

Un mundo nuevo, ahora¹

Eckhart Tolle

Esta lectura puede ayudarte a profundizar aún más las 4 sesiones de Autoconciencia Existencial. Eckhart Tolle nos habla de ¿cómo vivir la vida en plenitud? Desde la conciencia del ahora.

Identificación con pensamientos y emociones

La emoción básica que gobierna toda la actividad del ser humano es **el miedo**. El miedo a no ser nadie, el miedo a no existir, el miedo a la muerte. ¿Por qué el miedo? Porque el ego surge de la identificación con la forma, y en el fondo sabe que ninguna forma es permanente, que todas son efímeras.

Quejarse es otra de las estrategias favoritas del ego para reforzarse. El **resentimiento** es la emoción que acompaña a la queja y al etiquetado mental de la gente, y que añade aún más energía al ego. El resentimiento significa sentirse amargado, indignado, agraviado u ofendido. Y eso contra lo que reaccionas en otros, lo refuerzas en ti mismo.

Perdonar es pasar por alto, o más bien mirar más allá del ego para ver la cordura que hay en todo ser humano, que es su esencia.

No se debe confundir quejarse con informar a alguien de un error o deficiencia **a fin de que se corrija**. No hay ego en decirle al camarero que tu sopa está fría. “¿Cómo te atreves a servirme la sopa fría?”, eso es quejarse. La queja de la que estamos hablando está **al servicio del ego, no del cambio**.

¹ Resumen realizado por Yulis Ortega de la lectura del siguiente enlace http://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500015156108&name=DLFE-1108479.pdf

Cuando un resentimiento dura mucho, pasa a ser **rencor**. Un rencor es una fuerte emoción negativa relacionada con un acontecimiento del pasado, a veces lejano, que se mantiene vivo a base de repetir incesantemente la historia de “lo que me hicieron”.

Quejarse, por ejemplo, de un atasco de tráfico, de los políticos, de los ricos codiciosos, de los parados holgazanes, de tus compañeros de trabajo o de tu expareja, de los hombres o de las mujeres, puede darte sensación de **superioridad**. Cuando te quejas, ello implica que tienes razón, y la persona o situación de la que te quejas o contra la que reaccionas, no la tiene.

No hay nada que refuerce más el ego que **tener razón**. Por supuesto, para que tú tengas razón es preciso que algún otro no la tenga. Tener razón nos coloca en una imaginaria superioridad moral respecto a la persona o situación que está siendo juzgada y condenada. Es esa sensación de superioridad la que busca el ego para reforzarse.

Si empiezas a decir “créeme, lo sé”, o “¿Por qué nunca me crees?”, el ego ya ha empezado a intervenir. Está escondido en la palabra “me”. El “yo” se siente rebajado y ofendido porque alguien no cree lo que “yo” digo.

Otro de los mecanismos de reparación del ego más comunes es **la ira**, que provoca un hinchamiento del ego poco duradero pero enorme.

Una práctica muy potente para hacer frente a estas emociones consiste en permitir la disminución del ego cuando se produce, sin intentar restaurarlo. Por ejemplo, cuando alguien te critica, te echa la culpa de algo o te insulta, en lugar de contraatacar inmediatamente o defenderte, no hagas nada.

Deja que la imagen del yo se mantenga disminuida y ponte alerta a lo que ocurre dentro de ti. Durante unos segundos, puede que te sientas incómodo, como si hubieras encogido. Después puede que sientas un espacio interior que está intensamente vivo. No has quedado disminuido en absoluto. En realidad, te has expandido.

Otro aspecto de esta práctica consiste en abstenerse de intentar reforzar el ego exhibiéndote, queriendo destacar, ser especial, causar impresión o exigir atención. En ocasiones, esto puede implicar abstenerse de expresar tu opinión cuando todo el mundo expresa la suya, y ver qué se siente.

La necesidad del ego de sentirse superior

Muchas personas son adictas al **chisme**, en parte por esta razón. Además, el chisme suele incluir un elemento de crítica maliciosa y de juzgar a los demás, y eso también refuerza el ego gracias a la implícita pero imaginaria superioridad moral que sientes cuando aplicas un juicio negativo a alguien.

Si alguien tiene más, sabe más o puede hacer más que yo, el ego se siente amenazado. Entonces puede intentar restaurarse disminuyendo, criticando o rebajando de algún modo el valor de las posesiones, conocimientos o habilidades de otra persona.

