

# Puertas para Vivir en el Ahora

Eckhart Tolle

Transcrito y traducido del CD de Audio "Gateways to Now"

por Tomás de la Fuente H.

La humanidad ha estado por mucho tiempo identificada de forma casi exclusiva con la actividad de la mente. Si miras a la naturaleza de la mente humana de una forma muy básica, la primera cosa que te sorprende es que es extremadamente activa. Sigue y sigue en su actividad, rara vez se detiene. Hay un flujo continuo de pensamientos que sucede dentro de la cabeza de uno. Es un ruido que no parece ser posible que uno desactive.

La vasta mayoría de nuestros pensamientos es repetitiva, completamente repetitiva, y un gran porcentaje de esto es innecesario. El pensamiento no está siendo aplicado de forma específica a un propósito en particular. No aborda nada específico que deba ser realizado ahora, simplemente está ahí, es ruido mental. Sea que quieras o que lo necesites o no, estás condenado a vivir con una máquina de ruido en la cabeza. Esto es tan normal que rara vez alguien se cuestiona que no sea posible dejar de pensar.

Algunos pensamientos están bien, y posiblemente algunos sean hermosos pensamientos, pero la gran mayoría de los pensamientos son problemáticos. Puedes observar tu propia mente para ver con cuánta frecuencia los pensamientos están involucrados en problemas. Y en la mayoría de los casos, no se trata de un problema que está aquí y ahora, que es real, es un problema que es generado en y a través del ruido mental. Este es el caso, por ejemplo, cuando te preocupas. Estás en la cama, tibio, protegido, está todo silencioso, estás respirando, pero estás preocupándote. El ruido mental está en un estado de hiperactividad. Todo esto es tan normal.

Y si esto fuera todo, ya sería suficientemente malo estar atrapado en el ruido mental y no ser capaz de salir de él, pero hay más, porque el ruido mental de estos días, comenzó en una edad muy temprana. Después de un año, la completa esencia de quién eres, tu sentido del yo, de identidad, tu sentido esencial de "yo", está atado a la actividad mental. Cuando te preguntas a ti mismo quién eres, una imagen mental surge acerca de quién crees que eres. Encontrarás que una gran cantidad de la actividad del pensamiento tiene que ver con el yo, el yo en la cabeza. La imagen de quién creo ser. Yo y mis problemas.

Una gran cantidad de pensamiento se enfoca en mi y mis problemas y cómo voy a salir de ellos., cómo voy a resolverlos. El pensamiento no se da cuenta que su actividad, en sí misma, en gran medida crea los problemas. Dice "no, estoy pensando muy intensamente y me preocupo porque necesito ser responsable por mi vida, si no me preocupo, si no pienso continuamente sobre mi y mis problemas, ¿qué va a pasar conmigo? Mi vida va a colapsar". Buscar la identidad de uno en y a través del pensamiento, es normal. Cuando dices "yo", que es quizás la palabra más usada en el lenguaje, cuando dices "yo" usualmente se refiere al sentido del yo basado en la mente. El "yo" que creo que soy. Yo y mi historia, en la que habito continuamente.

Hay una famosa afirmación del filósofo Descartes. El realizó un examen para descubrir cuál es la verdad más fundamental de la existencia humana y concluyó, "pienso, luego existo". El

igualó pensamiento con Ser. De modo que incluso en su tiempo, era muy normal igualar quién soy con la actividad mental. ¿Es la esencia de tu identidad, de quién eres, el contenido de tu mente y las emociones correspondientes en tu cuerpo que reflejan los contenidos de la mente, es esta la esencia de quién eres? Estás leyendo esto ahora porque quieres explorar si existe algo más profundo en ti que el pensamiento y las emociones.

La historia de la vida comienza en la infancia al año y medio o dos. Cuando el niño comienza a hablar. Una de las primeras cosas que el niño aprende es a decir su nombre. La pregunta que los padres le hacen a su hijo es, ¿cómo te llamas?, el niño aprende a repetir el nombre y llega a igualar su nombre con quién es él. Esto suena bastante inofensivo, y por supuesto es inevitable. No estoy diciendo, "no le digas al niño su nombre". Pero puedes ver que hay una transición del estado del niño de un año, en quién no ha comenzado la mente aún, quién es consciente de otros, de lo que le rodea, de las percepciones de los sentidos. Pero el proceso del pensamiento, el pensamiento conceptual no ha comenzado aún. El niño no ha acumulado palabras en la mente aún. Las acumulaciones mentales no han comenzado todavía. Puedes mirar los ojos de un niño de un año, y puedes ver algo que tiene gran pureza y vivacidad mirándote a ti. Es la consciencia mirándote a través de esos ojos a ti.

