



# ECKHART TOLLE

## En unidad con la vida

Pensamientos inspiradores  
para todos los días



GRUPO  
EDITORIAL  
**norma**

EN UNIDAD CON LA VIDA



Eckhart Tolle

EN UNIDAD CON LA VIDA

Pensamientos inspiradores  
para todos los días

Traducción de Margarita Matarranz

**GRUPO**  
**EDITORIAL**  
**norma**

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

Bogotá Barcelona Buenos Aires Caracas  
Guatemala Lima México Panamá Quito San José  
San Juan San Salvador Santiago de Chile Santo Domingo

Tolle, Eckhart

En unidad con la vida : pensamientos inspiradores para cada día / Eckhart Tolle ; traductora Margarita Matarranz Fernández. -- Bogotá : Grupo Editorial Norma, 2009.

200 p. ; 21 cm.

Título original : Oneness with All Life : Inspirational Selections from a New Earth.

ISBN 978-958-45-2168-2

1. Espiritualidad 2. Vida espiritual 3. Conducta (Ética)

I. Matarranz Fernández, Margarita, tr. II. Tít.

248 cd 21 ed.

A1225583

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

Título original en inglés:

*Oneness With All Life*

Una publicación de Dutton, una división de Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © 2008 Eckhart Tolle.

*This is a Namaste Publishing book.*

Copyright © 2009 para América Latina por Editorial Norma S. A.

Avenida El Dorado No. 90 – 10, Bogotá, Colombia.

<http://www.librerianorma.com>

Reservados todos los derechos.

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro, por cualquier medio, sin permiso escrito de la Editorial.

Impreso por Cargraphics S.A.

Impreso en Colombia – *Printed in Colombia*

Julio de 2009

Ilustraciones de cubierta e interiores, Lilu Dallas, Pkruger, Pavel K, Patricia Malina, Jol-ka, In-Finity, Ellen C, Adam Filipowicz de Shutterstock®

Diseño de cubierta, María Clara Salazar Posada

Armada, Blanca Villalba Palacios

ISBN 978-958-45-2168-2

C.C. 26000875

Este libro se compuso en caracteres Adobe Jenson Pro Light - Zapfino

**ADVERTENCIA**  
**ESTA ES UNA COPIA PRIVADA PARA FINES EXCLUSIVAMENTE**  
**EDUCACIONALES**



**QUEDA PROHIBIDA**  
**LA VENTA, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN**

- El objeto de la biblioteca es facilitar y fomentar la educación otorgando préstamos gratuitos de libros a personas de los sectores más desposeídos de la sociedad que por motivos económicos, de situación geográfica o discapacidades físicas no tienen posibilidad para acceder a bibliotecas públicas, universitarias o gubernamentales. En consecuencia, una vez leído este libro se considera vencido el préstamo del mismo y deberá ser destruido. No hacerlo, usted, se hace responsable de los perjuicios que deriven de tal incumplimiento.
- Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
- Este proyecto no obtiene ningún tipo de beneficio económico ni directa ni indirectamente.
- Si las leyes de su país no permiten este tipo de préstamo, absténgase de hacer uso de esta biblioteca virtual.

*"Quién recibe una idea de mí, recibe instrucción sin disminuir la mía; igual que quien enciende su vela con la mía, recibe luz sin que yo quede a oscuras",*

*—Thomas Jefferson*



**Para otras publicaciones visite**  
**[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)**  
**Referencia: 4138**

## CONTENIDO

Introducción	9
1. Ir más allá del pensamiento	13
2. El poder del momento presente	31
3. ¿Quién soy yo?	51
4. El despertar	71
5. Espacio interior	89
6. Su propósito en la vida	111
7. Volverse presente	129
8. Consciencia	149
9. El cuerpo interior	163
10. En unidad con la vida	175
Acerca del autor	191
Las enseñanzas de Eckhart	194





## INTRODUCCIÓN

*P*ara este volumen compañero de *Una nueva tierra*, he seleccionado pasajes del libro original que eran particularmente apropiados para una lectura inspiradora o meditativa. Por esta razón, no le recomiendo leer este libro de corrido de principio a fin. Sería mucho más provechoso leer, como mucho, un capítulo cada vez, deteniéndose y quizá volviendo a leer los pasajes que produzcan una respuesta interior. Después, deje que las palabras calen y sienta la verdad hacia la cual apuntan, que está ya, por supuesto, dentro de usted. Puede ser útil también abrir el libro al azar de vez en cuando, leer una página o solamente un pasaje y permitir que las palabras señalen el camino hacia esa dimensión en lo profundo de su interior que está más

allá de las palabras, más allá del pensamiento. La verdad hacia la cual apuntan las palabras, la dimensión atemporal de la consciencia, no puede alcanzarse por medio del pensamiento discursivo y de la comprensión conceptual.

Este libro no es una versión condensada de *Una nueva tierra*. Aunque contiene algunos de los indicadores más poderosos del libro original, hay aquí relativamente poco acerca del ego y nada sobre el cuerpo del dolor. En otras palabras, si usted quiere entender y ser por tanto capaz de detectar esos patrones mentales-emocionales en su interior, que bloquean el surgimiento de una nueva consciencia, tiene que remitirse al libro original.

Este libro será del mayor provecho para los que ya han leído *Una nueva tierra* —quizá más de una vez—, han respondido a él profundamente y han experimentado cierto grado de transformación interior a través de él. El contenido informativo de este libro es relativamente de poca importancia. Usted lo lee no tanto para aprender algo nuevo, sino para profundizar, hacerse más presente, despertar de la corriente del pensamien-

to incesante y compulsivo. Si no hay reconocimiento interior, aunque sea distante o fugaz, de aquello a lo que señalan las palabras, estas no tendrán ningún significado y no serán más que conceptos abstractos. Sin embargo, si se da tal reconocimiento, eso significa que la consciencia despierta está empezando a emerger de su interior y que las palabras que está leyendo lo ayudan a sacarla. Si se encuentra con pasajes de este libro que siente que tienen fuerza, quiero que sea consciente de que lo que está sintiendo es su propia fuerza espiritual, es decir, que está en su esencia. Solo el Espíritu puede reconocer al Espíritu.



1

*Ir más allá del  
pensamiento*







*P*ensar no es más que un minúsculo aspecto de la totalidad de la consciencia, de la totalidad de lo que usted es.

Lo que está surgiendo ahora no es un sistema de creencias, una nueva religión, una ideología espiritual o una mitología. Estamos llegando al final, no solo de las mitologías sino también de las ideologías y los sistemas de creencias. El cambio llega a una profundidad mayor que el contenido de la mente, a más profundidad que los pensamientos. De hecho, en el corazón de la nueva consciencia subyace trascender el pensamiento, la habilidad nueva de elevarse por encima del pensamiento, de percibir una dimensión en su interior que es infinitamente más vasta que el pensamiento.

Entonces, usted ya no deriva su identidad, su sentido de quién es, de la corriente incesante del pensamiento que en la antigua consciencia consideraba que era su propio ser. Qué liberación darse cuenta de que “la voz de mi cabeza” no es lo que yo soy.

¿Quién soy yo entonces? El que ve eso. La consciencia que es anterior al pensamiento, el espacio en el cual ocurre el pensamiento, o la emoción o percepción sensorial.



La causa primaria de la infelicidad no es nunca la situación, sino sus pensamientos sobre ella.

Sea consciente de los pensamientos que está pensando. Sepárelos de la situación, que es siempre neutra, que es siempre como es. Allí está la situación o el hecho y aquí están mis pensamientos sobre ello. En vez de inventar historias, quédese en los hechos. Por ejemplo, “Estoy arruinado” es una historia. Lo limita y le impide actuar con eficacia. “Me quedan cincuenta centavos en la cuenta” es un hecho. Enfrentar los hechos siempre fortalece. Ser consciente de que lo que piensa, en gran medida, produce las emociones que usted siente. Vea la relación entre su pensamiento y sus emociones. Más que ser sus pensamientos y sus emociones, sea la consciencia que está más allá de ellos.



“La sabiduría de este mundo es pura tontería para Dios”, dice la Biblia.<sup>1</sup> ¿Cuál es la sabiduría de este mundo? El movimiento del pensamiento y el significado que se define exclusivamente por el pensamiento.

Pensar aísla una situación o un evento y lo llama bueno o malo, como si tuviera una existencia separada. A través de la excesiva confianza en el pensamiento la realidad se vuelve fragmentada. Esta fragmentación es una ilusión, pero parece muy real mientras usted esté atrapado en ella. Y, sin embargo, el universo es un todo indivisible en el cual todo está interconectado, en el cual nada existe de manera aislada. La más

---

<sup>1</sup> Primera Carta de San Pablo a los Corintios 3, 19.  
Todas las citas bíblicas fueron tomadas de *Dios habla hoy - La Biblia, versión popular*, Sociedades Bíblicas Unidas.

profunda interconexión de todas las cosas y eventos implica que los niveles mentales de “bueno” y “malo” son ilusorios en última instancia. Implican siempre una perspectiva limitada y por lo tanto son verdaderos solo relativa y temporalmente.

No hay acontecimientos al azar, ni eventos o cosas que existan por y para sí mismos, aisladamente. Los átomos que constituyen su cuerpo fueron forjados en algún momento en las estrellas y las causas del más pequeño suceso son prácticamente infinitas y están relacionadas con el todo de maneras incomprensibles.

Si usted quisiera seguir el rastro a la causa de cualquier suceso, tendría que remontarse hasta el comienzo de la creación. El cosmos no es caótico. La misma palabra *cosmos* significa orden. Pero este no es un orden que la mente humana pueda comprender nunca, aunque a veces puede tener atisbos de él.



Cuando penetramos en un bosque que no ha sido transformado por el hombre, nuestra mente pensante ve solo desorden y caos en torno a nosotros. No puede siquiera diferenciar entre vida (bien) y muerte (mal) ya que por todas partes la nueva vida surge de la materia en pudrición y decadencia. Solo si somos suficientemente silenciosos interiormente y el ruido del pensamiento disminuye podemos llegar a hacernos conscientes de que hay ahí una armonía oculta, una sacralidad, un orden superior en el cual todo tiene su lugar perfecto y no podría ser diferente de lo que es como es.

La mente está más cómoda en un parque con jardines porque ha sido planeado por medio del pensamiento; no ha crecido orgánicamente. Hay aquí un orden que

la mente puede entender. En el bosque, hay un orden incomprensible que para la mente parece caos. Está más allá de las categorías mentales de bueno y malo. No puede entenderlo por medio del pensamiento, pero puede sentirlo cuando suelta el pensamiento, se queda quieto, alerta y no trata de entender o explicar. Solo entonces usted puede ser consciente de la sacralidad del bosque. En cuanto siente esta armonía oculta, esta sacralidad, se da cuenta de que no está separado de ella; y cuando se da cuenta de eso, se convierte en un participante consciente de ella. De esta forma, la naturaleza puede ayudarlo a realinearse con la totalidad de la vida.



*E*sta es la realidad de la mayoría de la gente: en cuanto se percibe algo, el ser fantasma, el ego, le da nombre, lo interpreta, lo compara con otra cosa, le agrada o le desagrada, o dice que es bueno o malo. La gente está aprisionada en formas de pensamiento, en la consciencia del objeto.

Uno no despierta espiritualmente hasta que cesa el nombrar compulsivo e inconsciente o, por lo menos, hasta que se hace consciente de él y así es capaz de observarlo a medida que ocurre. Es a través de este constante nombrar, como el ego permanece fijo como la mente no observada. En cuanto cesa, e incluso cuando usted se hace consciente de él, se forma un espacio interior y usted ya no es presa de la mente.



*E*scoja un objeto cercano a usted —una pluma, una silla, una taza, una planta— y explórelo visualmente, es decir, mírelo con gran interés, casi con curiosidad. Evite los objetos que tengan asociaciones personales fuertes y que le recuerden el pasado, por ejemplo dónde los compró o quién se los regaló. Evite también cualquier cosa que tenga algo escrito, como un libro o una botella. Eso estimularía el pensamiento. Sin esforzarse, relajado pero alerta, preste total atención al objeto, a cada detalle. Si surgen pensamientos, no se involucre en ellos. No está interesado en los pensamientos sino en el acto de la percepción misma. ¿Puede separar el pensamiento de la percepción? ¿Puede mirar sin la voz dentro de su cabeza que comenta, que saca conclusiones, que compara o que trata de descifrar algo? Después de un par de minutos

deje que su mirada vague por la habitación o el lugar donde esté, iluminando con su atención alerta cada cosa sobre la que descanse.