En otros casos, el ego puede cambiar de estrategia y, en lugar de competir con la otra persona, se ensalza a sí mismo por asociación con dicha persona, si esta es importante a los ojos de otros. El conocido fenómeno de “dejar caer nombres” forma parte de la estrategia del ego para adquirir una identidad superior a los ojos de los demás.

La Atención

El ego se alimenta de **la atención** de los otros, que, al fin y al cabo, es una forma de energía psíquica. El ego no sabe que la fuente de toda energía está en el interior, y por eso la busca fuera. Lo que el ego busca no es la atención sin forma que es la Presencia, sino atención en cualquier forma, como reconocimiento, elogio, admiración, o solo ser tenido en cuenta de algún modo, que se reconozca su existencia.

Una persona **tímida** que teme la atención de los demás no está libre de ego,

sino que tiene un ego ambivalente que quiere y teme, al mismo tiempo, la atención de los demás. Lo que teme es que la atención adopte la forma de desaprobación o crítica; es decir, algo que disminuya su sentido del yo en lugar de realzarlo. Y así, el miedo de la persona tímida es mayor que su necesidad de atención.

Todo sentido conceptual del yo es ego, ya sea predominantemente positivo (yo soy el más grande) o negativo (no sirvo para nada). Detrás de la sensación de confianza del ego y su continua necesidad de superioridad está el miedo inconsciente a ser inferior. Y a la inversa, el ego tímido e inadecuado que se siente inferior tiene un fuerte deseo oculto de superioridad. Muchas personas fluctúan entre sentimientos de superioridad e inferioridad, según las situaciones o las personas con las que entran en contacto.

Si no pueden obtener atención positiva, tal vez busquen **atención negativa**. Algunos lo hacen ya desde niños; se portan mal para llamar la atención. Algunos egos cometen crímenes en su búsqueda de la fama.

Un papel muy corriente es el de **víctima**, y la forma de atención que busca es la compasión, la piedad o el interés de otros por sus propios problemas “yo y mi historia. La gente muy inconsciente experimenta su propio ego a través de su reflejo en otros. Cuando te das cuenta de que lo que te hace reaccionar en otros está también dentro de ti (y a veces sólo en ti), empiezas a hacerte consciente de tu ego.

He aquí algunas suposiciones inconscientes bastante comunes: “Nadie me respeta ni me aprecia. Tengo que luchar para sobrevivir. Nunca se tiene suficiente dinero. La vida siempre te deja tirado. No merezco el bienestar económico. No merezco amor”

Las suposiciones inconscientes crean emociones en el cuerpo. De este modo, crean tu realidad personal. Casi todo cuerpo humano está sometido a una gran cantidad de presión y estrés, no porque esté amenazado por algún factor externo, sino por la acción interior de la mente.

¿Qué es una emoción negativa? Una emoción que es tóxica para el cuerpo e interfiere en su equilibrio. El miedo, la ansiedad, la ira, el rencor, la tristeza, el odio o el intenso disgusto, los celos, la envidia; afectan al corazón, al sistema inmunitario, a la digestión, a la producción de hormonas, etc. Hasta la medicina convencional está empezando a reconocer la conexión entre los estados emocionales negativos y las enfermedades físicas.

Esto ¿por qué sucede? Por la capacidad de rumiar que tienen los seres humanos. Veamos con un ejemplo:

Después de una pelea entre **dos patos**, que nunca dura mucho, los patos se separan y flotan en direcciones opuestas. Después, los dos agitan vigorosamente las alas varias veces. Liberando así el exceso de energía que se acumuló durante la pelea. Después del aleteo, siguen flotando apaciblemente, como si no hubiera ocurrido nada.

Si el pato tuviera mente humana, mantendría viva la pelea a base de inventar historias. La historia del pato sería probablemente esta: “Es increíble lo que acaba de hacer este tío. Se ha acercado a menos de diez centímetros de mí. Se cree que este estanque es suyo. No tiene consideración con mi espacio privado. No volveré a fiarme de él. La próxima vez, intentará otra cosa, sólo para molestarme. Estoy seguro de que ya lo está pensando. Pero no pienso aguantar más. Le daré una lección que no olvidará”.