Ahora el nombre, no es suficiente. Más cosas requieren acumularse que serán conectadas con el nombre. Puedes mirar tu nombre como un receptáculo que sirve como contenedor de contenido mental que identificarás contigo mismo. Experiencias, opiniones, las opiniones de tus padres acerca de quién eres. Este es contenido muy importante sobre quién eres. De modo que si tus padres te dicen que aprendes lento, entonces añades este contenido mental al contenedor que tiene tu nombre. Una vez que un contenido está en esta canasta, es muy difícil deshacerse de él. Otros contenido, experiencias, conocimientos, sufrimiento, personas que conoces, trasfondo cultural, muchas cosas forman el contenido de tu mente. Y alrededor de todo esto, está el nombre, que mantiene todas estas cosas juntas. El contenido se suma al nombre. Tu identidad de "yo" se vuelve más fuerte.

Después de algunos pocos años de acumular contenido, entonces crees que sabes quién eres. Pero nunca es suficiente contenido. Y no sólo para las personas jóvenes. En la medida que envejeces encontrarás que tu sentido del yo, muy rara vez se siente completo. Y si lo hace, es sólo por algunos breves momentos. "¡No soy lo suficiente todavía!", esta es la creencia fundamental del sentido del yo basado en la mente. Y en el nivel del hacer, es verdad, porque siempre hay tanto más que puedes hacer. Hay innumerables cosas que podrías hacer, pero no hay tiempo suficiente. Incluso si vivieras por mil años, no podrías explorar todas las cosas posibles que podrías hacer. De modo que eventualmente, escoges un curso principal de acción o varias acciones principales y así excluyes muchas otras o intentas llegar a alguna meta proyectada. El pináculo de tu carrera o lo que sea. "Necesito llegar ahí para llegar a ser yo mismo, para ser completamente yo, necesito ese reconocimiento". Y por años trabajas para eso. Tal vez llegas ahí o tal vez no. Muchos no lo hacen, porque no todos pueden triunfar. Solo puedes "lograrlo", potenciar tu sentido de ti mismo ante los ojos del mundo "lográndolo", sólo si muchos otros no lo logran. De otro modo, no tendría sentido, no funcionaría. "Lograrlo" se volvería insignificante. Por supuesto que quieres decirte a ti mismo en tu mente que lo "has conseguido", y tal vez mucho te confirmen que lo has es así.

Pero si no puedes hacerlo, puedes obtener un sentido de ser especial a través de fallar.

"Pobre de mí porque no lo logré, el mundo me trató injustamente y las circunstancias de la vida fueron hostiles. Tuve un mal inicio en la vida." De este modo, una imagen de "yo" pueden formarse como la de alguien que está mal. Y esto se puede añadir al contenido de tu mente.

Esta es una de muchas posibilidades. Estar "mal" para el mundo, o para alguna persona en particular, o tus padres. Esto puede crear un sentido muy fuerte del yo también. El sentido de haber fracasado. "He fallado a los ojos del mundo, tuve algunas pocas oportunidades, o nunca tuve la oportunidad, algunas no resultaron, o no lo logré." Un muy miserable sentido del yo te puede dar una identidad también. Puedes hablar a otros acerca de por qué eres miserable y lo que el mundo te ha hecho a ti, o lo que sea. De esta forma puedes fortalecer tu identidad de "pobre de mí". Otros pueden confirmarlo, escuchan y te dicen "sí, estás en lo correcto".

Una mujer vino a verme, y su historia principal era cuán infeliz era su matrimonio. Continuamente pensaba cuán difícil era vivir con su marido. Estaba siempre reaccionando al comportamiento de él. Lo que sea que él hiciera, la irritaba; la forma en que él comía, el modo en que se sentaba, la forma en que hablaba. Su sentido del yo, estaba basado en esa irritación reactiva y toda la actividad mental alrededor de eso. Después de algunos meses le señalé que ella podía dejar a su marido, o observar este patrón mental reactivo con el cual estaba identificada y permitirle a él ser, en vez de reaccionar. Hubo un momento en el que vio la posibilidad de libertad, de hacerse a un lado de este sentido del yo basado en la mente. "Pero si dejo ir todo esto, ¿con que me quedaré?"