Entonces, escuche los sonidos que haya. Escúche-los de la misma manera que miró las cosas a su alrededor. Algunos sonidos pueden ser naturales —agua, viento, pájaros— mientras que otros serán producidos por el hombre. Sin embargo no los diferencie en buenos y malos. Permita que cada sonido sea como es, sin interpretación. Aquí la clave es también la atención relajada pero alerta.

Cuando percibimos sin interpretar o etiquetar mentalmente, lo cual significa sin añadir pensamiento a nuestras percepciones, podemos sentir incluso la conexión más profunda por debajo de nuestra percepción de cosas que en apariencia no tienen un vínculo.



*F*íjese en si puede atrapar, es decir, notar, la voz en la cabeza, quizás en el mismo momento en que se queja de algo, y reconózcala como lo que es: la voz del ego, nada más que un patrón mental condicionado, un pensamiento. Siempre que note esa voz se dará cuenta también de que usted no es la voz, sino el que es consciente de ella.

De hecho, usted es la consciencia que es consciente de la voz. En el fondo, está la consciencia. En el primer plano, está la voz, el que piensa. De esta forma usted se está liberando del ego, de la mente no observada.



Ni los conceptos ni las fórmulas matemáticas pueden explicar el infinito. Ningún pensamiento puede encapsular la vastedad de la totalidad. La realidad es un todo unificado, pero el pensamiento la divide en fragmentos. Esto da lugar a percepciones fundamentalmente erróneas, por ejemplo, que hay cosas y eventos separados, o que *esto* es la causa de *aquello*. Todo pensamiento implica una perspectiva, y toda perspectiva, por su misma naturaleza, implica limitaciones, lo que en último término significa que no es verdadero, al menos no absolutamente. Solo el todo es verdadero, pero el todo no puede expresarse o pensarse. Visto desde más allá de las limitaciones del pensamiento, y por lo tanto incomprendible para la mente humana, todo está sucediendo ahora. Todo lo que ha sido o será alguna vez es ahora, fuera del tiempo, que es una elaboración humana.



Cuando usted no oculta el mundo con palabras y etiquetas, regresa a su vida una sensación de milagro que se perdió hace mucho tiempo cuando la humanidad, en vez de usar el pensamiento, se dejó dominar por él. Retorna a su vida una profundidad. Las cosas recuperan su novedad, su frescura. Y el milagro mayor es experimentar su ser esencial como anterior a cualquier palabra, pensamiento, etiqueta mental e imagen. Para que esto ocurra, usted necesita desenredar su sentido del yo, del Ser, de todas las cosas con las que se ha revuelto, es decir, un sentido del yo con identidad.



¿Es posible desprenderse de la creencia de que debería o necesita saber quién es? En otras palabras, ¿puede dejar de buscar definiciones conceptuales que le den un sentido de sí mismo? ¿Puede dejar de mirar al *pensamiento* en busca de una identidad?

Cuanto más convierta sus pensamientos en su identidad, más separado estará de la dimensión espiritual que hay en su interior.

Definirse a través del pensamiento es limitarse. Cuando acepta plenamente que no sabe, entra realmente en un estado de paz y de claridad que está más cerca de lo que usted es verdaderamente que si lo hiciera a través del pensamiento.



No busque la felicidad. Si la busca, no la encontrará, porque la búsqueda es la antítesis de la felicidad. La felicidad es siempre elusiva, pero la liberación de la infelicidad es alcanzable ahora, al enfrentar lo que es, en vez de inventar historias sobre ello. La infelicidad enmascara su estado natural de bienestar y de paz interior, la fuente de la verdadera felicidad.



2

*El poder del  
momento presente*







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



*E*l tiempo se percibe como la sucesión interminable de momentos, algunos “buenos”, algunos “malos”. Pero si usted lo mira con más detenimiento, es decir, a través de su experiencia inmediata, descubre que no hay momentos en absoluto. Descubre que solo hay *este momento* siempre. La vida es siempre ahora. Toda su vida se despliega en este constante Ahora. Incluso los momentos pasados o futuros existen solamente cuando usted los recuerda o los anticipa, y usted lo hace pensando en ellos en el único momento que existe: este.

¿Por qué parece entonces que hubiera muchos momentos? Porque el momento presente se confunde con lo que ocurre, se confunde con el contenido. El espacio de Ahora se confunde con lo que ocurre en ese espacio. La confusión del momento presente con

su contenido hace surgir no solo la ilusión del tiempo, sino también la ilusión del ego.

Todo parece estar sujeto al tiempo, sin embargo, todo ocurre en el Ahora. Esa es la paradoja. A dondequiera que usted mire, hay muchas pruebas *circunstanciales* de la realidad del tiempo, como una manzana que se pudre, su cara en el espejo del baño comparada con su cara en una foto tomada hace treinta años. Sin embargo, usted nunca experimenta una evidencia *directa*, usted nunca experimenta el tiempo mismo. Usted solo experimenta siempre el momento presente, o más bien lo que ocurre en él. Si usted se atiene solamente a la evidencia directa, no hay tiempo, y lo único que hay es el Ahora.



Todo lo que es o sucede es la forma que toma el Ahora. Mientras se oponga a ella internamente, la forma, es decir, el mundo, será una barrera impenetrable que lo separa de quien usted es más allá de la forma, que lo separa de la única Vida sin forma que usted es. Cuando usted le da un sí interior a la forma que toma el Ahora, esa misma forma se convierte en la puerta de entrada a lo sin forma. La separación entre el mundo y Dios se disuelve.

Si usted se opone a lo que ocurre, está a merced de lo que ocurre y el mundo determinará su felicidad y su infelicidad.



La mayoría de los egos tienen deseos en conflicto. Quieren cosas diferentes en momentos diferentes o incluso puede que no sepan lo que quieren excepto que no quieren lo que es: el momento presente.

Estar alineado con *lo que es* significa estar en relación de no oposición interior con lo que ocurre. Significa no etiquetarlo mentalmente como bueno o malo, sino dejarlo ser. ¿Significa esto que usted no puede ya actuar para producir cambios en su vida? Al contrario. Cuando la base de su acción es la alineación interior con el momento presente, sus actos se fortalecen con la inteligencia de la Vida misma.



Siempre que se angustia o se estresa ha tomado el control un propósito externo y usted pierde de vista su propósito interior. Ha olvidado que su estado de consciencia es lo primordial y todo lo demás es secundario.

¿Por qué surgen la ansiedad, el estrés o la negatividad? Porque usted se alejó del momento presente. ¿Y por qué lo hizo? Creyó que otra cosa era más importante. Olvidó su propósito principal; un pequeño error, una percepción errónea, crea un mundo de sufrimiento.



*H*ay tres formas como el ego trata el momento presente: como un medio para un fin, como un obstáculo o como un enemigo.

Cuando usted reacciona contra la forma que toma la Vida en este momento, cuando trata al Ahora como un medio, un obstáculo o un enemigo, refuerza la identidad de su propia forma, el ego. De ahí la reactividad del ego. ¿Qué es la reactividad? Volverse adicto a la reacción. Cuanto más reactivo sea, más enredado se vuelve con la forma. Cuanto más identificado con la forma, más fuerte es el ego. Su Ser entonces ya no brilla a través de la forma, o solo lo hace ligeramente.



La gente cree que depende de lo que ocurre para su felicidad, es decir, depende de la forma. No se da cuenta de que lo que ocurre es lo más inestable del universo. Cambia continuamente. Ellos miran el momento presente, bien empañado por algo que ha sucedido y no debería haber sucedido, o deficiente por algo que no ha sucedido y debería haber sucedido. Y así se pierden de la perfección más profunda que es inherente a la vida misma, una perfección que está aquí ya, que subyace más allá de lo que está o no está ocurriendo, más allá de la forma.

Acepte el momento presente y descubra la perfección que es más profunda que cualquier forma, y que además, ante el tiempo, permanece intacta.



La relación más importante, más primordial en su vida, es su relación con el Ahora o, más bien, con la forma que toma el Ahora, sea la que sea; es decir, lo que es o lo que ocurre. Si su relación con el Ahora es disfuncional, esta disfunción se reflejará en toda relación y toda situación con la que se enfrente. El ego podría definirse sencillamente así: una relación disfuncional con el momento presente. Es en este momento cuando usted puede decidir qué clase de relación quiere tener con el momento presente.

“¿Quiero que el momento presente sea mi amigo o mi enemigo?”. El momento presente es inseparable de la vida, así que usted está decidiendo en realidad qué clase de relación quiere tener con la vida. Una vez que haya decidido que sí quiere que el momento presente sea su amigo, depende de usted dar el primer paso:

sea amigable con él, dele la bienvenida sin importar cómo venga ataviado y pronto verá los resultados. La vida se vuelve amistosa con usted; la gente ayuda, las circunstancias cooperan. Una decisión cambia toda su realidad. Pero esta única decisión debe tomarla una y otra vez, hasta que se vuelva natural vivir de esta manera.



La eliminación del tiempo de su consciencia es la eliminación del ego. Es la única práctica espiritual verdadera... De lo que estamos hablando es de la eliminación del tiempo *psicológico*, que es la preocupación interminable de la mente egoísta por el pasado y el futuro y su reticencia a ser uno solo con la vida al vivir alineado con la *existencia* inevitable del momento presente.

Cada vez que un *no* habitual a la vida se vuelve un *sí*, siempre que usted permite que este momento sea como es, usted disuelve el tiempo, así como el ego. Para que el ego sobreviva tiene que considerar el tiempo —pasado y futuro— más importante que el momento presente.

El tiempo es la dimensión horizontal de la vida, la capa superficial de la realidad. Después está la dimensión vertical de la profundidad, accesible a usted solo a través del portal del momento presente.



La consciencia es el poder oculto en el momento presente. Por eso, podemos llamarla también Presencia.

El propósito supremo de la existencia humana, que es lo mismo que decir su propósito, es traer ese poder a este mundo.



Su propósito primordial es hacer posible que la consciencia fluya en lo que usted hace. El propósito secundario es lo que sea que usted quiere lograr por medio de la acción. Mientras que antes la noción de propósitos estaba siempre asociada con el futuro, ahora hay un propósito más profundo que solo puede encontrarse en el presente, por medio de la negación del tiempo.

Su propósito secundario o externo se encuentra en la dimensión del tiempo, mientras que su propósito principal es inseparable del Ahora y, por lo tanto, requiere de la negación del tiempo. ¿Cómo se reconcilian? Cuando usted se da cuenta de que todo el viaje de su vida consiste solo en este paso que está dando ahora y le presta su atención plena. Esto no significa

que usted no sepa a dónde va; solo significa que este paso es lo principal y el destino lo secundario. Y lo que usted encuentre al final del viaje una vez llegue allá depende de la calidad de este paso. Otra forma de expresarlo: lo que el futuro le depara depende de su estado de consciencia ahora.



A través del momento presente, usted tiene acceso al poder de la vida misma, eso que tradicionalmente ha recibido el nombre de "Dios". Tan pronto como se aleja de él, Dios deja de ser una realidad en su vida y todo lo que le queda es un *concepto* mental de Dios, en el que algunas personas creen y que otras niegan. Incluso la fe en Dios es un mal sustituto de la realidad viva de Dios que manifiesta cada momento de su vida.







3

*¿Quién soy yo?*







*L*a verdad suprema de quién es usted no es yo soy  
esto o yo soy aquello, sino yo Soy.