Y la mente sigue y sigue elaborando sus cuentos, sigue pensando en ello durante días, meses o años. En lo que al cuerpo se refiere, la pelea aún continúa, y la energía que genera en respuesta a todos estos pensamientos es emoción, que a su vez genera más pensamientos.

La lección de nuestro pato es esta: agita las alas, líbrate de la historia, y vuelve al único lugar de poder: el momento presente.

La causa primaria de la infelicidad no es nunca la situación, sino lo que

piensas acerca de ella. Aquí está la situación o el hecho, y aquí están mis pensamientos acerca del asunto. En lugar de inventar historias, cíñete a los hechos.

Los residuos de dolor que deja toda emoción negativa fuerte que no se afronte plenamente, para luego aceptarla y expulsarla, se van juntando y forman un campo de energía que vive en las células de nuestro cuerpo. No sólo están ahí los dolores de la infancia, sino también otras emociones dolorosas que se añadieron en la adolescencia y durante la vida adulta.

Este campo de energía de emociones viejas, pero aún muy vivas, presente en casi todo ser humano, es el cuerpo-dolor.

Hay algo que podemos intentar durante un par de semanas para ver cómo cambia nuestra realidad: todo eso que piensas que la gente te está negando –elogios, reconocimiento, ayuda, cariño y demás– dáselo tú a ellos. No puedes recibir lo que no das. Lo que fluye hacia afuera determina lo que fluye hacia adentro.

Cuando sonríes a un desconocido, hay ya un minúsculo flujo de energía hacia afuera. Te conviertes en dador. Pregúntate con frecuencia: “¿Qué puedo dar aquí? ¿Cómo puedo ser útil a esta persona en esta situación?”

La abundancia sólo les llega a los que ya la tienen. Es una ley universal. Tanto la abundancia como la escasez son estados interiores que se manifiestan.

Aquellos que en su infancia fueron desatendidos o abandonados por uno o ambos progenitores es probable que desarrollen un cuerpo-dolor que se active en cualquier situación que sintonice, aunque sea remotamente, con su dolor primordial por **el abandono**. Si un amigo llega con unos minutos de retraso, o su cónyuge llega tarde a casa, se puede desencadenar un violento

ataque del cuerpo-dolor. Si su pareja los deja o muere, el dolor emocional que experimentan va mucho más allá del dolor natural en estas situaciones.

Si tienes una pauta de **adicción**, como fumar, comer en exceso, beber, ver la televisión, conectarte a internet o cualquier otra cosa, lo que puedes hacer es esto: cuando notes que surge en ti la necesidad compulsiva, párate y haz tres respiraciones conscientes. Después, durante unos minutos, sé consciente de la urgencia compulsiva como un campo de energía dentro de ti. Siente conscientemente esa necesidad de ingerir o consumir física o mentalmente cierta sustancia, o el deseo de actuar de una manera compulsiva. Haz unas cuantas respiraciones conscientes más. Después de hacerlo es posible que el impulso haya desaparecido...por el momento.

Acuérdate de ir pescando todos los pensamientos que justifiquen la conducta adictiva, a veces con argumentos muy ingeniosos, a medida que surgen en tu mente. Pregúntate: ¿Quién está hablando ahora? Y te darás cuenta de que la que habla es la adicción. Mientras sepas eso, mientras estés presente como observador de tu mente, menos probabilidades tendrá de engañarte para que hagas lo que ella quiere.

El tiempo

La relación más importante de tu vida, la primordial, es tu relación con **el ahora**. Dado que el momento presente es lo único que tenemos siempre, dado que la Vida es inseparable del Ahora, lo que significa en realidad la cuestión es: ¿Cuál es mi relación con la vida?

El ego vive del tiempo. Casi todos los pensamientos que piensas se refieren al pasado o al futuro, y tu sentido del yo depende del pasado para tu identidad y del futuro para su realización. El tiempo –es decir, el pasado y el futuro– es lo que alimenta al falso yo creado por la mente.

El tiempo es la dimensión horizontal de la vida. Es una estructura mental necesaria para la percepción sensorial, indispensable para propósitos prácticos. Pero también está la dimensión vertical de la profundidad, a la que sólo se puede acceder por el portal del momento presente.

En el núcleo de todas las visiones utópicas está una de las principales disfunciones estructurales: buscar la salvación en el futuro. El despertar, como acontecimiento futuro, no tiene sentido, porque despertar es hacer realidad la Presencia. El nuevo cielo y la nueva tierra están surgiendo dentro de ti en este momento, y si no están surgiendo en este momento, no son más que un pensamiento en tu cabeza y, por lo tanto, no están surgiendo en absoluto.