Su sentimiento era, "necesito esto, ¿quién soy sin esto? El patrón con el que he estado identificada por años, si dejo esto, ¿Quién soy si dejo ir mi triste historia?", y esto se aplica a muchas personas, "¿quién soy sin esto?"

Una vez que un sentido del yo en particular se ha establecido en la mente, hay una fuerte resistencia a dejarlo ir. Todos los terapeutas saben cuán fuerte es la compulsión a sabotear la consciencia, cuán fuerte es la tendencia a aferrarse al sentido del yo.

Una persona que piensa que lo ha conseguido y otra que piensa que ha fallado, son dos extremos, la mayoría de la gente fluctúa entre los dos. Por unos días piensas que estás bien y repentinamente, con una observación crítica de alguien, disminuye su sentido de ti mismo. Es importante ver, que sin importar cuán exitoso seas a los ojos del mundo, el sentido del yo que deriva de la mente, del pensamiento, nunca está en paz y satisfecho por mucho tiempo.

En la naturaleza del sentido del yo derivado de la mente reside la sensación de falta y vacío. Es un error muy común creer que a través de sumar ciertas cosas a la imagen de quién eres, sea conocimiento, reconocimiento de otros, una esposa hermosa, un marido rico, una nueva casa o un auto caro, serás capaz de completarte a ti mismo a través de esto... de finalmente llegar, lograrlo, de encontrar un final feliz a tu historia. No puedes encontrar quién eres realmente usando el futuro para sumar más contenido al yo, y de esta forma completarte.

No digo que no debieras sumar más conocimiento o habilidades a tu vida. Todo esto es maravilloso, por supuesto que necesitas el futuro para aprender cosas, para adquirir más conocimiento. Para todo esto necesitas el futuro. Pero buscar y fortalecer el sentido del yo a través de esto es muy frustrante y es fútil. Nunca llegas al yo incluso si añadieras más contenido infinitamente, nunca es suficiente. Puede sentirse como suficiente por un tiempo breve, pero luego te das cuenta, "oh, no era eso". Podrías formar una imagen mental de éxito en términos materiales y tratar de encontrar realización añadiendo más cosas a tu vida e

identificándote con ellas. Se siente bien por un tiempo. Tienes un auto, una casa grande, todos los símbolos del éxito material. Es bueno tener todas estas cosas por un tiempo. Y al principio, cuando te sientas en tu gran auto, se siente bien, otros se dan cuenta de ti. Pero después de un tiempo sólo eres tú sentado en esta cosa. Solo son cuatro ruedas que te llevan a donde necesitas ir. Si, es más cómodo que otros autos, pero ya no es satisfactorio. Observa la falacia de buscarte a ti mismo en el futuro. Observa la falacia de buscarte a ti mismo fuera de ti mismo.

La única cosa que es inseparable de la vida misma es el campo del ahora. La vida es siempre ahora. Nadie podría discutir esto. Y entonces, perdemos el ahora continuamente por perseguir una abstracción mental del futuro... ¡qué vida es esta! Hacer esto es perder la única cosa que es real y cambiarla por proyecciones mentales. Eso que has estado buscando en el futuro, a ti mismo, lo encuentras donde no has buscado en todo este tiempo. Encuentras que ya está aquí, ahora. De modo que en un nivel profundo, ya está este sentido de ser, de viveza, y de, por supuesto, amor. Todas las cosas que has estado buscando son ahora, y no se requiere la completación de la historia de tu cabeza. Tu historia se desarrollará de alguna forma, por supuesto, pero no requiere ser completada.