*I*gualar con el “yo” al cuerpo percibido físicamente, al cuerpo destinado a envejecer, a marchitarse y a morir, siempre lleva al sufrimiento, tarde o temprano. Abstenerse de identificarse con el cuerpo no significa que usted lo desatienda, lo desprecie o no lo cuide. Si es fuerte, hermoso o vigoroso, usted puede disfrutar y apreciar esos atributos, mientras duren. Puede también mejorar el estado del cuerpo por medio de la nutrición y el ejercicio. Si no identifica al cuerpo con quién es usted, cuando la belleza se marchite, el vigor disminuya o el cuerpo se vuelva incapacitado, esto no afectará el sentido de su valor o de su identidad en ninguna forma. De hecho, a medida que el cuerpo empieza a debilitarse, la dimensión sin forma, la luz de la consciencia, puede brillar más fácilmente a través de la forma que se desvanece.



*E*l ego surge cuando su sentido del Ser, de “yo soy”, que es consciencia sin forma, se enreda con la forma. Este es el significado de la identificación. Eso es el olvido del Ser, el error primordial, la ilusión de la separación absoluta que convierte a la realidad en una pesadilla.

El ego es siempre identificación con la forma, buscarse a sí mismo y, por lo tanto, perderse en alguna forma. Las formas no son solo los objetos materiales y los cuerpos físicos. Más fundamentales que las formas externas —cosas y cuerpos— son las formas del pensamiento que surgen continuamente en el campo de la consciencia.



Usted es un ser humano. ¿Qué significa eso? El dominio de la vida no es una cuestión de control, sino de encontrar el equilibrio entre lo humano y el Ser. Madre, padre, esposo, esposa, joven, viejo, los papeles que usted desempeña, las funciones que cumple, haga lo que haga, todo eso pertenece a la dimensión humana. Tiene su lugar y debe ser honrado, pero en sí mismo no es suficiente para una relación o una vida lograda, verdaderamente significativa. Nunca es suficiente solo la dimensión humana, no importa lo fuertemente que lo intente o cuánto logre. Después está el Ser. Se encuentra en la presencia silenciosa y alerta de la Consciencia misma, la Consciencia que usted es. Lo humano es forma. El Ser es sin forma. Lo humano y el Ser no están separados, sino entrelazados.



Cuando usted se hace consciente de la transitoriedad de todas las formas, su apego a ellas disminuye y usted pierde identificación con ellas en alguna medida. Estar desapegado no significa que usted no pueda disfrutar lo bueno que el mundo ofrece. De hecho, usted lo disfruta más. Una vez que ve y acepta la transitoriedad de todas las cosas y la inevitabilidad del cambio, puede disfrutar los placeres del mundo mientras duran sin miedo a la pérdida ni ansiedad sobre el futuro. Cuando usted está desapegado, alcanza una perspectiva más amplia desde la cual ve los sucesos de su vida en lugar de estar atrapado en ellos.



“*D*ichosos los que reconocen su necesidad espiritual”, dijo Jesús, “pues el reino de Dios les pertenece”.<sup>2</sup> ¿Qué significa “necesidad espiritual”? Ausencia de equipaje interior, ausencia de identificaciones. Ni con las cosas ni con cualquier concepto mental que contenga un sentido del yo. ¿Y qué es el “reino de Dios”? La alegría sencilla pero profunda del Ser que hay cuando usted suelta las identificaciones y así tiene “necesidad espiritual”.

---

<sup>2</sup> Mateo 5, 3.



¿Cómo soltar el apego a las cosas? No lo intente siquiera. Es imposible. El apego a las cosas se cae por sí solo cuando usted ya no busca encontrarse a usted mismo en ellas. Mientras tanto, simplemente sea consciente de su apego a las cosas. A veces, puede que usted no sepa que está apegado a algo, es decir, identificado, hasta que lo pierde o hay un riesgo de perderlo. Si entonces se disgusta, siente ansiedad o algo similar, eso significa que está apegado. Si usted es consciente de que está identificado con una cosa, la identificación ya no es total. “Soy la consciencia que es consciente de que hay apego”. Ese es el comienzo de la transformación de la consciencia.

Cuando usted contempla la profundidad insondable del espacio o escucha el silencio en las horas tempranas

nas que anteceden al amanecer, algo en su interior resuena con ello como si hubiera un reconocimiento. Entonces siente usted la vasta profundidad del espacio como su propia profundidad y sabe que ese precioso silencio que no tiene forma es más profundamente lo que es usted que ninguna de las cosas que constituyen el contenido de su vida.

La realidad doble del universo, que consiste en cosas y espacio —el ser y la nada— es también suya. Una vida humana sana, equilibrada y fructífera es una danza entre las dos dimensiones que constituyen la realidad: forma y espacio. La mayoría de la gente está tan identificada con la dimensión de la forma, con las percepciones sensoriales, los pensamientos y las emociones, que la vital mitad oculta falta en su vida. Su identificación con la forma los mantiene atrapados en el ego.

Lo mismo que el espacio permite que todas las cosas existan y lo mismo que sin silencio no podría haber sonido, usted no existiría sin la dimensión vital sin

forma que es la esencia de quien es usted. Podríamos decir “Dios” si la palabra no hubiera sido utilizada tan mal. Prefiero llamarlo Ser. El Ser es anterior a la existencia. La existencia es forma, contenido, “lo que ocurre”. Es decir, la existencia es el primer plano de la vida, el Ser es el fondo.

La enfermedad colectiva de la humanidad es que la gente está tan absorta en lo que ocurre, tan hipnotizada por el mundo de las formas fluctuantes, tan absortos en el contenido de su vida, que han olvidado la esencia, aquello que está más allá del contenido, más allá de la forma, más allá del pensamiento. Están tan dominados por el tiempo que han olvidado la eternidad, que es su origen, su hogar, su destino. La eternidad es la realidad viva de quien usted es.



Ver la belleza de una flor puede despertarlo, aunque sea brevemente, a la belleza que es parte esencial de su ser más íntimo, de su verdadera naturaleza. La alegría y el amor están intrínsecamente conectados con ese reconocimiento. Las flores pueden convertirse para nosotros en una expresión en la forma de aquello que es lo más alto, lo más sagrado y, en último término, lo sin forma dentro de nosotros. Las flores, más fugaces, más etéreas y más delicadas que las plantas de las cuales surgen, son como mensajeras de otro reino, como un puente entre el mundo de las formas físicas y lo sin forma. No solo tienen un aroma delicado y agradable, sino que también traen una fragancia desde el reino del espíritu.

Cuando usted está alerta y contempla una flor sin nombrarla mentalmente, se convierte para usted en una ventana hacia lo sin forma. Hay una apertura interior, aunque sea leve, hacia la dimensión espiritual.



Cuando usted no interpreta roles significa que no hay ego en lo que hace, no hay agenda secundaria: protección o fortalecimiento de su propio yo. Como resultado, sus acciones tienen mucho más poder. Usted está totalmente centrado en la situación. Usted se vuelve uno con ella. No trata de ser alguien en particular. Usted es lo más poderoso, lo más efectivo, cuando es usted mismo completamente.

Sin embargo, “¿Cómo puedo ser yo mismo?” es la pregunta equivocada. Implica que usted tiene que hacer algo para ser usted mismo. Pero el cómo no viene a cuento aquí, porque usted ya es usted mismo. Solamente deje de añadir equipaje innecesario a quien ya es. “Pero no sé quién soy. No sé lo que significa ser yo mismo”. Si puede estar absolutamente cómodo con

no saber quién es, entonces lo que queda es quien es usted, el Ser detrás de lo humano, un campo de pura potencialidad más que algo que ya está definido.

Renuncie a definirse, a definirse usted o a los demás. No morirá. Vendrá a la vida. Y no se preocupe por cómo lo definen los demás. Cuando lo definen, se están limitando, así que es su problema. Siempre que interactúe con las personas, no esté allí primordialmente como una función o un papel, sino como un campo de Presencia consciente.



Cuando usted reacciona contra la forma que toma la Vida en este momento, cuando trata el Ahora como un medio, un obstáculo o un enemigo, usted refuerza su propia identidad formal, el ego. De ahí surge la reactividad del ego. ¿Qué es la reactividad? Volverse adicto a la reacción. Cuanto más reactivo sea, más se enredará con la forma. Cuanto más identificado con la forma, más fuerte el ego. Su Ser entonces no brilla a través de la forma, o solo ligeramente.

Por medio de la no resistencia a la forma, aquello en usted que está más allá de la forma emerge como una Presencia que lo abarca todo, un poder silencioso mucho más grande que su pasajera identidad formal, la persona. Es mucho más profundamente quien usted es en realidad que cualquier cosa del mundo de la forma.



Cuando usted piensa, siente, percibe y experimenta, la consciencia nace a la forma. Está reencarnando en un pensamiento, un sentimiento, una percepción sensorial, una experiencia. El ciclo de renacimientos de los que los budistas esperan liberarse finalmente está ocurriendo continuamente, y solo en este momento —a través del poder del Ahora— puede usted liberarse de él. Por medio de la completa aceptación de la forma del Ahora usted se alinea internamente con el espacio, que es la esencia del Ahora. Por medio de la aceptación usted se vuelve espacioso interiormente. Alineado con el espacio en lugar de la forma: eso trae una verdadera perspectiva y equilibrio a su vida.



La gente cree que depende de lo que ocurre para su felicidad, es decir, que depende de la forma. Ellos no se dan cuenta de que lo que ocurre es lo más inestable del universo. Cambia constantemente. Miran al momento presente como si estuviera dañado por algo que ha ocurrido y no debió ocurrir, o como si fuera deficiente por algo que no ha ocurrido y debió ocurrir. Y así pierden la perfección más profunda que es inherente a la vida misma, una perfección que está siempre aquí, que está más allá de lo que está ocurriendo o no, más allá de la forma. Acepte el momento presente y descubra la perfección que es más profunda que cualquier forma, que además, ante el tiempo, permanece intacta.

La alegría de vivir, que es la única felicidad verdadera, no puede llegar a usted a través de ninguna forma, posesión, logro, persona o suceso, a través de nada que ocurra. Esa alegría no puede *llegar* a usted, nunca. Emanada de la dimensión sin forma que hay en su interior, de la consciencia misma y, por tanto, es una con quien usted es.



4

*El despertar*







Solo despertando puede usted conocer el verdadero significado de esa palabra.

En vez de estar perdido en su pensamiento, cuando usted despierta se reconoce como el despertar que está detrás de él. El pensamiento entonces deja de ser una actividad autónoma a su propio servicio que lo posee y gobierna su vida. La consciencia toma el mando por encima del pensamiento. En vez de estar a cargo de su vida, el pensamiento se convierte en el sirviente de la consciencia. La consciencia es la conexión consciente con la inteligencia universal. Otra palabra para designarla es Presencia: consciencia sin pensamiento.

¿Cuál es la relación entre la consciencia y el pensamiento? La consciencia es el espacio en el cual ocurren los pensamientos cuando ese espacio se ha vuelto consciente de sí mismo.



Su propósito interior es despertar. Tan sencillo como eso. Usted comparte ese propósito con todas las demás personas del planeta, porque es el propósito de la humanidad. Su propósito interior es una parte esencial del propósito del todo, el universo y su inteligencia emergente. Su propósito externo puede cambiar con el tiempo. Varía mucho de una persona a otra. Encontrar el propósito interior y vivir alineado con él es el fundamento para lograr su propósito externo. Es la base para el verdadero éxito.



La humanidad está destinada a superar el sufrimiento, pero no de la forma que cree el ego. Una de las muchas suposiciones erróneas del ego, uno de sus muchos pensamientos ilusorios es "Yo no debería sufrir". Ese pensamiento en sí mismo es la raíz del sufrimiento. El sufrimiento tiene un propósito noble: la evolución de la consciencia (el despertar) y la extinción del ego. El hombre en la cruz es una imagen arquetípica. Es todos los hombres y todas las mujeres. Mientras usted se oponga al sufrimiento, será un proceso lento, porque la resistencia produce más ego para consumir. Sin embargo, cuando usted acepta el sufrimiento, hay una aceleración de ese proceso que se ocasiona por el hecho de que usted sufre conscientemente. Usted puede aceptar el sufrimiento para usted, o puede aceptarlo para otro, como su hijo o su padre

o madre. En medio del sufrimiento consciente hay ya transmutación. El fuego del sufrimiento se convierte en la luz de la consciencia.