Hay que eliminar el tiempo. Cuando hablamos de eliminar tiempo, por supuesto, no nos referimos al tiempo del reloj, que es la utilización del tiempo con propósitos prácticos, como concertar una cita o planear un viaje. Sería casi imposible funcionar en este mundo sin el tiempo del reloj.

De lo que estamos hablando es de la eliminación del tiempo psicológico, de la interminable preocupación por el pasado y el futuro, y sus resistencia a ser uno con la vida.

El ego no puede tolerar hacer amistad con el momento presente, excepto brevemente, justo después de conseguir lo que quería. Pero nada puede satisfacer al ego por mucho tiempo. Mientras el ego dirija tu vida, hay dos maneras de ser desdichado. No conseguir lo que quieres es una. La otra es conseguir lo que quieres.

Las muchas cosas que ocurren son efímeras por naturaleza. Son todas fugaces. Las cosas, los cuerpos y los egos, los sucesos, las situaciones, los pensamientos, las emociones, los deseos, las ambiciones, los temores, el drama...llegan fingiendo ser importantísimos, y antes de que te des cuenta se han ido. ¿Fueron reales en algún momento? ¿Eran algo más que un sueño, el sueño de la forma?

La enfermedad colectiva de la humanidad es que la gente está tan hipnotizada por el mundo de las formas fluctuantes, que ha olvidado su esencia, lo que está más allá del contenido, más allá de la forma, más allá del pensamiento.

Según un antiguo cuento sufí, en algún país de Oriente Próximo vivía un rey que estaba constantemente oscilando de la felicidad al abatimiento. Las cosas más nimias le molestaban mucho o le provocaban una intensa reacción, y su felicidad se transformaba rápidamente en decepción y desesperación. Llegó un momento en que el rey por fin se hartó de sí mismo y de la vida, y empezó a buscar una salida.

Hizo llamar a un sabio que vivía en su reino y que tenía fama de estar iluminado. Cuando llegó el sabio, el rey le dijo: “Quiero ser como tú. ¿Puedes darme algo que aporte equilibrio, serenidad y sabiduría a mi vida? Te pagaré el precio que me pidas”

El sabio dijo: “Tal vez podría ayudarte. Pero el precio es tan alto que todo tu reino no sería suficiente para pagarlo. Por lo tanto, será un regalo, si tú cumples” El rey dio su palabra y el sabio se marchó.

Semanas después, regresó y le entregó al rey una caja ornamentada y tallada de jade. El rey abrió la caja y vio que dentro había un sencillo anillo de oro. El anillo tenía grabadas unas letras. La inscripción decía “También esto pasará”. “¿Qué significa esto?” Preguntó el rey.

El sabio le dijo: “Lleva siempre puesto este anillo. Pase lo que pase, antes de que digas si es bueno o malo, toca este anillo y lee la inscripción. De este modo, siempre estarás en paz”.

Las palabras grabadas en el anillo no te están diciendo que no goces de lo bueno de tu vida, ni pretenden simplemente aportar algún consuelo en tiempos de sufrimiento.

Tienen un propósito más profundo: Hacerte consciente de lo efímero de cada situación, que se debe a la transitoriedad de todas las formas, buenas o malas. Cuando te haces consciente de la transitoriedad de todas las formas, disminuye tu apego a ellas. Estar desapegado no significa que no puedas disfrutar de lo bueno que el mundo te ofrece. De hecho, lo disfrutas más. Cuando ves y aceptas la transitoriedad de todas las formas y la inevitabilidad del cambio, puedes disfrutar de los placeres del mundo mientras duren, sin miedo de perderlos y sin angustia acerca del futuro.

Cuando dejas de estar completamente identificado con las formas, la conciencia –lo que eres– queda liberada de su aprisionamiento en la forma. Esta liberación es la aparición del espacio interior. Llega como una quietud, una sutil paz en lo más profundo de ti, incluso ante algo aparentemente malo. “También esto pasará” De pronto, hay espacio alrededor del suceso. También hay espacio alrededor de los altibajos emocionales, incluso alrededor del dolor.

Y, sobre todo, hay espacio entre tus pensamientos.

