influencia. También existe una fuerte conexión entre el estrés y las emociones negativas, como la ansiedad y la ira. Además, el estrés es tóxico para el cuerpo.

**A** diferencia del estrés, el entusiasmo tiene una frecuencia de energía alta, y por eso está en resonancia con el poder creativo del universo. Por eso Ralph Waldo Emerson dijo que «nunca se ha conseguido nada grande sin entusiasmo».<sup>5</sup>

**E**l entusiasmo sabe adónde va, pero al mismo tiempo está en plena comunión con el momento presente, la fuente de su vitalidad, su alegría y su poder. El entusiasmo no «quiere» nada porque no le falta nada. Es uno con la vida y, por muy dinámicas que sean las actividades inspiradas por el entusiasmo, no te pierdes en ellas. Y siempre queda un espacio en calma pero intensamente vivo en el centro de la rueda, un núcleo de paz en medio de la actividad, que es la fuente de todo y que nada puede alterar.



**E**stamos inmersos en un acontecimiento trascendental en la evolución de la conciencia humana. En nuestro planeta, y puede que al mismo tiempo en muchas partes de nuestra galaxia y más allá, la conciencia está despertando del sueño de la forma. Esto no significa que todas las formas (el mundo) vayan a disolverse, aunque es casi seguro que muchas lo harán. Significa que ahora la conciencia puede empezar a crear forma sin perderse en ella. Puede seguir siendo consciente de sí misma, incluso mientras crea y experimenta formas. ¿Por qué habría de seguir creando y experimentando formas? Porque disfruta haciéndolo. ¿Cómo hace eso la conciencia? Por medio de humanos despiertos que han aprendido el significado de la *acción despierta*.

**U**na nueva especie está surgiendo en el planeta. Está surgiendo ahora, y tú formas parte de ella.

## CAPÍTULO SIETE



HACERSE PRESENTE



**P**odemos aprender a no mantener vivas en nuestra mente las situaciones o los acontecimientos, y en cambio dirigir continuamente nuestra atención al prístino y atemporal momento presente, en lugar de dejarnos atrapar en películas mentales. Entonces, nuestra misma Presencia se convierte en nuestra identidad, no nuestros pensamientos y emociones.



Solo la Presencia puede liberarte del ego, y solo puedes estar presente Ahora, no ayer ni mañana. Solo la Presencia puede deshacer el pasado en ti y así transformar tu estado de conciencia.



**M**antente alerta. Si hay conciencia en ti, serás capaz de reconocer la voz en tu cabeza como lo que es: un viejo pensamiento, condicionado por el pasado. Si hay conciencia en ti, ya no necesitarás creer en todos los pensamientos que pienses. Son pensamientos viejos, nada más. La conciencia significa Presencia, y solo la Presencia puede disolver el pasado inconsciente que hay en ti.



Lo que en el Zen llaman *satori* es un momento de Presencia, una breve escapada fuera de la voz que está en tu cabeza, los procesos de pensamiento y su reflejo en el cuerpo como emociones. Es la emergencia de la espaciosidad interior donde antes solo estaba el alboroto del pensamiento y el tumulto de la emoción.



**P**ara acabar con el sufrimiento que ha afligido a la condición humana durante miles de años, tienes que empezar por ti mismo y asumir la responsabilidad por tu estado interior en cualquier momento dado. Eso significa ahora. Pregúntate: «¿Hay negatividad en mí en este momento?». Y entonces, ponte alerta, atento a tus pensamientos y también a tus emociones. Cuidado con la infelicidad de bajo nivel en cualquiera de sus formas, como descontento, nerviosismo, hartazgo y cosas parecidas. Cuidado con los pensamientos que parecen justificar o explicar esa infelicidad, pero que en realidad la causan. Cuando te haces consciente de un estado negativo dentro de ti, eso no significa que hayas fallado. Significa que lo has conseguido. Hasta que se produce esa conciencia, hay identificación con los estados interiores, y esa identificación es el ego.



Con la conciencia llega la desidentificación respecto de los pensamientos, emociones y reacciones. Esto no se debe confundir con la negación. Los pensamientos, emociones o reacciones se reconocen, y en el momento de reconocerlos, la desidentificación ocurre automáticamente. Tu sentido del yo, de quién eres tú, experimenta entonces un cambio. Antes, tú eras los pensamientos, emociones y reacciones; ahora eres la conciencia, la Presencia consciente que contempla esos estados.