Es extraño, pero cuando ya no necesitas que tu historia funcione, funciona muy bien. Jesús dijo "conoce la verdad y la verdad te hará libre". No estaba hablando de una verdad abstracta, sino de una verdad más vital, la verdad de quién eres. La esencia de tu Ser. Esto es lo que te hará libre. Y después sus discípulos dijeron, "Pero si ya somos libres, no somos esclavos de nadie". Debemos buscar más allá de las palabras, de la terminología; "No, ustedes son los esclavos del pecado", dijo Jesús. El significado original de la palabra "pecado", significa "errar la marca". Errar la marca de la existencia humana. Yo traduciría "pecado" como "inconsciencia". De modo que eres esclavo de la inconsciencia, esclavo del condicionamiento de tu mente. No hay nada personal en esto ya que es el estado de la humanidad basado en miles de años de condicionamiento. Las tradiciones espirituales hablan de liberación, salvación, fin del sufrimiento, autorrealización. ¿libertad respecto de qué? Libertad de la mente. Libertad de una obsesión con el tiempo, con el pasado y el futuro. Libertad del sufrimiento y libertad de un sentido del yo derivado de la mente que forma historias en tu cabeza.

Estoy aquí para contarte las buenas noticias, que hay la posibilidad de liberarse de este absurdo y limitado sentido del yo. Es en el ahora donde puedes volverte consciente de tu verdadera identidad. Dios, o el amor, es la esencia de quién eres. Dios no es una entidad que de alguna manera está en el espacio y controla todo. Dios es la esencia de tu Ser, si vas lo suficientemente profundo, encuentras esa esencia. Y la cosa maravillosa es que no necesitas tiempo para esto. De hecho, esa es la única cosa que no necesitas para saber quién eres. Puedes sólo saber eso ahora. Y esto surge en un estado de consciencia que yo llamo presencia. Este es un estado en el cual el pensamiento puede operar pero ya no más de modo compulsivo.

Para poder conocer realmente quién eres más allá de tu nombre y la forma, necesitas entrar en el ahora. Puedes entrar en el ahora por una cantidad de puertas. Puedes entrar a través de tu cuerpo interior, puedes entrar a través de la quietud y puedes entrar a través de la no resistencia a lo que es.

Una puerta es simplemente una apertura. No puedes volverte bueno en atravesar un puerta.

Simplemente la atraviesas o no. Hay un número de puertas o puntos de entrada en el ahora, y en un sentido, cualquiera de las puertas que usas incluye a las otras. Caminar a través de una puerta hacia el campo energético del momento presente no requiere que añadas nada a quién ya eres. Esta es la belleza de esto. Y esto es muy raro para la mente.

"¿Quieres decir que nada debe ser añadido a este pequeño yo con sus historias insatisfactorias? ¿Este yo que aún no lo ha conseguido? Hay tanto más que no está bien en mi situación de vida. ¿Cómo puede ser verdad que nada más debe añadirse?" Como mencioné antes, no estoy hablando de añadir algo en el nivel de la persona. Puedes añadir cosas en este nivel. Conocimiento, habilidad, puedes aprender un nuevo lenguaje, o aprender cómo usar un computador, o añadir una actividad como aprender a esquiar. Pueden ser cosas que disfrutes, pero no necesitas estas cosas para llenarte o completarte a ti mismo. Y si no eres bueno en estas cosas, está bien, esto no importa realmente. En un nivel más profundo, en relación a quién realmente eres, el hecho sorprendente es que para estar presente, no es necesario añadir nada.

Esto no es algo para que creas, sino algo que descubrir como algo liberador que afectará a todo tu ser. Esta realización es que el estado de presencia ya está dentro de ti, simplemente cubierto por el ruido de la mente. Cubierto también por el yo creado por la mente, que seguramente dice, "no, esto no puede ser verdad, no soy lo suficiente todavía, necesito más de esto o aquello para mi identidad." Pero no necesitas más para tu identidad. Necesitas más de otras cosas, pero nada en relación a quién eres, a la esencia de tu Ser.

Introduciré tres puertas hacia el ahora y te mostraré cuán fácil es caminar a través de ellas. Estas prácticas son muy simples, porque te llevan a tu estado natural y son inmediatamente reconocidas por tu verdadero yo.

## **Puerta del Cuerpo Interior**

Para conectarte con la esencia de tu ser, es esencial habitar tu cuerpo. Porque el cuerpo es una poderosa abertura hacia la presencia. Para encontrar esta puerta, debes sentir el campo energético en tu cuerpo interno. Sientes la vivacidad que está indudablemente ahí. Porque el cuerpo está vivo. Las otras dos puertas que miraremos también te pondrán en contacto con este sentido interno de vivacidad.