El ego dice "yo no debería sufrir", y ese pensamiento lo hace sufrir mucho más. Es una distorsión de la verdad, que siempre es paradójica. La verdad es que usted debe decir sí al sufrimiento antes de que pueda trascenderlo.

Si el drama egoísta terrenal tiene algún propósito, es un propósito indirecto: produce más y más sufrimiento en el planeta, y el sufrimiento, aunque en gran medida es creado por el ego, es finalmente destructor del ego también. Es el fuego en el cual el ego se consume.



“Algún día me liberaré del ego: despertaré”.  
¿Quién está hablando? El ego. Liberarse del ego no es en realidad una gran cosa, es algo muy pequeño. Todo lo que se necesita es ser consciente de sus pensamientos y emociones, en el momento en que ocurren. Esto no es en realidad un “hacer” sino un “ver” alerta. En ese sentido es verdad que no hay nada que se pueda hacer para liberarse del ego. Cuando ocurre ese cambio, que es el cambio del pensamiento a la consciencia, empieza a operar en su vida una inteligencia mucho mayor que la del ego.



*U*sted no se vuelve bueno intentando ser bueno, sino encontrando la bondad que está ya dentro de usted y permitiendo que emerja. Pero solo puede emerger si algo fundamental cambia en su estado de consciencia.

En el Zen se dice: “No busques la verdad. Deja solamente de retener las opiniones”. ¿Qué quiere decir eso? Suelte la identificación con su mente. Aquel que usted es más allá de la mente emerge entonces por sí mismo.



*U*na parte esencial del despertar es el reconocimiento de lo no despierto en usted, el ego según piensa, habla y actúa. Cuando usted reconoce la inconsciencia que hay en usted, lo que hace posible el reconocimiento es la consciencia que está surgiendo, es el despertar. Usted no puede luchar contra el ego y vencer, lo mismo que no puede luchar contra la oscuridad. La luz de la consciencia es todo lo que se necesita. Usted es esa luz.



*U*na gran parte de la vida de muchas personas está consumida por una preocupación obsesiva por la cosas, cualquier cosa que el ego busque y a lo que se apegue es un sustituto del Ser, que no puede sentir. Usted puede valorar las cosas y cuidarlas, pero siempre que se apegue a ellas sabrá que eso es el ego. Y usted nunca está apegado a una cosa en realidad, sino a un pensamiento que contiene “yo” o “me” o “mí”. Cuando acepta completamente una pérdida, usted trasciende el ego y emerge quien es usted, el yo Soy que es pura consciencia.



*M*ucha gente no se da cuenta, hasta que está en su lecho de muerte y todo lo externo se desploma, de que *ninguna cosa* tuvo nunca nada que ver con lo que es. En la cercanía de la muerte, todo el concepto de propiedad se revela como fundamentalmente insignificante. En los últimos momentos de su vida, ellos también se dan cuenta de que mientras estuvieron buscando a lo largo de la vida un sentido de sí mismos más completo, lo que en realidad estuvieron buscando, su Ser, estaba allí siempre, pero en gran medida oculto por su identificación con las cosas, lo que en último término significa identificación con su mente.



*P*ara algunos el despertar ocurre cuando súbitamente se dan cuenta del tipo de pensamientos que tienen habitualmente, especialmente los pensamientos negativos persistentes con los que pueden haber estado identificados toda su vida; repentinamente hay una consciencia que se da cuenta del pensamiento, pero que no es parte de él.



*E*l movimiento de retorno en la vida de una persona, el debilitamiento o disolución de la forma, sea por la vejez, la enfermedad, la discapacidad, la pérdida o algún tipo de tragedia personal, tiene un gran potencial para el despertar espiritual, la desidentificación de la consciencia de la forma.

En la nueva tierra, la vejez será reconocida universalmente y altamente valorada como una época para el florecimiento de la consciencia. Para los que están todavía perdidos en las circunstancias externas de su vida, será una época de un retorno tardío al hogar, cuando despierten a su propósito interior. Para muchos otros, representará una intensificación y una culminación del proceso de despertar.

Sin embargo, a medida que aumenta su consciencia y el ego ya no gobierna su vida, no tiene que esperar a que su mundo se encoja o se desplome debido a la vejez o a una tragedia personal para despertar a su propósito interior. A medida que la nueva consciencia está empezando a emerger en el planeta, cada vez más personas necesitarán menos ser sacudidas para tener un despertar. Adoptan el proceso de despertar voluntariamente incluso mientras todavía están involucradas en el ciclo externo de crecimiento y expansión. Cuando ese ciclo no sea ya usurpado por el ego, la dimensión espiritual vendrá a este mundo a través del movimiento externo —pensamiento, habla, acción, creación— tan poderosamente como a través del movimiento de retorno: silencio, Ser y la disolución de la forma.



*A*mar es reconocerse en otro. La “otredad” del otro se revela entonces como una ilusión que pertenece al reino puramente humano, el reino de la forma.

Cuando otro lo reconoce a usted, ese reconocimiento atrae la dimensión del Ser más plenamente a este mundo a través de ambos. Ese es el amor que redime al mundo.





5

*Espacio interior*







*C*uando la consciencia ya no está absorbida totalmente por el pensamiento, una parte de ella permanece en su estado original sin forma, sin condiciones. Esto es el espacio interior.



La vida de la mayoría de la gente está abarrotada de cosas: cosas materiales, cosas que hacer, cosas sobre las que pensar. Sus vidas son como la historia de la humanidad, que Winston Churchill definió como “una maldita cosa tras de otra”. Tienen la mente llena con el revoltijo de los pensamientos, un pensamiento tras otro. Esta es la dimensión de la consciencia del objeto, que es la realidad predominante de muchas personas y, por eso, su vida es tan desequilibrada. La consciencia del objeto necesita equilibrarse con la consciencia del espacio para que regrese la cordura a nuestro planeta y para que la humanidad cumpla su destino. El surgimiento de la consciencia del espacio es la etapa siguiente en la evolución de la humanidad.

Consciencia del espacio significa que, además de ser conscientes de las cosas —lo que siempre resulta en percepciones sensoriales, pensamientos y emociones—, hay una corriente subterránea de consciencia. Esta consciencia implica que usted no solo está consciente de las cosas (objetos), sino también está consciente de estar consciente. Si puede sentir un silencio interior alerta en el fondo mientras ocurren las cosas en primer plano, ¡eso es! Esta dimensión está ahí en todo el mundo, pero la mayoría de las personas son completamente inconscientes de ella. A veces la señalo diciendo “¿Puede sentir su propia Presencia?”.

La consciencia del espacio representa, no solo la libertad del ego, sino también de la dependencia de las cosas de este mundo, del materialismo y la materialidad. Es la dimensión espiritual que es la única que puede dar significado trascendente y verdadero a este mundo.



Cuando usted ya no está totalmente identificado con las formas, la consciencia —quien usted es— se libera de su encarcelamiento en la forma. Esta libertad es el surgimiento del espacio interior. Llega como un silencio, una paz sutil en lo profundo de usted, incluso ante algo aparentemente malo. Repentinamente hay espacio en torno al suceso. Hay también espacio en torno a los altibajos emocionales, incluso en torno al dolor. Y sobre todo, hay espacio entre sus pensamientos. Y de este 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 puede disfrutar y honrar las cosas de este mundo sin darles una importancia y una significación que

no tienen. Puede participar en la danza de la creación y ser activo sin apego a los resultados y sin hacerle exigencias no razonables al mundo: realízame, hazme feliz, hazme sentir seguro, dime quién soy. El mundo no puede darle esas cosas, y cuando usted ya no tiene tales expectativas, todo el sufrimiento auto-creado termina. Todo ese sufrimiento se debe a una valoración excesiva de la forma y a una falta de consciencia de la dimensión del espacio interior. Cuando esa dimensión está presente en su vida, usted puede disfrutar las cosas, las experiencias y los placeres de los sentidos sin perderse en ellos, sin un apego interior a ellos, es decir, sin volverse adicto al mundo.

Cuando la dimensión del espacio está perdida, o más bien no es conocida, las cosas del mundo adquieren una importancia absoluta, una seriedad y una pesadez que en realidad no tienen. Cuando el mundo no se ve desde la perspectiva de lo sin forma, se convierte en un lugar amenazador y en último término en un lugar de desesperación. El profeta del Antiguo Testamento

debió sentir esto cuando escribió: “No hay nadie capaz de expresar cuánto aburren todas las cosas; nadie ve ni oye lo suficiente como para quedar satisfecho”.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Eclesiastés 1, 8.



*D*escubra espacio interior produciendo lapsos en la corriente de pensamiento. Sin esos lapsos su pensamiento se vuelve repetitivo, sin inspiración, desprovisto de chispa creativa, como lo es todavía para la mayoría de la gente del planeta. No necesita preocuparse por la duración de esos lapsos. Unos segundos es suficiente. Gradualmente se harán más largos por sí mismos, sin ningún esfuerzo de su parte. Más importante que su duración es producirlos frecuentemente para que sus actividades diarias y su corriente de pensamiento queden salpicados de espacio.



Sea consciente de su respiración. Dese cuenta de cómo ello aparta su atención de su pensamiento y produce espacio.



*P*erciba la sensación de la respiración. Sienta el aire entrando y saliendo de su cuerpo. Fíjese en la forma como el pecho y el abdomen se expanden y se contraen ligeramente con cada inhalación y exhalación. Una respiración consciente es suficiente para crear espacio donde antes había la sucesión sin interrupción de pensamientos. Una respiración consciente (dos o tres sería mejor todavía), hecha muchas veces al día, es una forma excelente de traer espacio a su vida. Incluso si meditara sobre su respiración durante dos horas o más, cosa que hacen muchas personas, una respiración es todo lo que necesita tener consciente, de hecho es todo lo que puede tener consciente. El resto es recuerdo o anticipación, es decir, pensamiento. Respirar no es en realidad algo que usted hace, sino algo que presencia mientras ocurre. La respiración ocurre

sola. La hace la inteligencia del cuerpo. Todo lo que usted tiene que hacer es observarla. No hay esfuerzo involucrado en ella. Fíjese también en el breve cese de la respiración, particularmente en el punto de quietud al final de la exhalación, antes de empezar a respirar de nuevo.



Siempre que usted se siente molesto por un suceso, una persona o una situación, la causa real no es el suceso, persona o situación, sino una pérdida de la perspectiva verdadera, que solo puede proporcionar el espacio. Usted está atrapado en la consciencia del objeto, inconsciente del eterno espacio interior, la consciencia misma.



La consciencia del espacio tiene poco que ver con el “atontamiento”. Ambos estados están más allá del pensamiento. Tienen eso en común. Sin embargo, la diferencia fundamental es que en la primera usted se eleva por encima del pensamiento; en el otro usted cae por debajo de él. Una es el paso siguiente en la evolución de la consciencia humana, el otro es una regresión a una etapa que dejamos atrás hace siglos.



*E*l mayor impedimento para descubrir el espacio interior, el mayor impedimento para encontrar al experimentador, al yo Soy sin forma, es enredarse tanto con la experiencia que se pierda usted en ella. Eso significa que la consciencia está perdida en su propio sueño. Usted queda atrapado en cada pensamiento, en cada emoción y en cada experiencia, hasta tal punto, que de hecho está en un estado similar al sueño. Este ha sido el estado normal de la humanidad durante miles de años.



Cuando usted oye hablar del espacio interior puede que empiece a buscarlo, y, puesto que lo busca como si estuviera buscando un objeto o una experiencia, no puede encontrarlo. Este es el dilema de todos los que están buscando la realización espiritual o la iluminación. Por eso, Jesús dijo: “El reino de Dios no va a llegar en forma visible. No se va a decir: ‘Aquí está’, o ‘Allí está’; porque el reino de Dios ya está entre ustedes.”<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Lucas 17, 20-21.