Mediante la conciencia, se despersonalizan las emociones e incluso los pensamientos. Se reconoce su naturaleza impersonal. Ya no existe en ellos un yo. Son solo emociones humanas, pensamientos humanos. Toda tu historia personal, que en último término no es más que un relato, un puñado de pensamientos y emociones, pasa a tener una importancia secundaria y ya no ocupa el primer plano de tu conciencia. Ya no constituye la base de tu sentido de la identidad. Tú eres la luz de la Presencia, la conciencia que es anterior y más profunda que todos los pensamientos y emociones.



**L**a negatividad no es inteligente. Es siempre cosa del ego.

Siempre que tu estado es negativo, hay algo en ti que desea la negatividad, que la percibe como agradable, o que cree que así conseguirás lo que quieres. De no ser así, ¿quién querría engancharse a la negatividad, sufrir y hacer sufrir a otros, y generar enfermedades en el cuerpo? Así pues, cuando hay negatividad en ti, si puedes ser consciente en ese momento de que hay algo en ti que obtiene placer de ello o que cree que sirve para un propósito útil, estás haciéndote directamente consciente del ego. En el momento en que ocurre eso, tu identidad ha pasado del ego a la conciencia. Esto significa que el ego se encoge y la conciencia crece.

**S**i en medio de la negatividad eres capaz de darte cuenta de que «en este momento estoy creándome sufrimientos», eso bastará para elevarte por encima de las limitaciones de los estados y reacciones egóticas condicionados. Ello abrirá infinitas posibilidades que llegan a ti cuando hay conciencia, otras maneras muchísimo más inteligentes de afrontar cualquier situación. Quedarás libre para deshacerte de tu infelicidad en el momento en que reconozcas que no es inteligente.



Cuanto más pasado compartido hay en una relación, más presentes tenéis que estar; de lo contrario, os veréis obligados a revivir el pasado una y otra vez.

Una relación auténtica es la que no está dominada por el ego con su creación de imágenes y su búsqueda de sí mismo. En una relación auténtica, hay un flujo hacia fuera de atención abierta y alerta hacia la otra persona, en la que no existe ningún deseo. Esa atención alerta es la Presencia. Es el prerequisite para toda relación auténtica.



Cuando miras, escuchas, tocas o ayudas a tu hijo en una cosa u otra, estás alerta, en calma, completamente presente, sin desear nada más que ese momento tal como es. De este modo, dejas espacio al Ser. En ese momento, si estás presente, no eres un padre o una madre. Eres el estado de alerta, la calma, la Presencia que está escuchando, mirando, tocando, incluso hablando. Eres el Ser que está detrás del hacer.

He estado hablando de esto refiriéndome específicamente a la relación con tus hijos, pero, por supuesto, se aplica igual a todas las relaciones.

**H**acer nunca es suficiente si descuidas el ser.



La mayoría de los seres humanos ven solo las formas exteriores, sin ser conscientes de la esencia interior, de igual modo que no son conscientes de su propia esencia y se identifican solo con su propia forma física y psicológica. Pero cuando en tus percepciones hay cierto grado de Presencia, de quietud y de atención alerta, puedes sentir la divina esencia de la vida, la conciencia interior o espíritu de cada criatura, de cada forma de vida, y reconocerla como algo de tu misma esencia y amarla como a ti mismo.



Cuando trates con personas, en el trabajo o en cualquier otro sitio, dedícales toda tu atención. Tú ya no estás ahí ante todo como persona, sino como un campo de conciencia, de Presencia alerta. La razón original para interactuar con la otra persona —comprar o vender algo, pedir o dar información, etc.— se convierte en secundaria. El campo de conciencia que surge entre vosotros se convierte en el propósito primario de la interacción. Ese espacio de conciencia se vuelve más importante que la cuestión de la que estáis hablando, más importante que los objetos físicos o mentales. *Ser* humano se vuelve más importante que las cosas de este mundo. Esto no significa que descuides lo que es preciso hacer en el terreno práctico. De hecho, lo que se hace no solo resulta más fácil, sino también más potente, cuando se reconoce la dimensión del Ser y se convierte en primaria. La aparición de ese campo unificador de conciencia entre seres humanos es el factor más importante en las relaciones en el nuevo mundo.