Hay una inteligencia enorme que opera a través de tu cuerpo. No puedes verla, pero hay un principio organizador en tu cuerpo que controla y regula miles de funciones simultáneamente. La mente humana no sería capaz de esto. No podría mantener al cuerpo vivo ni por dos segundos. Es demasiado complejo. Tendrías que ser consciente de cientos de cosas al mismo tiempo. Cada célula encarna inteligencia. La mente es sólo una pequeña expresión de esta vasta inteligencia.

La mayoría de los humanos no están conscientes de la vivacidad en su cuerpo porque toda su atención está atrapada en el pensamiento, en el ruido mental continuo. Desde la cabeza miran hacia abajo a sus cuerpos como si fuera un objeto extraño. Por esto la gente dice "tengo un cuerpo". Una afirmación más verdadera sería "soy un cuerpo", de modo que no hubiera una separación que dice "poseo esta cosa a la que llamo cuerpo." Cuando te disocias de tu cuerpo, es problemático.

No estás satisfecho con tu cuerpo, así como no estás satisfecho con ninguna otra cosa

tampoco. La mente dice "es demasiado simple sentir o percibir el cuerpo. Cree que eso no funcionará porque no es suficientemente complicado. Pero sentir el campo de la vida, la vida que es el cuerpo, es un portal hacia el estado de presencia. Hay una vivacidad incrementada tan pronto como habitas el cuerpo, lo que significa que tu atención no está exclusivamente en el mundo externo y las percepciones de tus sentidos.

Cuando habitas tu cuerpo, tu atención no está exclusivamente en el pensamiento. Una parte de tu atención se mantiene en el campo energético de tu cuerpo. Lo más importante es que así quitas tu atención del continuo ruido mental. Cuando habitas tu cuerpo, entonces te enraizas en tu Ser. Estás presente en todo tu campo energético. Se podría decir que cada célula está presente, sientes un sentido global de vivacidad del cuerpo. Esto es algo extraordinario.

Haciendo esto, te conectas con una inteligencia mucho mayor que la mente humano. Incluso decir "conectarse" no es del todo correcto, porque en última instancia eres mucho más que el ruido mental. El cuerpo interno se convierte en un ancla para mantenerse presente. Esta vivacidad que tu puedes sentir no depende de que el cuerpo tenga 20, o 25 o 90 años. No cambia a través de toda tu vida y no envejece. Sólo el vehículo externo envejece.

Esta puerta del cuerpo interno, está muy cerca de ti, más cerca que tus pies y tus manos. Alguien una vez dijo "Dios está más cerca de ti que tus pies y tus manos". Y si miras esto, ¿qué podría estar más cerca que tus manos y pies? Están bastante cerca. Sin embargo, *dentro* de tus pies y manos es más cerca. No es un sacrilegio decir, lo más cerca que Dios está de ti es dentro de tu cuerpo.

Todos han estado preguntándose dónde existe Dios. Dios es la misma vida que tu eres, pero cuando eres solo una entidad mental, Dios se convierte en una imagen mental con la que te identificas y luego se convierte en una creencia o un sistema de creencias. Inevitablemente estarás en conflicto con quienes tengan sistemas de creencias diferentes.

Entonces, mientras lees esto, siente el cuerpo interno. ¿Cómo? ¿Cómo se siente el cuerpo interno? Hagamos un pequeño experimento. Sin mover tu mano y sin tocar nada, con tus ojos cerrados, simplemente pregúntate ¿hay alguna forma en la que pueda saber que mi mano derecha está ahí o no? Sin mirar, sin mover tu mano, ¿hay alguna forma en la que puedas saber que tu mano derecha existe? Esta pregunta llevará tu atención fuera del ruido mental y el pensamiento. La mente dirá "bueno, no sé si tengo una mano derecha o no, la pregunta no tiene sentido en todo caso, ¿cuál es el punto? Tengo cosas más importantes en qué pensar que esto, ¿esto resuelve mis problemas?" Esto es lo que la mente hace. Y sé que un par de mentes leyendo esto están diciendo esto. Simplemente te haces la pregunta, ¿cómo puedo saber si mi mano derecha está aún ahí? ¿hay alguna forma en la que puedo saber? Esta pregunta trae tu atención fuera de la mente y la lleva hacia tu mano, y de pronto la puedes sentir. Tal vez no tan fuertemente, pero hay una sensación de vivacidad ahí. Una vez que habites tu mano, entonces ya sabes qué es habitar el cuerpo. Después puedes habitar la mano izquierda. Primero la derecha y luego la izquierda. Y ahora viene la cosa extraña, puedes hacerlo con tus ojos cerrados o abiertos. Siente ambas manos al mismo tiempo, y siéntelas tan completamente que tengas la sensación de manos, no tanto la imagen mental de dos manos, tan solo la sensación de las manos. Y luego, esta sensación de "manos" desaparece y sólo hay la sensación de viveza. Es sutil y hermoso. Está viva.