Si usted no pasa toda su vida de vigilia con descontento, preocupación, ansiedad, depresión, desesperación o consumido por otros estados negativos; si usted es capaz de disfrutar las cosas sencillas como escuchar el sonido de la lluvia o del viento; si usted puede ver la belleza de las nubes al moverse por el cielo o estar solo a veces sin sentirse solo o necesitar el estímulo mental del entretenimiento; si usted se encuentra tratando a un completo extraño con amabilidad sincera sin querer nada de él... Eso significa que se ha abierto un espacio, no importa cuán brevemente, en la incesante corriente del pensamiento que es la mente humana. Cuando ocurre esto hay una sensación de bienestar, de paz viva, aunque sea sutil. La intensidad variará desde quizás una sensación escasamente perceptible de contento hasta lo que los antiguos sabios de la In-

dia llamaron *ananda*, el éxtasis del Ser. Puesto que usted ha sido condicionado a prestar atención solo a la forma, probablemente no es consciente de ello excepto indirectamente. Por ejemplo, hay un elemento común en la capacidad de ver la belleza, de apreciar las cosas sencillas, de disfrutar su propia compañía. O de relacionarse con las demás personas con amabilidad. Este elemento común es una sensación de contento, de paz y de vitalidad, que es el fondo invisible sin el cual estas experiencias no serían posibles.



Siempre que haya belleza, bondad, el reconocimiento de la bondad de las cosas sencillas de su vida, busque el fondo de esta experiencia dentro de usted. Pero no lo busque como si estuviera buscando algo. No puede sujetarlo y decir, “Ya lo tengo”, o agarrarlo mentalmente y definirlo de alguna manera. Es como el cielo sin nubes. No tiene forma. Es espacio: es silencio, la dulzura del Ser, e infinitamente más que estas palabras, que son solo señales. Cuando usted puede sentirlo directamente dentro de usted, se profundiza. Así pues, cuando usted aprecia algo sencillo —un sonido, algo que ve, que toca— cuando ve belleza, cuando siente bondad amorosa hacia otro, sienta la espaciosidad interior que es la fuente y el fondo de esa experiencia.



*H*e aquí otra forma de encontrar espacio interior: hágase consciente de ser consciente. Diga o piense “yo Soy” y no le añada nada. Sea consciente del silencio que sigue al yo Soy. Sienta su presencia, el ser desnudo, desvelado, no arropado. No es afectado por la juventud o la vejez, la riqueza o la pobreza, la bondad o la maldad, ni ningún otro atributo.



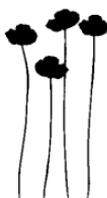


6

*Su propósito en la vida*







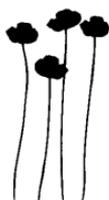
Su vida tiene un propósito interior y uno exterior. El propósito interior es el primordial y se refiere al Ser. El propósito exterior se refiere al hacer y es secundario.

El propósito verdadero o primordial de su vida no puede encontrarse en el nivel exterior. No tiene que ver con lo que usted hace sino con lo que usted es, es decir, su estado de consciencia.

La acción, aunque necesaria, es solo un factor secundario en la manifestación de nuestra realidad externa. El factor primario de la creación es la consciencia. No importa lo activos que seamos, el esfuerzo que hagamos, nuestro estado de consciencia crea nuestro mundo, y si no hay cambio en ese nivel interior,

ninguna cantidad de acción producirá ninguna diferencia. Solo recrearíamos versiones modificadas del mismo mundo una y otra vez, un mundo que es un reflejo externo del ego.

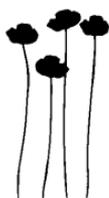
Una vez que usted ha tenido un atisbo de consciencia o Presencia, lo sabe de primera mano. No es ya solo un concepto en su mente. Puede entonces hacer una elección consciente de estar presente en lugar de mimarse con pensamientos inútiles. Puede invitar a la Presencia a su vida, es decir, hacer espacio. Con la gracia del despertar viene la responsabilidad. Puede, bien tratar de seguir como si no hubiera pasado nada, o ver su significado y reconocer el surgimiento de la consciencia como la cosa más significativa que *puede* ocurrirle. Abrirse a la consciencia que surge y llevar su luz a este mundo se convierte entonces en el propósito primordial de su vida.



*E*l actuar despierto es la alineación de su propósito externo —lo que usted hace— con su propósito interno, despertar y permanecer despierto. Por medio del actuar despierto usted se vuelve uno con el propósito manifiesto del universo. La consciencia fluye a través de usted a este mundo. Fluye a sus pensamientos y los inspira. Fluye hacia lo que usted hace y lo guía y le da fuerza.

Las modalidades del actuar despierto son la aceptación, el gozo y el entusiasmo. Cada una representa una cierta frecuencia vibratoria de consciencia. Debe estar vigilante para asegurarse de que una de ellas opere siempre que está haciendo cualquier cosa, desde la tarea más sencilla hasta la más compleja. Si usted no

está en estado de aceptación, gozo o entusiasmo, mire detenidamente y descubrirá que está produciendo sufrimiento a usted y a los demás.



Cualquier cosa que no disfrute hacer, puede por lo menos aceptar que eso es lo que tiene que hacer. Aceptación significa: por ahora, esto es lo que esta situación, este momento, requiere que haga, así que lo hago con gusto.

Si usted no puede ni disfrutar ni llevar aceptación a lo que hace, deténgase. De lo contrario no está asumiendo la responsabilidad por la única cosa por la que puede realmente responsabilizarse, que resulta ser también lo único que realmente importa: su estado de consciencia. Y si no está asumiendo la responsabilidad por su estado de consciencia, no está asumiendo responsabilidad por su vida.



*E*n la nueva tierra, el gozo remplazará al deseo como el poder motivador que mueve las acciones de las personas. Desear surge de la falsa ilusión del ego de que uno es un fragmento separado que está desconectado del poder que subyace a toda la creación. Por medio del gozo, usted se une a este poder creativo universal.

Es mucho más probable que la expansión y el cambio positivo en el nivel externo lleguen a su vida si puede disfrutar lo que está haciendo ya, en vez de esperar algún cambio para empezar a disfrutar lo que hace.

Cuando usted hace del momento presente, en vez del pasado o el futuro, el punto focal de su vida, su capa-

cidad de disfrutar lo que hace —y con ella la calidad de su vida— aumenta drásticamente.

El gozo no proviene de lo que usted hace; fluye en lo que usted hace desde lo profundo de usted y de esa forma hacia el mundo.

Usted disfrutará cualquier actividad en la que esté plenamente presente, cualquier actividad que no sea solo un medio para un fin. No es la acción que realiza lo que usted disfruta en realidad, sino el profundo sentido de vida que fluye en ella. Esa vida es una con lo que usted es. Esto significa que cuando usted disfruta al hacer algo, está experimentando realmente la alegría del Ser en su aspecto dinámico. Por eso todo lo que usted disfruta hacer lo conecta con el poder que subyace a toda la creación.



*H*e aquí una práctica espiritual que traerá fuerza y expansión creativa a su vida. Haga una lista de actividades diarias de rutina que usted realiza con frecuencia. Incluya actividades que pueda considerar poco interesantes, aburridas, tediosas, irritantes o estresantes. Pero no incluya nada que odie o deteste hacer. Ese es un caso bien para aceptación o para dejar de hacer lo que hace. La lista puede incluir ir y venir del trabajo, comprar comestibles, lavar la ropa, o cualquier cosa que usted encuentre tediosa o estresante de su trabajo diario. Después, siempre que esté dedicado a esas actividades, permita que sean un vehículo para estar alerta. Esté absolutamente presente en lo que hace y sienta la quietud alerta, viva dentro de usted, en el fondo de la actividad. Pronto descubrirá que lo que hace en tal estado de consciencia acrecentada, en

vez de ser estresante, tedioso o irritante, se está volviendo en realidad placentero. Para ser más exactos, lo que usted está disfrutando no es en realidad la acción externa, sino la dimensión interior de la consciencia que fluye hacia la acción. Esto es encontrar la alegría de Ser en lo que está haciendo. Si siente que a su vida le falta significado es porque no ha llevado esa dimensión a su vida todavía. Ser consciente en lo que hace no se ha vuelto todavía su meta principal.



*E*ntusiasmo significa que hay un disfrute profundo en lo que usted hace además del elemento añadido de una meta o una visión hacia las que trabaja. Cuando usted añade una meta al disfrute de lo que hace, el campo de energía o frecuencia de vibración cambia. Se añade ahora al disfrute un cierto grado de lo que podríamos llamar tensión estructural, y así se convierte en entusiasmo. En la altura de la actividad creativa alimentada por el entusiasmo, habrá una intensidad y una energía enormes en lo que usted hace. Se sentirá como una flecha que se mueve hacia el blanco, y disfrutando el viaje.

Para un observador, puede parecer que usted está bajo estrés, pero la intensidad del entusiasmo no tiene nada que ver con el estrés. Cuando usted desea llegar a su meta más de lo que desea estar haciendo lo que

está haciendo, se estresa. El equilibrio entre el disfrute y la tensión estructural se pierde y ha ganado la última.

El estrés siempre disminuye tanto la calidad como la efectividad de lo que usted hace bajo su influencia. Hay también un fuerte vínculo entre el estrés y las emociones negativas, tales como la ansiedad y la ira. El estrés es también tóxico para el cuerpo.

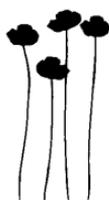
Al contrario del estrés, el entusiasmo tiene una alta frecuencia de energía y, por lo tanto, resuena con el poder creativo del universo. Por eso, Ralph Waldo Emerson dijo que “Nada grande se ha logrado nunca sin entusiasmo”.<sup>5</sup>

El entusiasmo sabe para donde va, pero al mismo tiempo está profundamente en unidad con el momento presente, la fuente de vitalidad, su alegría y su poder. El entusiasmo no “quiere” nada porque no le falta nada. Está en armonía con la vida y no importa

---

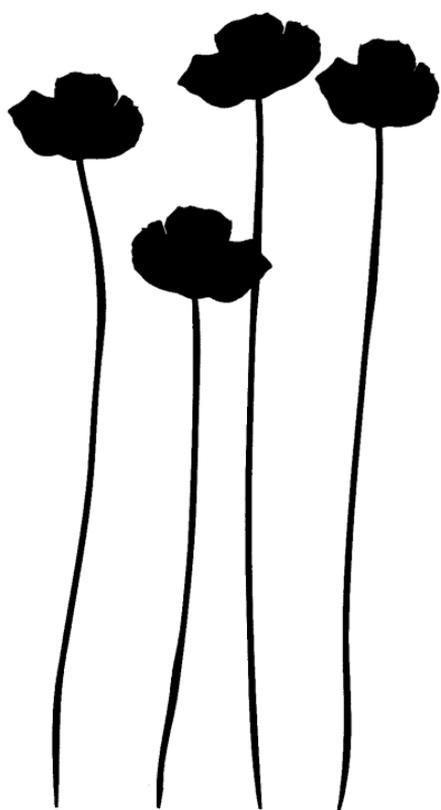
<sup>5</sup> Emerson, Ralph Waldo. “Círculos”, en *Ralph Waldo Emerson: Selected Lectures, Essays and Poems*.

lo dinámicas que sean las actividades inspiradas por el entusiasmo, usted no se pierde en ellas. Y siempre queda un espacio quieto 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, al mismo tiempo, no está tocado por ello.



*E*stamos en medio de un suceso memorable en la evolución de la consciencia humana. En nuestro planeta, y quizá simultáneamente en muchas partes de nuestra galaxia y más allá, la consciencia está despertando del sueño de la forma. Esto no significa que todas las formas (el mundo) se vayan a disolver, aunque unas cuantas con toda seguridad lo harán. Significa que la consciencia ahora puede empezar a crear forma sin perderse en ella. Puede permanecer consciente de sí misma, incluso mientras crea y experimenta la forma. ¿Por qué seguiría creando y experimentando la forma? Por el gozo de hacerlo. ¿Cómo hace eso la consciencia? Por medio de seres humanos despiertos que hayan aprendido el significado del *hacer despierto*.

Una nueva especie está surgiendo en el planeta. Está surgiendo ahora ¡y usted pertenece a ella!





7

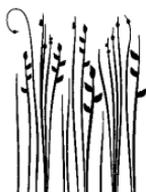
*Volverse presente*







*P*odemos aprender a no mantener las situaciones o los eventos vivos en nuestra mente, sino a volver nuestra atención continuamente al prístino y eterno momento presente más que a ser atrapados en la elaboración mental de películas. Nuestra misma Presencia se convierte entonces en nuestra identidad, en lugar de nuestros pensamientos y emociones.