**E**l perdón surge de manera natural cuando te das cuenta de que tus agravios no tienen más propósito que reforzar un falso sentido del yo, mantener al ego en su puesto. Ver es liberarse. La enseñanza de Jesús «perdona a tus enemigos» se refiere básicamente al desmantelamiento de una de las principales estructuras egóticas de la mente humana.

**S**olo existe un perpetrador de maldad en el planeta: la inconsciencia humana. Comprender eso es perdonar de verdad. Con el perdón, tu identidad de víctima se disuelve, y emerge tu verdadero poder, el poder de la Presencia. En lugar de culpar a la oscuridad, enciendes la luz.



La presencia es un estado de espaciosidad interior. Cuando estás presente, te preguntas: ¿Cómo respondo a las necesidades de esta situación, de este momento? En realidad, ni siquiera necesitas plantearte la pregunta. Estás en calma, alerta, abierto a lo que es. Aportas a la situación una nueva dimensión: el espacio. Entonces, miras y escuchas. Y así te haces uno con la situación. Cuando, en lugar de reaccionar contra una situación, te fundes con ella, la solución surge de la situación misma. En realidad, no eres tú, la persona, quien está mirando y escuchando, sino la misma quietud alerta. Entonces, si la acción es posible o necesaria, actúas; o más bien, la acción ocurre por medio de ti. La acción correcta es la acción apropiada para el todo. Cuando se ha realizado la acción, la quietud alerta y espaciosa permanece. No hay nadie que alce los brazos en un gesto de triunfo, gritando desafiante: «¡Bien!». No hay nadie que diga: «Mirad, lo he conseguido».



Cuando estás presente, cuando tu atención está completamente en el Ahora, esa Presencia fluirá en lo que hagas y lo transformará. Habrá calidad y poder en ello. Estás presente cuando lo que haces no es ante todo un medio para conseguir un fin (dinero, prestigio, triunfo), sino una satisfacción en sí misma, cuando hay alegría y vitalidad en lo que haces. Y por supuesto, no puedes estar presente a menos que te hagas amigo del momento presente. Esa es la base de la acción efectiva, no contaminada por la negatividad.

## CAPÍTULO OCHO



## CONCIENCIA



El gozo del Ser es la alegría de ser consciente.

La conciencia ya es consciente. Es lo no manifestado, lo eterno. El universo, en cambio, solo se va volviendo consciente poco a poco. La conciencia en sí misma es intemporal y por lo tanto no evoluciona. No nació y nunca morirá. Cuando la conciencia se convierte en el universo manifestado, parece estar sometida al tiempo y experimentar un proceso evolutivo. Ninguna mente humana es capaz de comprender plenamente la razón de este proceso. Pero podemos vislumbrarlo dentro de nosotros mismos y convertirnos en participantes conscientes en ello.

La conciencia es la inteligencia, el principio organizador que hay detrás de la aparición de la forma. La conciencia ha estado preparando formas durante millones de años para poder expresarse por medio de ellas en lo manifestado.

Aunque se podría considerar que el reino no manifestado de la conciencia pura es otra dimensión, no está separada de esta dimensión de la forma. La forma y lo sin forma se interpenetran. Lo no manifestado fluye en esta dimensión como conciencia, espacio interior, Presencia. ¿Cómo lo hace? Mediante la forma humana que se hace consciente y de ese modo cumple su destino.

La conciencia se encarna en la dimensión manifestada, es decir, se hace forma. Cuando lo hace, entra en un estado como de sueño. La inteligencia permanece, pero la conciencia se vuelve inconsciente de sí misma. Se pierde en la forma, se identifica con las formas. Esto se podría describir como el descenso de lo divino a la materia.

**E**n nuestro planeta, el ego humano representa la fase final del sueño universal, la identificación de la conciencia con la forma. Fue un paso necesario en la evolución de la conciencia.

**E**l siguiente paso de la evolución humana no es inevitable, pero por primera vez en la historia de nuestro planeta puede ser una decisión consciente. ¿Quién toma esa decisión? Tú. ¿Y quién eres tú? La conciencia que se ha hecho consciente de sí misma.