Siempre que estás molesto por algún suceso, persona o situación, la causa real no es el suceso, la persona o la situación, sino una pérdida de la auténtica perspectiva, es decir, aquello que interpretas sobre lo que ha sucedido.

Cada vez que haya infelicidad en el fondo de tu vida (o incluso en primer plano), mira a ver cuál de estos pensamientos se puede aplicar y añade tu propio contenido, de acuerdo con tu situación personal.

Es necesario que ocurra algo en mi vida para poder estar en paz (ser feliz, realizarme, etc). Y estoy resentido porque todavía no ha ocurrido. Puede que mi resentimiento haga que ocurra por fin.

Algo ocurrió en el pasado que no debería haber ocurrido, y estoy resentido por ello. Si no hubiera ocurrido aquello, ahora estaría en paz.

Algo está ocurriendo ahora que no debería ocurrir, y que me impide estar en paz ahora.

Muchas veces, las creencias inconscientes se dirigen hacia una persona, y entonces “ocurrir” se transforma en “hacer” Deberías *hacer esto o aquello para que yo pueda estar en paz. Y estoy resentido porque aún no lo has hecho. Tal vez mi resentimiento te obligue a hacerlo.*

Algo que tú (o yo) hiciste, dijiste o dejaste de hacer en el pasado me está impidiendo estar en paz ahora.

Lo que estás haciendo o dejando de hacer ahora me impide estar en paz.

A propósito de ello, un cuento:

Un maestro zen iba caminando en silencio con uno de sus discípulos por un sendero de montaña. Cuando llegaron a un viejo cedro, se sentaron a su sombra para comer un poco de arroz y verduras. Después de comer, el discípulo, un monje joven que todavía no había encontrado la clave del misterio del zen, rompió el silencio preguntándole al maestro:

- Maestro, ¿Cómo puedo entrar en el zen?

Estaba preguntando, por supuesto, cómo entrar en el estado de conciencia que es el zen.

El maestro permaneció callado. Transcurrieron casi cinco minutos, mientras el discípulo aguardaba ansioso una respuesta. Estaba a punto de hacer otra pregunta cuando el maestro habló de pronto:

- ¿Oyes el sonido de aquel arroyo de montaña?

El discípulo no se había fijado en ningún arroyo de montaña. Había estado demasiado ocupado pensando en el significado del zen. Pero cuando se concentró en escuchar el sonido, su mente se fue callando. Al principio, no oía

nada. Después, su pensamiento dejó paso a un estado de alerta acentuada, y de pronto oyó el murmullo apenas perceptible de un arroyuelo que había a lo lejos.

- Sí, ahora lo oigo – dijo

El maestro levantó un dedo y, con una mirada en los ojos que, de algún modo, era a la vez amable y feroz, dijo:

- Entra al zen por ahí.

El discípulo quedó pasmado. Era su primer *satori*: un relámpago de iluminación.

La presencia es un estado de espaciosidad interior. Cuando estás presente, te preguntas:

¿Cómo respondo a las necesidades de esta situación, o de este momento? Estás quieto, alerta, abierto a lo que es. Entonces miras y escuchas. Así te haces uno con la situación. Si en lugar de reaccionar contra una situación, te fundes con ella, la solución surge de la situación misma.

No somos nosotros quienes vivimos nuestra vida, sino que la vida nos vive a nosotros.

Toda **creatividad** surge de la espaciosidad interior. Cuando la creación está hecha y algo ha cobrado forma, tienes que mantenerte vigilante para que no surja el concepto de “yo” o “mío”. Si te atribuyes mérito por lo que has hecho, es que el ego ha regresado.

Hace poco, una persona me enseñó el programa anual de una importante organización espiritual. Cuando lo hojeé, me impresionó la gran variedad de seminarios y talleres interesantes. Me recordó uno de esos buffets escandinavos en los que vas eligiendo entre una enorme variedad de platos apetitosos. La persona me preguntó si yo podría recomendarle uno o dos cursos.

- No sé – dije -. Todos parecen muy interesantes. Pero sé una cosa – añadí -. Vigila tu respiración tan frecuentemente como puedas, cada vez que te acuerdes. Haz eso durante un año, y tendrá más poder transformador que asistir a todos esos cursos. Y es gratis.