*S*olo la Presencia puede liberarlo del ego, y usted solo puede estar presente Ahora, no ayer o mañana. Solo la Presencia puede deshacer el pasado en usted y transformar así su estado de consciencia.



*E*sté alerta. Si hay consciencia en usted, usted podrá reconocer la voz de su cabeza como lo que es: un pensamiento viejo, condicionado por el pasado. Si hay consciencia en usted, no necesita ya creer en cada pensamiento que tenga. Es un pensamiento viejo, nada más. Consciencia significa Presencia, y solo la Presencia puede disolver el pasado inconsciente en usted.



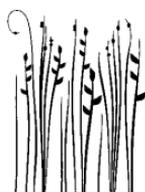
Lo que en el Zen se llama *satori* es un momento de Presencia, un breve salir de la voz de su cabeza, de los procesos de pensamiento y de su reflejo en el cuerpo como emoción. Es el surgimiento de un espacio interior donde antes había el barullo del pensamiento y el torbellino de la emoción.



*P*ara terminar el dolor que ha afligido a la condición humana durante miles de años, usted tiene que empezar con usted y responsabilizarse por su estado interior en un momento dado. Eso significa ahora. Pregúntese: “¿Hay negatividad en mí en este momento?”. Después vuélvase alerta, atento a sus pensamientos y a sus emociones. Vigile la infelicidad leve en cualquiera de sus manifestaciones, como descontento, nerviosismo, estar “harto”, etcétera. Vigile los pensamientos que parecen justificar o explicar esta infelicidad pero que en realidad son su causa. En el momento en que se hace consciente de un estado negativo dentro de usted, no significa que ha fracasado. Hasta que ocurra esa consciencia hay identificación con los estados interiores, y tal identificación es ego.

Con la consciencia viene la desidentificación de los pensamientos, las emociones y las reacciones. Esto no es estar confundido con la negación. Los pensamientos, emociones o reacciones son reconocidos, y en el momento del reconocimiento ocurre automáticamente la desidentificación. Su sentido de usted mismo, de lo que es, sufre entonces un cambio: antes usted era los pensamientos, las emociones y las reacciones; ahora es la consciencia, la Presencia consciente que es testigo de esos estados.

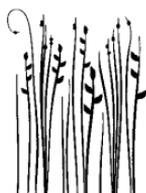
Las emociones e incluso los pensamientos se despersonalizan por medio de la consciencia. Es reconocida su naturaleza impersonal. Ya no hay un ser en ellos. Son solo emociones humanas, pensamientos humanos. Toda su historia personal, que no es en último término más que un cuento, un montón de pensamientos y emociones, se vuelve de importancia secundaria y ya no ocupa el primer plano de su consciencia. No constituye ya la base de su sentido de identidad. Usted es la luz de la Presencia, la consciencia que es anterior a cualquier pensamiento o emoción y más profunda que ellos.



La negatividad no es inteligente. Es siempre para el ego.

Siempre que usted está en un estado negativo hay algo en usted que quiere la negatividad, que la percibe como placentera, o que cree que lo llevará a donde usted quiere. De lo contrario, ¿quién querría aferrarse a la negatividad, sufrir y hacer sufrir a los demás, y producir enfermedad en el cuerpo? Así pues, siempre que hay negatividad en usted, si puede ser consciente en ese momento de que hay algo en usted que saca placer de ella o que cree que tiene un propósito útil, está haciéndose consciente del ego directamente. En el momento que eso ocurre, su identidad ha pasado del ego a la consciencia. Esto significa que el ego se está encogiendo y la consciencia está creciendo.

Si en medio de la negatividad usted es capaz de darse cuenta: "En este momento estoy produciendo sufrimiento para mí" será suficiente para elevarlo sobre las limitaciones de los estados y las reacciones condicionadas por el egotismo. Le abrirá infinitas posibilidades que vienen a usted cuando hay consciencia, otras formas mucho más inteligentes de manejar cualquier situación. Usted será libre de soltar su infelicidad en el momento en que la reconozca como no inteligente.



*C*uanto más pasado compartido hay en una relación con otra persona, más presente necesita ser; de lo contrario, usted se verá forzado a volver a vivir el pasado una y otra vez.

Una relación auténtica es la que no está dominada por el ego con su elaboración de imágenes y su búsqueda de sí mismo. En una relación auténtica hay una expansión de atención abierta, alerta hacia la otra persona en la cual no hay deseo. Esa atención alerta es Presencia. Es el prerrequisito para cualquier relación auténtica.



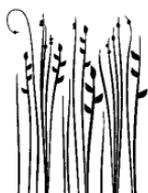
*C*uando usted mira a su hijo, lo toca o lo ayuda con cualquier cosa, usted está alerta, silencioso, completamente presente, sin querer nada más que ese momento como es. De esta forma, usted hace espacio para el Ser. En ese momento, si usted está presente, usted no es un padre o una madre. Usted es el estado de alerta, el silencio, la Presencia, que está escuchando, tocando, incluso hablando. Usted es el Ser detrás del hacer.

Hablo de la relación con su hijo en particular, pero se aplica igualmente, por supuesto, a todas las relaciones.

Actuar nunca es suficiente si usted descuida el Ser.



La mayoría de los seres humanos solo ven las formas externas, inconscientes de su esencia interior, lo mismo que son inconscientes de su propia esencia y se identifican solo con su forma física y psicológica. Sin embargo, una vez que hay un cierto grado de Presencia, de atención quieta y alerta en sus percepciones, usted puede sentir la esencia de la vida divina, la consciencia y espíritu que mora en el interior de toda criatura, de toda forma de vida, puede reconocerla como una con su propia esencia y, por tanto, amarla como a usted mismo.



Cuando usted se encuentre con personas, en el trabajo o donde sea, présteles su atención plena. Usted no está allí ya primariamente como una persona, sino como un campo de consciencia, de Presencia alerta. La razón original para interactuar con la otra persona —comprar o vender algo, pedir o dar información, etcétera— se vuelve ahora secundaria. El campo de consciencia que surge entre ustedes se convierte en el propósito primario para la interacción. Ese espacio de consciencia se vuelve más importante que aquello de lo que usted pueda estar hablando, más importante que los objetos físicos o mentales. El Ser humano se vuelve más importante que las cosas de este mundo. Eso no significa que usted descuide lo que haya que hacer en un nivel práctico. De hecho, el hacer se desenvuelve no solo más fácilmente sino con

más fuerza cuando se reconoce la dimensión del Ser y, por lo tanto, se vuelve fundamental. El surgimiento de ese campo unificador de consciencia entre los seres humanos es el factor más esencial en las relaciones de la nueva tierra.



*E*l perdón ocurre naturalmente cuando usted ve que sus motivos de queja no tienen más propósito que reforzar un falso sentido de identidad, mantener el ego en su lugar. Ver es liberarse. La enseñanza de Jesús de “Perdona a tus enemigos” se refiere esencialmente al deshacer una de las principales estructuras egoístas de la mente humana.

Solo hay un autor de mal en el planeta: la inconsciencia humana. Esta comprensión es el verdadero perdón. Con el perdón, su identidad de víctima se disuelve y surge su verdadero poder, el poder de la Presencia. En vez de culpar a la oscuridad usted trae la luz.



La Presencia es un estado de espacio interior. Cuando usted está presente, pregunta: ¿cómo respondo a las necesidades de esta situación, de este momento? De hecho, no necesita hacer la pregunta siquiera. Usted está silencioso, alerta, abierto a lo que es. Trae una nueva dimensión a la situación: el espacio. Entonces mira y escucha. Así se vuelve uno con la situación. Cuando en vez de reaccionar contra una situación, se funde con ella, la solución surge de la misma situación. En realidad no es usted, la persona, quien está mirando y escuchando, sino la misma quietud alerta. Entonces, si es posible o necesaria la acción, usted actúa, o más bien la acción correcta ocurre a través de usted. La acción correcta es la acción que es apropiada para el todo. Cuando la acción se ejecuta, permanece el silencio alerta, espacioso. No hay nadie que levante

los brazos en un gesto de triunfo gritando un desafiante “¡Bravo!”. No hay nadie que diga: “Mira lo que hice”.

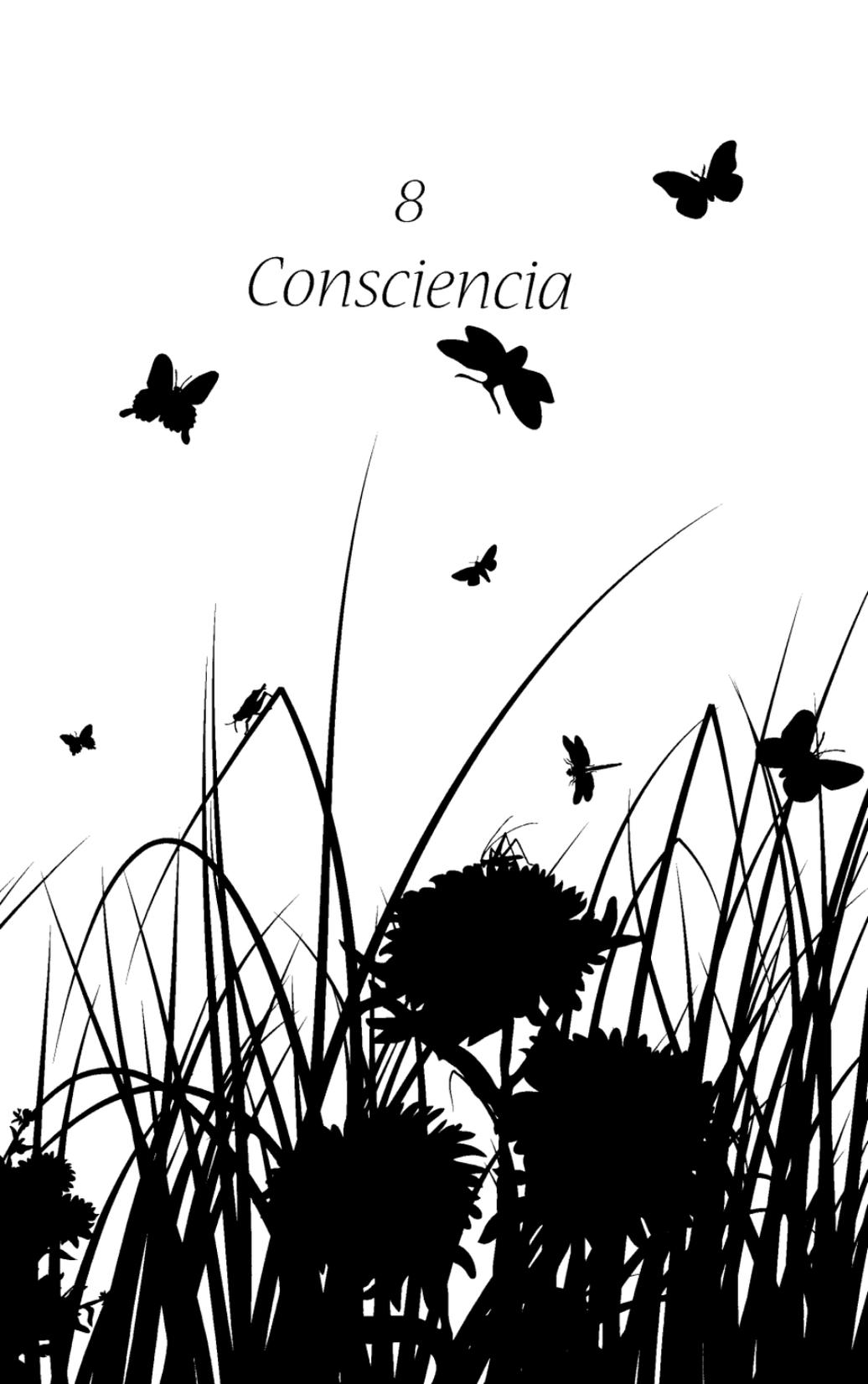


*C*uando usted está presente, cuando su atención está plenamente en el Ahora, esa Presencia fluirá hacia lo que usted hace y lo transformará. Habrá calidad y fuerza en ello. Usted está presente cuando lo que está haciendo no es primordialmente un medio para un fin (dinero, prestigio, triunfo) sino que es satisfactorio en sí mismo, cuando hay alegría y vitalidad en lo que hace. Y, por supuesto, no puede estar presente a menos que entable amistad con el momento presente. Esa es la base para la acción efectiva, no contaminada por la negatividad.