**E**l cerebro humano es una forma sumamente diferenciada, a través de la cual entra la conciencia en esta dimensión. Contiene aproximadamente cien mil millones de células nerviosas (llamadas neuronas), aproximadamente el mismo número de estrellas que hay en nuestra galaxia, que se podría considerar un cerebro macrocósmico. El cerebro no crea conciencia, sino que la conciencia creó el cerebro, la forma física más compleja del planeta, para expresarse. Cuando el cerebro sufre daños, eso no significa que tú pierdas conciencia. Significa que la conciencia ya no puede utilizar esa forma para entrar en esta dimensión. Tú no puedes perder conciencia, porque en esencia eso es lo que eres. Solo puedes perder algo que tengas, pero no puedes perder lo que eres.

**A**unque no puedes conocer la conciencia, puedes hacerte consciente de ella, que eres tú mismo. Puedes sentirla directamente en cualquier situación, estés donde estés. Puedes sentirla aquí y ahora como tu propia Presencia, el espacio interior donde se perciben las palabras de esta página y se convierten en pensamientos. Es el Yo Soy básico, de fondo. Las palabras que estás leyendo y pensando son el primer plano, y el Yo Soy es el sustrato, el fondo en el que se basa toda experiencia, pensamiento o sentimiento.



La realización espiritual consiste en ver con claridad que lo que yo percibo, experimento, pienso o siento no es en definitiva lo que yo soy, que no puedo encontrarme a mí mismo en todas esas cosas que pasan continuamente.

Buda fue, probablemente, el primer ser humano que vio esto con claridad, y por eso el *anata* (el «no yo») se convirtió en uno de los puntos centrales de su enseñanza. Y cuando Jesús dijo «Niégate a ti mismo», lo que quería decir era: Niega la ilusión del yo (y así la desharás). Si el yo —el ego— fuera verdaderamente lo que yo soy, sería absurdo «negarlo».

Lo que queda es la luz de la conciencia, en la que van y vienen las percepciones, experiencias, pensamientos y sentimientos. Eso es el Ser, eso es el Yo auténtico y profundo. Cuando me conozco como tal, lo que ocurra en mi vida ya no tendrá una importancia absoluta, sino solo relativa. Le presto atención, pero ha perdido su seriedad absoluta, su densidad.

Lo único que importa en el fondo es esto: ¿Puedo sentir mi Ser esencial, el Yo Soy, que está en el fondo de mi vida en todo momento? Para ser más exacto, ¿Puedo sentir el Yo Soy que soy yo en este momento? ¿Puedo sentir mi identidad esencial como conciencia misma? ¿O me estoy perdiendo en lo que ocurre, me pierdo en la mente, en el mundo?



Cuando las formas con las que te has identificado, que te dieron tu sentido del yo, se hundan o te son arrebatadas, ello puede conducir a un colapso del ego, ya que el ego es la identificación con la forma. Cuando ya no existe nada con lo que identificarte, ¿quién eres? Cuando las formas que te rodean mueren, o la muerte está próxima, tu sentido del Ser, del Yo Soy, queda libre de su enmarañamiento con la forma. El espíritu queda libre de su prisión en la materia. Percibes tu identidad esencial como algo sin forma, como una Presencia que todo lo impregna, un Ser anterior a todas las formas, a todas las identificaciones. Te das cuenta de que tu auténtica identidad es la conciencia misma, y no aquello con lo que se identificaba la conciencia. Esa es la paz de Dios.



«Quiero conocer la mente de Dios —dijo Einstein—. Lo demás son detalles.»  
¿Qué es la mente de Dios? La conciencia. ¿Qué significa conocer la mente de Dios? Estar consciente. ¿Qué son los detalles? Tu propósito exterior, y cualquier cosa que ocurra en apariencia.



Se ha dicho que «la calma es el idioma que habla Dios, y todo lo demás es una mala traducción». Hacerse consciente de la calma siempre que la encontremos en nuestra vida nos conectará con la dimensión sin forma y sin tiempo que hay dentro de nosotros, lo que está más allá del pensamiento, más allá del ego. Puede ser la calma que se extiende por la naturaleza, o la quietud que hay en tu habitación a primera hora de la mañana, o los espacios de silencio entre sonidos. La calma no tiene forma; por eso no podemos hacernos conscientes de ella mediante el pensamiento. El pensamiento es forma. Ser consciente de la calma significa estar inmóvil. Estar inmóvil es estar consciente sin pensar. Nunca eres tan esencialmente, tan profundamente tú mismo como cuando estás en calma. Cuando estás en calma, eres quien eras antes de asumir temporalmente esta forma física y mental llamada persona. Eres también quien serás cuando la forma se disuelva. Cuando estás en calma, eres quien eres más allá de tu existencia temporal: conciencia no condicionada, sin forma, eterna.