El hecho de que la respiración no tenga forma es una de las razones por las que ser consciente de la respiración es una manera sumamente eficaz de introducir espacio en tu vida, de generar conciencia. Constituye un excelente tema de meditación, precisamente porque no es un objeto, porque no tiene forma. La otra razón es que la respiración es uno de los fenómenos más sutiles y aparentemente insignificantes, la “cosa mínima” que, según Nietzsche, proporciona “la mejor felicidad”.

El momento presente es siempre pequeño, en el sentido de que siempre es simple, pero en él se oculta el máximo poder. Como el átomo, es una de las cosas más pequeñas, pero contienen un poder enorme. Sólo tienes acceso a ese poder cuando sintonizas con el momento presente.

El maestro zen Hakuin vivía en una ciudad de Japón. Era muy respetado y mucha gente acudía a él en busca de enseñanzas espirituales. Sucedió que la hija adolescente de su vecino de al lado quedó embarazada. Interrogada por sus indignados padres acerca de la identidad del padre, acabó diciéndoles que era Hakuin, el maestro zen. Furiosos, los padres corrieron a ver a Hakuin y le dijeron con grandes gritos y acusaciones que su hija había confesado que él era el padre. Lo único que respondió Hakuin fue “Ah, ¿sí?”.

La noticia del escándalo se difundió por toda la ciudad y fuera de ella. El maestro perdió su reputación. Esto no le preocupó. Ya nadie iba a verlo. Permaneció impasible. Cuando nació el niño, los padres se lo llevaron a Hakuin. “Tú eres el padre, así que cuida de él”. El maestro cuidó al bebé con cariño. Un año después, la madre, presa de remordimientos, confesó a sus padres que el verdadero padre del niño era el joven que trabajaba en la carnicería. Angustiados, corrieron a ver a Hakuin para disculparse y pedirle perdón. “Lo lamentamos mucho. Venimos a llevarnos al niño. Nuestra hija ha confesado que tú no eres el padre” “Ah, ¿sí?”, se limitó a decir Hakuin mientras les entregaba el niño.

He aquí una práctica que aportará poder y expansión creativa a tu vida. Haz una lista de actividades cotidianas rutinarias que realizas con cierta frecuencia. Incluye actividades que puedes considerar no interesantes, aburridas, tediosas, irritantes o estresantes.

La lista puede incluir desplazarse al trabajo, comprar comestibles, hacer la colada. Después, cuando estés dedicado a estas actividades, deja que sirvan de vehículo al estado de alerta. Pronto te darás cuenta de que lo que haces en ese estado de alerta, se convierte en algo de lo que se puede disfrutar.

Algunas de esas personas que enriquecen la vida de otras muchas mediante la acción creativa hacen simplemente lo que más **disfrutan** haciendo. Puede que sean músicos, artistas, escritores, científicos, profesores o constructores, o puede que hagan manifestarse nuevas estructuras sociales o comerciales (empresa concienciada). A veces, durante años, su influencia es pequeña; y después puede ocurrir que, de pronto o gradualmente, una oleada de poder creativo fluya en lo que hacen, y su actividad se expanda más allá de todo lo que han podido imaginar y llegue a innumerables personas.

Pero no dejes que se te suba a la cabeza, porque ahí arriba puede estar escondido un residuo del ego. Lo extraordinario es lo que llega a este mundo a través de ti. Pero esa esencia la compartes con todos los seres.

Entusiasmo significa que disfrutas a fondo de lo que haces, más el elemento añadido de un objetivo o visión para el que trabajas. Te sentirás como una flecha que va volando hacia la diana...y disfruta con el vuelo.

Asegúrate de que tu objetivo no sea una imagen inflada de ti mismo y de que no esté centrado en tener esto o aquello. Son objetos estáticos y, por lo tanto, no te darán poder.

A quien lo vea desde fuera, podrá parecerle que estás estresado, pero la intensidad del entusiasmo no tiene nada que ver con el estrés. Cuando hay estrés, suele ser una señal de que el ego ha regresado. El estrés siempre disminuye la calidad y la eficacia de lo que hacemos. También hay una fuerte conexión entre el estrés y las emociones negativas, como la ansiedad y la ira. Es tóxico para el cuerpo y ahora está reconocido como una de las principales causas

de las llamadas enfermedades degenerativas.