8

*Consciencia*







La alegría de Ser es la alegría de ser consciente.

La consciencia es ya consciente. Es lo no manifestado, lo eterno. El universo, en cambio, solo gradualmente se está volviendo consciente. La consciencia misma es ajena al tiempo y, por lo tanto, no evoluciona. No nació nunca y no muere. Cuando la consciencia se convierte en el universo manifestado, parece estar sujeta al tiempo y sufrir un proceso evolutivo. Ninguna mente humana es capaz de comprender plenamente la razón de este proceso. Pero podemos tener atisbos de él en nuestro interior y volvernos participantes conscientes de él.

La consciencia es la inteligencia, el principio organizador que está detrás del surgimiento de la forma.

La consciencia ha estado preparando formas durante millones de años, así que puede expresarse a través de ellas en lo manifestado.

Aunque el reino no manifestado de la consciencia pura podría considerarse otra dimensión, no está separado de esta dimensión de la forma. La forma y lo sin forma se interpenetran. Lo no manifestado fluye hacia esta dimensión como consciencia, como espacio interior, como Presencia. ¿Cómo lo hace? A través de la forma humana que se vuelve consciente y cumple así su destino.

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

En nuestro planeta el ego humano representa la etapa final del sueño universal, la identificación de la consciencia con la forma. Era una etapa necesaria en la evolución de la consciencia.

El paso siguiente en la evolución humana no es inevitable, pero, por primera vez en la historia de nuestro planeta, puede ser una elección consciente. ¿Quién está haciendo esta elección? Usted. ¿Y quién es usted? La consciencia que se ha hecho consciente de sí misma.



*E*l cerebro humano es una forma altamente diferenciada a través de la cual la consciencia entra en esta dimensión. Contiene aproximadamente cien mil millones de células nerviosas (llamadas neuronas), aproximadamente el mismo número de las estrellas de nuestra galaxia, que podría verse como un cerebro macrocósmico. El cerebro no crea la consciencia, sino que la consciencia creó el cerebro, la forma física más completa sobre la Tierra, para su expresión. Cuando el cerebro se daña, eso no significa que usted pierda la consciencia. Significa que la consciencia ya no puede utilizar esa forma para entrar en esta dimensión. Usted no puede perder la consciencia porque es, en esencia, quien es usted. Usted solo puede perder algo que tiene, pero no puede perder algo que es.

Aunque no puede conocer la consciencia, puede volverse consciente de ella como usted mismo. Puede sentirla directamente en cualquier situación, no importa dónde esté usted. Puede sentirla aquí y ahora como su misma Presencia, el espacio interior en el cual las palabras de esta página son percibidas y se convierten en pensamientos. Es el yo Soy subyacente. Las palabras que está leyendo y pensando son el primer plano y el yo Soy es el sustrato, el fondo subyacente a toda experiencia, pensamiento o sentimiento.



La realización espiritual es ver claramente que lo que percibo, experimento, pienso o siento no es en último término lo que soy, que no puedo encontrarme en todas esas cosas que desaparecen continuamente.

El Buda fue probablemente el primer ser humano que vio esto con claridad y entonces *anata* (el no ser) se convirtió en uno de los puntos centrales de su enseñanza. Y cuando Jesús dijo: “Niégate a ti mismo”, lo que quiso decir era: niega (y deshaz así) la ilusión del ser individual. Si el ser —el ego— fuera verdaderamente lo que soy, sería absurdo “negarlo”.

Lo que queda es la luz de la consciencia en la cual las percepciones, las experiencias, los pensamientos y los sentimientos vienen y van. Ese es el Ser, que es el yo verdadero, más profundo. Cuando me conozco a

mí mismo como tal, cualquier cosa que ocurra en mi vida no es ya de importancia absoluta sino relativa. Lo honro, pero pierde su seriedad absoluta, su pesadez.

Lo único que en último término importa es esto: ¿Puedo sentir mi Ser esencial, el yo Soy, en el fondo de mi vida todo el tiempo? Para ser más exactos, ¿Puedo sentir mi identidad esencial como consciencia? ¿O me estoy perdiendo en lo que ocurre, en la mente, en el mundo?



Cuando las formas que usted había identificado con usted, que le daban un sentido de identidad, se desmoronan y se suprimen, eso puede llevar a un colapso del ego, ya que el ego es la identificación con la forma. Cuando no hay nada con lo que identificarse ya, ¿quién es usted? Cuando las formas que lo rodean mueren o cuando se aproxima la muerte, su sentido de Ser, de yo Soy, se libera de su enmarañamiento con la forma: el Espíritu se libera de su aprisionamiento en la materia. Usted se da cuenta de su identidad esencial como lo sin forma, como una Presencia que lo empapa todo, se da cuenta del Ser anterior a todas las formas, a todas las identificaciones. Usted comprende su verdadera identidad como consciencia misma, más que aquello con lo que la consciencia se había identificado. Esa es la paz de Dios.



“Quiero conocer la mente de Dios”, dijo Einstein. “El resto son detalles”. ¿Cuál es la mente de Dios? La consciencia. ¿Qué significa conocer la mente de Dios? Ser consciente. ¿Cuáles son los detalles? Su propósito externo y todo lo que pasa en el exterior.



Se ha dicho: “El silencio es el lenguaje que habla Dios y todo lo demás es una mala traducción”. Hacerse consciente del silencio siempre que nos lo encontramos en la vida nos pondrá en contacto con la dimensión sin forma ni tiempo que hay dentro de nosotros, esa que está más allá del pensamiento, más allá del ego. Puede ser el silencio que empapa el mundo de la naturaleza, o el silencio de su alcoba en las primeras horas de la mañana, o los lapsos silenciosos entre los sonidos. El silencio no tiene forma, por eso no podemos hacernos conscientes de él por medio del pensamiento. El pensamiento es forma. Ser consciente del silencio significa ser silencioso. Ser silencioso es ser consciente sin pensamiento. Usted no es nunca más esencial, más profundamente usted mismo que cuando está en silencio. Cuando está en silencio usted es

el que era antes de que asumiera temporalmente esta forma física y mental llamada persona.

Usted es también el que será cuando la forma se disuelva. Cuando está en silencio, usted es el que es más allá de su existencia temporal: la consciencia, incondicionada, sin forma, eterna.

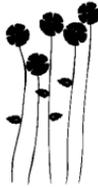


9

*El cuerpo interior*







*T*enemos que entrar en el cuerpo para ir más allá de él y descubrir que no somos eso.

Igualar al cuerpo físico percibido por los sentidos que está destinado a envejecer, marchitarse y morir, con el “Yo”, siempre lleva al sufrimiento, tarde o temprano. Evitar identificarse con el cuerpo no significa que usted lo descuide, lo desprecie o no se ocupe de él. Si es fuerte, hermoso o vigoroso, usted puede disfrutar y apreciar esos atributos, mientras duran. También puede mejorar el estado del cuerpo por medio de nutrición y ejercicio adecuados. Si no identifica al cuerpo con quien es usted, cuando la belleza se desvanezca, el vigor disminuya o el cuerpo quede inválido, esto no afectará su sentido de su valor o identidad de ninguna manera. De hecho, a medida que el cuerpo

empieza a debilitarse, la dimensión sin forma, la luz de la consciencia, puede brillar más fácilmente a través de la forma que se va desvaneciendo.

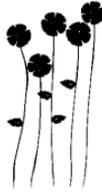
El ego surge cuando su sentido de Ser, de “yo Soy”, que es consciencia sin forma, se mezcla con la forma. Ese es el significado de la identificación. Ese es el olvido del Ser, el error primordial.

Aunque la identificación con el cuerpo es una de las formas básicas del ego, la buena noticia es que es también la que usted puede superar más fácilmente. Esto se hace no tratando de convencerse de que usted no es su cuerpo, sino cambiando su atención de la forma externa de su cuerpo y de los pensamientos sobre su cuerpo —bello, feo, fuerte, débil, demasiado gordo, demasiado delgado— a la sensación de vitalidad dentro de él. No importa cuál sea la apariencia de su cuerpo en el exterior, más allá de la forma externa es un campo de energía intensamente vivo.

Respire dos o tres veces conscientemente. Ahora mire a ver si puede detectar una sensación sutil de vitalidad que invade todo su cuerpo interior. ¿Puede sentir su cuerpo desde adentro, por así decir? Sienta brevemente partes específicas de su cuerpo. Sienta sus manos, después sus brazos, sus pies y sus piernas. ¿Puede sentir el abdomen, el pecho, el cuello y la cabeza? ¿Y sus labios? ¿Hay vida en ellos? Después hágase consciente de nuevo del cuerpo interior como un todo. Puede que quiera cerrar los ojos inicialmente para realizar esta práctica y una vez que pueda sentir su cuerpo, abra los ojos, mire a su alrededor y continúe sintiéndolo al mismo tiempo. Puede que descubra que no necesita cerrar los ojos, que puede, realmente, sentir su cuerpo interior mientras lee esto.

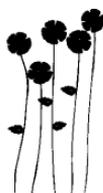


Su cuerpo interior no es sólido sino espacioso. No es su forma física sino la vida que anima la forma física. Es la inteligencia que creó y sostiene el cuerpo, coordinando simultáneamente cientos de funciones diferentes de una complejidad tan extraordinaria que la mente humana solo puede entender una minúscula fracción. Cuando usted se hace consciente de ello, lo que está ocurriendo realmente es que la inteligencia se está haciendo consciente de sí misma. Es la elusiva “vida” que ningún científico ha podido encontrar porque la consciencia que la está buscando es *ella*.



Si usted no está familiarizado con la consciencia del “cuerpo interior”, cierre los ojos durante un momento y descubra si hay vida en sus manos. No le pregunte a su mente. Dirá: “No puedo sentir nada”. Probablemente dirá también: “Dame algo más interesante en lo que pensar”. Así que en vez de preguntarle a su mente, vaya directamente a las manos. Con esto quiero decir que se haga consciente de la sensación sutil de vitalidad que hay dentro de ellas. Está ahí. Solo tiene que llevar allá su atención para percibirla. Puede sentir una ligera sensación de cosquilleo al principio, después una sensación de energía o vitalidad. Si concentra su atención en sus manos durante un rato, el sentido de vitalidad se intensificará. Algunas personas ni siquiera tendrán que cerrar los ojos. Podrán sentir sus “manos internas” al mismo tiempo que leen esto.

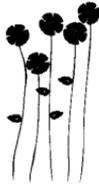
Después vaya a sus pies, mantenga su atención allí durante un minuto más o menos y empiece a sentir sus manos y sus pies al mismo tiempo. Después, incorpore otras partes del cuerpo —piernas, abdomen, pecho, etcétera— a esa sensación, hasta que sea consciente del cuerpo interior como una sensación general de vitalidad, extendida por todo el cuerpo.



Lo que yo llamo el “cuerpo interior” no es realmente el cuerpo ya, sino la energía vital, el puente entre la forma y lo sin forma. Convierta en costumbre sentir el cuerpo interior tan a menudo como pueda. Después de un tiempo no necesitará cerrar los ojos ya para sentirlo. Por ejemplo, vea si puede sentir el cuerpo interior mientras escucha a alguien. Parece casi una paradoja: cuando está en contacto con el cuerpo interior no está ya identificado con la forma sino alejándose de la identificación con la forma hacia lo sin forma, a lo que también podríamos llamar Ser. Es su identidad esencial. La consciencia del cuerpo no solo lo ancla a usted en el momento presente, es una puerta de salida de la prisión que es el ego. También fortalece el sistema inmune y la capacidad del cuerpo para curarse.