## CAPÍTULO NUEVE



## EL CUERPO INTERIOR



Tenemos que entrar en el cuerpo para trascenderlo y descubrir que no somos eso.

Equiparar el «Yo» con el cuerpo físico percibido con los sentidos, el cuerpo destinado a hacerse viejo, marchitarse y morir, siempre conduce al sufrimiento más tarde o más temprano. Abstenerse de identificarse con el cuerpo no significa que haya que descuidarlo, despreciarlo o dejar de ocuparse de él. Si es fuerte, bello o vigoroso, puedes disfrutar y apreciar esos atributos... mientras duren. También se puede mejorar la condición del cuerpo mediante una buena alimentación y ejercicio. Si no identificas el cuerpo con lo que eres, cuando se pierda la belleza, disminuya el vigor o el cuerpo quede incapacitado, esto no afectará en modo alguno a tu sentido de lo que vales ni a tu identidad. De hecho, cuando el cuerpo empieza a debilitarse, la dimensión sin forma, la luz de la conciencia, puede brillar con más facilidad a través de la forma que se va desvaneciendo.

El ego surge cuando tu sentido del Ser, de «Yo Soy», que es conciencia sin forma, se confunde con la forma. Esta es la consecuencia de la identificación. Es el olvido del Ser, el error primordial.

Aunque la identificación con el cuerpo es una de las formas básicas del ego, por fortuna es también la más fácil de superar. Esto no lo lograrás intentando convencerte de que no eres tu cuerpo, sino desviando la atención de la forma externa del cuerpo y de los pensamientos acerca de tu cuerpo —bello, feo, fuerte, débil, demasiado gordo, demasiado delgado— a la sensación de vida que hay en su interior. Sea cual sea la apariencia de tu cuerpo en el plano exterior, por debajo de la forma externa hay un campo de energía intensamente vivo.

**H**az dos o tres respiraciones conscientes. Ahora observa si puedes detectar una sutil sensación de vida que impregna todo tu cuerpo interior. ¿Puedes sentir tu cuerpo desde dentro, por decirlo de algún modo? Siente por un momento partes concretas de tu cuerpo. Siente las manos, después los brazos, los pies y las piernas. ¿Puedes sentir el abdomen, el pecho, el cuello y la cabeza? ¿Y los labios? ¿Hay vida en ellos? A continuación, hazte otra vez consciente del cuerpo interior en conjunto. Quizá al principio, para practicar esto, prefieras cerrar los ojos; cuando puedas sentir tu cuerpo, ábrelos, mira a tu alrededor y continúa sintiendo tu cuerpo al mismo tiempo. Tal vez descubras que no tienes necesidad de cerrar los ojos, que incluso puedes sentir tu cuerpo interior mientras lees esto.



**T**u cuerpo interior no es sólido, sino espacioso. No es tu forma física, sino la vida que anima la forma física. Es la inteligencia que creó y mantiene el cuerpo, coordinando simultáneamente cientos de funciones diferentes, de tan extraordinaria complejidad que la mente humana solo puede entender una minúscula fracción. Cuando te haces consciente de eso, lo que en realidad está ocurriendo es que la inteligencia se está haciendo consciente de sí misma. Es la evasiva «vida» que ningún científico ha encontrado, porque lo que buscan es la propia conciencia que busca.