A diferencia de los deseos del ego, que crean oposición, el entusiasmo nunca encuentra oposición. No genera ganadores y perdedores. Está basado en la inclusión de otros. No necesita sacar energía de una fuente secundaria. Tiene abundancia propia. Cuando el entusiasmo encuentra obstáculos en forma de situaciones adversas o personas no cooperativas, nunca los ataca, sino que los rodea.

Por medio del entusiasmo entras en plena armonía con el principio creativo expansivo del universo, pero sin identificarte con sus creaciones, es decir, sin ego.

Siéntete a ti mismo como una abertura por la que fluye la energía de la Fuente de toda la vida, para beneficio de todos.

Todo esto implica que tu objetivo o visión es ya una realidad dentro de ti. El entusiasmo es el poder que transfiere el programa mental a la dimensión física. Es el uso creativo de la mente, y por eso no interviene el deseo. No puedes manifestar lo que deseas; sólo puedes manifestar lo que ya tienes.

Expansión y contracción

Los astrónomos han descubierto pruebas que parecen indicar que el universo empezó a existir hace quince mil millones de años, en una gigantesca explosión, y que desde entonces se ha estado expandiendo.

No solo se ha expandido, sino que también ha crecido en complejidad y se ha hecho cada vez más diferenciado. Algunos científicos creen también que, con el tiempo, este movimiento de la unidad a la multiplicidad se invertirá. Entonces el universo dejará de expandirse y empezará a contraerse, hasta retornar por fin a la inconcebible nada de la que surgió...y puede que se repita el ciclo de nacimiento, expansión, contracción y muerte una y otra vez.

¿Con qué propósito? “¿Por qué el universo se toma la molestia de existir?” Pregunta el físico Stephen Hawking, sabiendo al mismo tiempo que ningún modelo matemático puede proporcionar la respuesta.

En algún momento de su vida, la mayoría de la gente se da cuenta de que la vida no sólo es nacimiento, crecimiento, éxito, buena salud, placer y victorias, sino también pérdida, fracasos, enfermedad, vejez, decadencia, dolor y muerte. Tarde o temprano, el desorden irrumpirá en la vida de todos, por muchas pólizas de seguros que tengan.

Convencionalmente, esto se etiqueta como “bueno” y “malo”, orden y desorden. El sentido de la vida de la gente suele asociarse con lo que se considera “bueno”. El pensamiento aísla una situación o un suceso y lo llama bueno o malo, como si tuviera una existencia separada.

No hay sucesos ni cosas que existan por y para sí mismos, aislados. El cosmos no es caótico. La misma palabra *cosmos* significa orden. Pero este no es un orden que la mente humana pueda comprender, aunque a veces pueda vislumbrarlo.

Estar en sintonía con *lo que es* significa estar en una relación de no resistencia interior a lo que ocurre. Significa no etiquetarlo mentalmente como bueno o malo, sino dejarlo ser. ¿Significa esto que ya no emprendes acciones para provocar cambios en tu vida? Al contrario. Cuando la base de tus acciones es la sintonía interior con el momento presente, tus acciones adquieren el poder de la inteligencia de la Vida misma.

Cuando se impone el movimiento de retorno hacia la disolución de la forma, el entusiasmo ya no te sirve. El entusiasmo pertenece al ciclo “hacia afuera” de la vida. Sólo mediante la aceptación podemos sintonizarnos con el movimiento de retorno, la vuelta a casa.

La Presencia

Cierra los ojos un momento y averigua si hay vida dentro de tus manos. Con esto me refiero a hacerte consciente de la sutil sensación de vida que hay dentro de

ellas.

Pasa después a los pies. Mantén la atención en ellos durante un minuto, más o menos, y empieza a sentir las manos y los pies al mismo tiempo. A continuación, incorpora otras partes de tu cuerpo – piernas, brazos, abdomen, pecho, etc. – a esa sensación, hasta que seas consciente del cuerpo interior como una sensación global de vida.

Intenta sentir el cuerpo interior cuando escuchas a alguien. Casi parece una paradoja: Cuando estás en contacto con el cuerpo interior, ya no te identificas con tu cuerpo ni te identificas con tu mente.

La conciencia del cuerpo interior no solo te ancla en el momento presente: es también una puerta para salir de la prisión que es el ego.

Gnosti te auton: concóctete a ti mismo. Estas palabras estaban grabadas sobre la entrada del templo de Apolo en Delfos, sede del sagrado oráculo.

¿Y quién eres tú? La conciencia que se ha hecho consciente de su propia existencia.