Tanto como sea posible en la vida diaria, utilice la consciencia del cuerpo interior para crear espacio. Cuando esté esperando, cuando esté escuchando a alguien, cuando se detenga a mirar al cielo, un árbol, una flor, a su pareja o a un niño, sienta la vitalidad que tiene dentro al mismo tiempo. Esto significa que parte de su atención o consciencia permanece sin forma y el resto está disponible para el mundo exterior de la forma. Siempre que “habita” su cuerpo de esta forma, sirve como un ancla para permanecer presente en el Ahora. Le evita perderse en el pensamiento, en las emociones o en las situaciones externas.



Su cuerpo físico, que es forma, se revela como esencialmente sin forma cuando usted profundiza en él. Se convierte en una puerta hacia el espacio interior. Aunque el espacio interior no tiene forma es intensamente vivo. Ese “espacio vacío” es la vida en su plenitud, la Fuente no manifestada de la cual fluye toda manifestación. La palabra tradicional para esa Fuente es Dios.



10

*En unidad con la vida*







*B*ajo la apariencia superficial, todo está, no solo conectado con todo lo demás, sino con la Fuente de toda vida de la cual surgió. Incluso una piedra, y más fácilmente una flor o un pájaro, podría mostrarle el camino de vuelta hacia Dios, a la Fuente, a usted mismo. Cuando usted los mira o los sostiene en sus manos y *los deja ser* sin imponerles una palabra o una etiqueta mental, surge dentro de usted una sensación de sobrecogimiento, de asombro. La esencia de estos se comunica silenciosamente a usted y refleja hacia usted de nuevo su propia esencia.



¿Por qué el ego representa papeles? A causa de una suposición no analizada, de un error fundamental. Ese pensamiento es: no soy suficiente. Le siguen otros pensamientos inconscientes: necesito representar un papel para obtener lo que necesito para ser plenamente yo; necesito obtener más para poder ser más. Pero usted no puede ser más de lo que es porque debajo de su forma física y psicológica usted es uno con la Vida misma, uno con el Ser. En la forma, usted es y será siempre inferior a alguien, superior a otros. En esencia, usted no es ni 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 verdad, son uno y lo mismo.



¿Qué “yo” podría estar separado de la vida, separado del Ser? Es absolutamente imposible. Así pues no hay algo como “mi vida”, y no *tengo* una vida. Soy vida. Yo y la vida son uno. No puede ser de otra forma. Así que ¿cómo podría perder mi vida? Para empezar, ¿cómo puedo perder algo que no tengo? ¿Cómo puedo perder algo que Soy? Es imposible.

La Verdad es inseparable de lo que usted es. Sí, usted es la Verdad. El mismo Ser que usted es, es la Verdad. Jesús trató de expresar eso cuando dijo: “Yo soy el camino, la verdad y la vida”.<sup>6</sup>

Estas palabras son unas de las señales más poderosas y que apuntan más directamente hacia la Verdad, si se entienden correctamente. Jesús habla del yo Soy

---

<sup>6</sup> Juan 14, 6.

más íntimo, de la identidad esencial de todo hombre y mujer, de toda forma de vida, de hecho. Habla de la vida que usted es. Algunos místicos cristianos lo han llamado el Cristo dentro de uno; los budistas lo llaman su naturaleza de Buda; para los hindús, es el Atman, el Dios que mora en el interior. Cuando usted está en contacto con esa dimensión en su interior —y estar en contacto con ella es su estado natural, no un logro milagroso—, todas sus acciones y relaciones reflejarán la unidad con toda la vida que usted siente profundamente dentro de usted. Esto es amor.



*R*econocer lo bueno que hay ya en su vida es el fundamento de toda abundancia.

La fuente de toda abundancia no está fuera de usted. Es parte de lo que usted es. Sin embargo, empiece por reconocer la abundancia afuera. Vea la plenitud de la vida que lo rodea. La calidez del sol sobre su piel, la exhibición de flores magníficas en una floristería, al morder una fruta succulenta, o al empaparse en una abundancia de agua que cae del cielo. La plenitud de la vida está ahí a cada paso. El reconocimiento de esa abundancia que lo rodea despierta la abundancia latente de su interior. Entonces déjela fluir al exterior. Cuando usted le sonrío a un extraño, hay ya un desbordamiento diminuto de energía. Usted se convierte

en un dador. Pregúntese con frecuencia: “¿Qué puedo dar aquí? ¿Cómo puedo ser útil a esta persona, a esta situación?”. No tiene que tener nada para sentirse abundante, aunque si se siente abundante, las cosas casi con toda seguridad le llegarán. La abundancia les llega solo a los que ya la tienen.



*E*l retoño no quiere nada porque está en unión con la totalidad y la totalidad actúa a través de él. “Fíjense cómo crecen las flores del campo: no trabajan ni hilan”, dijo Jesús. Sin embargo, ni Salomón en toda su gloria estuvo adornado como uno de ellos”.<sup>7</sup> Podríamos decir que la totalidad —la Vida— quiere que el retoño se convierta en un árbol, pero el retoño no se ve a sí mismo separado de la vida y, por eso, no quiere nada para sí. Es uno con lo que la Vida quiere. Por eso no se preocupa ni se estresa. Y si tiene que morir prematuramente, muere con facilidad. Está tan entregado en la muerte como en la vida. Siente, no importa qué inconscientemente, su enraizamiento en el Ser, la Vida sin forma y eterna.

---

<sup>7</sup> Mateo 6, 28-29.



Siempre que ocurre una pérdida trágica, usted o bien se opone o cede. Algunas personas se vuelven amargadas y profundamente resentidas; otras se vuelven compasivas, sabias y amorosas. La resistencia es una contracción interior, un endurecimiento de la concha del ego. Usted está cerrado. Ceder significa aceptación interior de lo que es. Usted está abierto a la vida.

Cuando usted cede interiormente, cuando se entrega, una nueva dimensión de consciencia se abre. Si es posible o necesario actuar, su acción estará en alineación con el todo y apoyada por la inteligencia creativa, la consciencia incondicionada. Las circunstancias y las personas se vuelven entonces útiles, cooperadoras.

Ocurren coincidencias. Si no es posible la acción, usted descansa en la paz y el silencio interior que vienen con la entrega. Usted descansa en Dios.



Cuando ya no confundo lo que soy yo con una forma temporal de “mí”, entonces la dimensión de lo ilimitado y lo eterno —Dios— puede expresarse a través de “mí” y guiarme. También me libera de la dependencia de la forma. Sin embargo, un reconocimiento puramente intelectual o creencia en que “yo no soy esta forma” no sirve. La pregunta fundamental es: en este momento ¿puedo sentir la presencia de espacio interior? Lo cual quiere decir realmente ¿puedo sentir mi propia Presencia, o más bien la Presencia que soy?

Pregúntese: “¿Soy consciente no solo de lo que está ocurriendo en este momento, sino también del Ahora propiamente, como el espacio interior sin tiempo en el cual todo ocurre?”.



*Si* paz es realmente lo que quiere, entonces escogerá la paz. Si la paz le importara más que ninguna otra cosa y si realmente supiera que usted es espíritu más que un pequeño yo, se mantendría sin reaccionar y absolutamente alerta cuando se enfrenta a personas o situaciones retadoras. Aceptaría inmediatamente la situación y así se volvería uno con ella en vez de separarse de ella. Entonces, de su estado de alerta vendría una respuesta. Quien es usted (la consciencia), no quien cree que es (un pequeño yo), respondería. Su respuesta sería poderosa y efectiva, y no convertiría a ninguna persona o situación en un enemigo.



*E*star en unión con lo que es, en unión con el momento presente, no significa que usted ya no inicie cambios o se vuelva incapaz de actuar. Pero la motivación para actuar viene de un nivel más profundo, no del deseo o el temor del egotismo. La alineación interior con el momento presente abre su consciencia y la alinea con el todo, del cual el momento presente es una parte integral. El todo, la totalidad de la vida, entonces, actúa a través de usted.



La vida le dará la experiencia que sea más útil para la evolución de su consciencia. ¿Cómo sabe usted que esa es la experiencia que necesita? Porque es la experiencia que está teniendo en este momento.

¿Cómo estar en paz ahora? Haciendo las paces con el momento presente. El momento presente es el campo en el cual ocurre el juego de la vida. No puede ocurrir en ningún otro lugar. Una vez que usted ha hecho las paces con el momento presente, mire lo que pasa, qué puede hacer o escoger hacer, o más bien qué hace la vida a través de usted.

Hay cuatro palabras que expresan 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.

Usted entonces se da cuenta de que no vive la vida, sino que la vida lo vive a usted. La vida es la bailarina y usted es el baile.

Dios es la Vida Única dentro y más allá de las incontables formas de vida. 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. Este 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, a la luz de la consciencia misma.

## *Acerca del autor*

El maestro espiritual y autor Eckhart Tolle nació en Alemania y estudió en las universidades de Londres y Cambridge. A la edad de veintinueve años, una profunda transformación espiritual cambió radicalmente el curso de su vida. Los años siguientes estuvieron dedicados a comprender, integrar y profundizar esa transformación, que señaló el comienzo de un intenso viaje interior. Más tarde, empezó a trabajar en Londres con personas individuales y grupos pequeños, como consejero y maestro espiritual. Desde 1995 vive en Vancouver, Canadá.

Eckhart Tolle es el autor del *best seller* número uno según el *New York Times*, *El poder del Ahora* (traducido a treinta y tres idiomas) y su siguiente obra, ampliamente aclamada, *Una nueva tierra*, obras que son consideradas como dos de los libros espirituales más influyentes de nuestro tiempo.

Las profundas y al mismo tiempo sencillas enseñanzas de Eckhart Tolle han ayudado ya a innumerables personas a lo largo del mundo a encontrar paz interior y una mayor realización en su vida. En el corazón de las enseñanzas está la transformación de la consciencia, un despertar espiritual que él ve como el próximo paso de la evolución humana. Un aspecto esencial de este despertar consiste en trascender nuestro estado de consciencia basado en el ego. Este es un prerrequisito, no solo para la felicidad personal, sino también para finalizar la violencia, endémica en nuestro planeta.

Eckhart es un conferencista muy solicitado y enseña y viaja continuamente por todo el mundo. Muchas de sus charlas, de sus cursos intensivos y de sus retiros están publicados en CD y DVD. La mayor parte de las enseñanzas se dan en inglés, pero ocasionalmente Eckhart da también charlas en alemán y español. Además de *El poder del Ahora* y *Una nueva tierra*, Eckhart ha escrito un libro diseñado para la lectura meditativa titulado *El silencio habla*. También está disponible un

libro formado por selecciones de *El poder del Ahora*,  
titulado *Practicar el poder del ahora*.

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

## *Las enseñanzas de Eckhart*

*E*l trabajo de las enseñanzas de Eckhart responde a la necesidad urgente de nuestro tiempo: la transformación de la consciencia y el surgimiento de una humanidad más iluminada. Organizamos las charlas de Eckhart Tolle, sus cursos intensivos y sus retiros por todo el mundo. También grabamos, damos licencia, publicamos y distribuimos CD y DVD de sus eventos de enseñanza. Además de apoyar a Eckhart Tolle y la difusión de su enseñanza, estamos dedicados y comprometidos con la tarea de servir a la nueva consciencia y al despertar de todos los seres humanos del planeta. Más allá de la forma externa de lo que hacemos, y más allá de la estructura comercial, está nuestro verdadero propósito y el de la empresa: la unión con lo divino.

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

*Sitio Web oficial de Eckhart*

## NOTA FINAL

Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.

Súmese como voluntario o donante, para promover el crecimiento y la difusión de la Biblioteca



Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
Referencia:4138

**LE AGRADECEREMOS  
DESTRUIR EL LIBRO**



Después de *El poder del Ahora* y *Una nueva tierra*, el reconocido maestro espiritual, Eckhart Tolle, presenta *En unidad con la vida*, un libro de cabecera para tener siempre cerca: para leer un pasaje en las mañanas que despierte su consciencia o para meditar al final del día.

*En unidad con la vida* será de gran provecho para quienes ya están familiarizados con la obra de Tolle, así como una maravillosa oportunidad de acercamiento para aquellos que aún no la conocen.

GRUPO  
EDITORIAL  
**norma**

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