Si no estás familiarizado con la conciencia del «cuerpo interior», cierra los ojos un momento y averigua si hay vida dentro de tus manos. No preguntes a tu mente, porque te dirá «Yo no siento nada». Probablemente, también dirá «Dame algo más interesante en que pensar». Así que, en lugar de preguntar a la mente, ve directamente a las manos. Con esto me refiero a hacerte consciente de la sutil sensación de vida que hay dentro de ellas. Está ahí. Solo tienes que llegar hasta ahí con tu atención para notarlo. Puede que al principio sientas un ligero hormigueo y después una sensación de energía o vitalidad. Si mantienes la atención en las manos durante un rato, la sensación de vida se intensificará. Algunas personas ni siquiera tienen que cerrar los ojos. Son capaces de sentir sus «manos interiores» al mismo tiempo que leen esto. Pasa después a los pies, mantén la atención en ellos durante un minuto, más o menos, y empieza a sentir las manos y los pies al mismo tiempo. A continuación, incorpora otras partes de tu cuerpo —piernas, brazos, abdomen, pecho, etc.— a esta sensación, hasta que seas consciente del cuerpo interior como una sensación global de vida, difundida por todo el cuerpo.



Lo que yo llamo el «cuerpo interior» no es en realidad el cuerpo, sino energía vital, el puente entre la forma y la no forma. Adopta la costumbre de sentir el cuerpo interior tan frecuentemente como puedas. Al cabo de un tiempo, ya no necesitarás cerrar los ojos para sentirlo. Por ejemplo, intenta sentir el cuerpo interior cuando escuchas a alguien. Casi parece una paradoja: cuando estás en contacto con el cuerpo interior, ya no te identificas con tu cuerpo ni te identificas con tu mente. Es decir, ya no estás identificado con la forma, sino apartándote de la identificación con la forma para acercarte a la no forma, que también podríamos llamar el Ser. Esa es tu identidad esencial. La conciencia del cuerpo interior no solo te ancla en el momento presente: es también una puerta para salir de la prisión que es el ego. Y también refuerza el sistema inmunitario y la capacidad de autocuración del cuerpo.



Siempre que te sea posible en la vida cotidiana, utiliza la conciencia del cuerpo interior para crear espacio. Cuando estés esperando, cuando estés escuchando a alguien, cuando hagas una pausa para mirar el cielo, un árbol, una flor, a tu pareja o a un niño, siente al mismo tiempo la vida interior. Esto significa que parte de tu atención o conciencia se mantiene sin forma, y el resto queda disponible para el mundo exterior de las formas. Cada vez que «hables» tu cuerpo de esta manera, te servirá como ancla para estar presente en el Ahora. Te impedirá perderte en los pensamientos, las emociones o las situaciones externas.



**T**u cuerpo físico, que es forma, se revela como esencialmente sin forma cuando se ahonda en él. Se convierte en una puerta al espacio interior. Aunque el espacio interior no tiene forma, está intensamente vivo. Ese «espacio vacío» es vida en plenitud, la Fuente no manifestada de la que fluye toda manifestación. La palabra tradicional para designar esa fuente es Dios.

## CAPÍTULO DIEZ



UNIDAD CON TODA LA VIDA



Por debajo de la apariencia superficial, no solo todo está conectado con todo lo demás, sino también con la Fuente de toda vida, de la que procede. Hasta una piedra, y mucho más una flor o un pájaro, puede mostrarte el camino de regreso a Dios, a la Fuente, a ti mismo. Cuando los miras o los coges y *los dejas ser* sin imponerles una palabra o una etiqueta mental, surge en tu interior una sensación de reverencia, de maravilla. Su esencia se comunica en silencio contigo y te refleja tu propia esencia.



¿Por qué el ego representa papeles? A causa de una suposición no analizada, un error fundamental, un pensamiento inconsciente. Ese pensamiento es: No soy bastante. Le siguen otros pensamientos inconscientes: Necesito representar un papel a fin de conseguir lo que necesito para ser plenamente yo; necesito conseguir más para poder ser más. Pero no puedes ser más de lo que eres, porque, por debajo de tu forma física y psicológica, eres uno con la vida misma, uno con el Ser. En la forma, eres y siempre serás inferior a algunos, superior a otros. En esencia, no eres inferior ni superior a nadie. La verdadera autoestima y la verdadera humildad surgen de esa comprensión. A los ojos del ego, la autoestima y la humildad son contradictorias. En realidad, son la misma cosa.



¿Podría existir un «Yo» separado de la vida, separado del Ser? Es totalmente imposible. Así que no existe eso de «mi vida», yo no *tengo* una vida. Yo soy vida. Yo y la vida somos uno. No puede ser de otro modo. ¿Cómo voy a poder perder mi vida? ¿Cómo puedo perder algo que, para empezar, no tengo? ¿Cómo puedo perder algo que soy? Es imposible.

La Verdad es inseparable de lo que tú eres. Sí, tú *eres* la Verdad. El mismo Ser que tú eres es la Verdad. Jesús intentó expresarlo cuando dijo «Yo soy el camino, la verdad y la vida».<sup>6</sup> Estas palabras, si se entienden correctamente, son uno de los indicadores de la Verdad más poderosos y directos. Jesús habla del Yo Soy más íntimo, la identidad esencial de todo hombre y toda mujer; de hecho, de toda forma de vida. Habla de la vida que tú eres. Algunos místicos cristianos la han llamado el «Cristo interior»; los budistas la llaman «tu naturaleza búdica»; para los hindúes es Atman, el Dios que vive en tu interior. Cuando estás en contacto con esa dimensión que hay en tu interior —y estar en contacto con ella es tu estado natural, no un logro milagroso—, todas tus acciones y relaciones reflejarán la unidad con toda la vida que sientes muy dentro de ti. Eso es el amor.



**R**econocer lo bueno que hay ya en tu vida es la base de toda abundancia.

**L**a fuente de toda abundancia no está fuera de ti. Forma parte de quien eres. No obstante, empieza por reconocer y apreciar la abundancia de fuera, observa la plenitud de la vida a tu alrededor. El calor del sol en tu piel, el despliegue de magníficas flores a la puerta de una floristería, morder una fruta succulenta o dejarse empapar por la abundancia de agua que cae del cielo. La plenitud de la vida está ahí, a cada paso. Reconocer esa abundancia que te rodea despierta la abundancia latente en tu interior. Deja entonces que fluya hacia fuera. Cuando sonrías a un desconocido, hay un minúsculo flujo de energía hacia fuera. Te conviertes en dador. Pregúntate con frecuencia: «¿Qué puedo dar aquí? ¿Cómo puedo ser útil a esta persona, a esta situación?». No necesitas poseer nada para sentirte abundante, aunque si te sientes abundante de manera habitual, es casi seguro que te llegarán cosas. La abundancia solo llega a quienes ya la tienen.



**E**l brote de árbol no quiere nada porque es uno con la totalidad, y la totalidad actúa a través de él. «Mirad los lirios del campo, cómo crecen —dijo Jesús—. Y no se afanan, ni hilan. Y yo os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de ellos.»<sup>7</sup> Podríamos decir que la totalidad —la Vida— quiere que el brote se convierta en un árbol, pero el brote no se ve a sí mismo separado de la Vida ni quiere nada para sí mismo. Es uno con lo que la Vida quiere. Por eso no está preocupado ni agobiado. Y si tiene que morir prematuramente, muere sin problemas. Está tan rendido en la muerte como en la vida. Siente, aunque sea de manera nebulosa, que tiene sus raíces en el Ser, la Vida única, sin forma y eterna.



Cuando sufres una pérdida trágica, puedes resistir o puedes rendirte. Algunas personas se vuelven amargadas o muy resentidas; otras se vuelven compasivas, sabias y afectuosas. La resistencia es una contracción interior, un endurecimiento de la concha del ego. Estás cerrado. Rendirse significa aceptación interior de lo que es. Estás abierto a la vida.

Cuando te rindes interiormente, cuando cedes, se abre una nueva dimensión de la conciencia. Si la acción es posible o necesaria, tu acción estará en consonancia con el todo y apoyada por la inteligencia creativa, la conciencia no condicionada. Entonces, las circunstancias y la gente se vuelven amables, cooperativas. Ocurren coincidencias. Si no es posible la acción, descansas en la paz y quietud interior que llega con la rendición. Descansas en Dios.



Cuando dejo de confundir quién Soy con una forma temporal del «yo», la dimensión de lo ilimitado y lo eterno —Dios— puede manifestarse a través de «mí» y guiarme a «mí». También me libera de la dependencia de la forma. Pero un reconocimiento puramente intelectual, creer que «yo no soy esta forma», no sirve de nada. La pregunta fundamental es: ¿Puedo sentir en este momento la presencia del espacio interior? Y eso en realidad significa: ¿Puedo sentir mi propia Presencia, o más bien la Presencia que Soy Yo?

Pregúntate: «¿Soy consciente no solo de lo que está ocurriendo en este momento, sino también del Ahora mismo, como el espacio interior vivo e intemporal en el que ocurre todo?».



Si lo que quieres de verdad es paz, elegirás la paz. Si la paz te importara más que ninguna otra cosa y si de verdad supieras que eres espíritu, y no un pequeño yo, te mantendrías no reactivo y absolutamente alerta al enfrentarte a personas o situaciones desafiantes. Aceptarás inmediatamente la situación y así te harás uno con ella, en lugar de separarte de ella. Entonces, de tu estado de alerta surgirá una respuesta. Y el que responde es quien tú eres (la conciencia), no quien crees que eres (un pequeño yo). Será poderosa y eficaz y no convertirá en enemigo a ninguna persona ni situación.



**S**er uno con lo que *es*, uno con el momento presente, no significa que ya no inicies cambios o que seas incapaz de entrar en acción. Pero la motivación para la acción viene de un nivel más profundo, no de los deseos o miedos del ego. La sintonía interior con el momento presente abre tu conciencia y la sintoniza con el todo, del que el momento presente forma parte integral. Entonces el todo, la totalidad de la vida, actúa a través de ti.



La vida te proporcionará la experiencia más útil para la evolución de tu conciencia. ¿Cómo sabes que esta es la experiencia que necesitas? Porque esta es la experiencia que estás teniendo en este momento.

¿Cómo estar en paz ahora? Haciendo las paces con el momento presente. El momento presente es el campo en el que se desarrolla el juego de la vida. No puede ocurrir en ningún otro sitio. Una vez que hayas hecho las paces con el momento presente, mira lo que ocurre, lo que puedes hacer o decidir hacer, o más bien lo que la vida hace por medio de ti.

Hay cuatro palabras que transmiten el secreto del arte de vivir, el secreto de todo éxito y felicidad: Uno Con La Vida. Ser uno con la vida es ser uno con el Ahora. Entonces te das cuenta de que tú no vives tu vida, sino que la vida te vive a ti. La vida es el bailarín y tú eres el baile.

Dios es la Vida Única que hay en las incontables formas de vida y más allá de ellas. El amor implica dualidad: amante y amado, sujeto y objeto. Así pues, el amor es el reconocimiento de la unidad en el mundo de la dualidad. Esto es el nacimiento de Dios en el mundo de la forma. El amor hace al mundo menos mundano, menos denso, más transparente a la dimensión divina, la luz de la conciencia misma.



## NOTAS

- [1.](#) Corintios I 3, 19.
- [2.](#) Mateo 5, 3.
- [3.](#) Eclesiastés 1, 8.
- [4.](#) Lucas 17, 20-21.
- [5.](#) Emerson, Ralph Waldo, «Circles», en *Ralph Waldo Emerson: Selected Lectures, Essays and Poems*, Bantam Classics, Nueva York.
- [6.](#) Juan 14, 6.
- [7.](#) Mateo 6, 28-29.

Inspirational Selections from A New EarthLa edición original en inglés fue publicada por Dutton, una división de Penguin USA

Título original: *Oneness With All Life*

Edición en formato digital: septiembre de 2010

© 2008, Eckhart Tolle / Reservados todos los derechos

© 2009, Random House Mondadori, S. A.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2009, Juan Manuel Ibeas Delgado, por la traducción

Diseño de la cubierta: Random House Mondadori, S.A

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9908-512-8

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)



Consulte nuestro catálogo en: [www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre [Random House](#), división editorial de [Bertelsmann AG](#), la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y [Mondadori](#), editorial líder en libros y revistas en Italia.

Desde 2001 forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents y Sudamericana.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47-49

08021 BARCELONA

España

Tel.: +34 93 366 03 00

Fax: +34 93 200 22 19

Sede Madrid:

Agustín de Betancourt, 19

28003 MADRID

España

Tel.: +34 91 535 81 90

Fax: +34 91 535 89 39

Random House Mondadori también tiene presencia en el Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay) y América Central (México, Venezuela y Colombia). Consulte las direcciones y datos de contacto de nuestras oficinas en [www.randomhousemondadori.com](http://www.randomhousemondadori.com).



Collins

DEBATE

DEBOLSILLO

Electa

Grijalbo

Lumen



Montena

PLAZA  JANÉS

 ROSA DELS VENTS

Editorial Sudamericana