Luego, aprendes a mantener la atención ahí, sin esfuerzo. Puedes ver cómo la corriente de

pensamientos inmediatamente se vuelve más lenta porque no hay suficiente atención en los pensamientos, sino en el cuerpo.

Al mismo tiempo que sientes tus manos, sientes la vida interna en tus pies, es asombroso. Si ahora puedes sentir tus pies y manos al mismo tiempo, así es como gradualmente integras la sensación del cuerpo interno en una sola sensación de vivacidad. Sientes piernas y manos y el resto del cuerpo se vuelve parte de eso. Siente esta vivacidad a través de todo el cuerpo, hasta que se vuelva una sola sensación. Si tus ojos están cerrados, por un breve momento puede parecer como si estuvieras observando esta sensación de cuerpo interno. Pero después permítete fundirte con esta sensación, de modo que tú seas el cuerpo interno. Es entonces cuando ya no tienes la experiencia de ser la cabeza observando el cuerpo interno, estás tan presente en tus pies como lo estás en tu cabeza, el centro de gravedad de quién eres ya no está en la cabeza sino a lo largo de todo tu cuerpo. Está igualmente en todas partes. Es posible que alguna gente sienta algún área en particular más fuerte que otras áreas, pero eso no es importante.

No necesitas usar una técnica en particular o un movimiento, pueden ser de ayuda para traerte dentro del cuerpo. Sin embargo, estar en el cuerpo no debe quedar confinado a la realización de ciertos movimientos en particular. Son de ayuda, sin embargo estar en el cuerpo es tu estado natural.

Lo principal es poder ser capaz de caminar a través de este portal. En el momento en que entras en el cuerpo, estás fuera de la identificación con el ruido mental. Y si tus ojos no están cerrados ahora, ciérralos por un momento y mantén tu atención en tu cuerpo...

No hay esfuerzo involucrado, no estás tratando de llegar a ningún lado. No hay intentar nada. Solo siéntete a ti mismo, enraízate, habita el cuerpo y quédate con esa sensación. Esto incrementa enormemente la vivacidad dentro de tu cuerpo. Una cosa sorprendente es que si abres tus ojos puedes percibir visualmente y aún puedes sentir tu cuerpo interno incluso si percibes lo que está a tu alrededor. Miras alrededor y, por supuesto, puedes leer estas palabras. O ves los objetos, o la gente a tu alrededor, o ves la totalidad del cuarto en el que estás sentado. Continuas sintiendo tu cuerpo interno, tal vez no tan fuertemente como cuando tus ojos estaban cerrados, pero aún estás presente en tu interior. Puedes después percibir sin interferencia, o al menos, con una interferencia muy limitada por la mente condicionada. De pronto hay claridad en las percepciones de los sentidos porque ya no están distorsionadas por el ruido mental y todas las etiquetas que la mente envía continuamente.

Entonces, sintiendo el sentimiento global del cuerpo, estás anclado en el ahora y eres libre de miles de años de condicionamiento mental colectivo. Simplemente te has parado fuera de la corriente del pensamiento compulsivo y percibes sin pasado. Todo es fresco, nuevo y vivo. Hay un sentido alerta de presencia. Un alto grado de vigilancia que permea a todo tu ser.

Es una vivacidad, una alerta en donde no hay tensión. Puedes ver la diferencia en cualidad entre este estado y el estado de etiquetar las cosas y de estar inmerso en el continuo pensar, en el continuo pasado y futuro y buscarte a ti mismo ahí. Salir del ruido mental es muy simple. Lo único que te puede atar, es creerle a la mente cuando te dice "no, no debes salir, debes pensar en esto ahora, son las cuatro de la mañana y necesitas pensar en esto. Esto realmente importa, quiero tu atención." Recuerda que todo esto que estamos haciendo es considerado por la mente como insignificante o perjudicial para lo que realmente quiere. O es aburrido,

"no, ya lo hice, he hecho meditación por 20 años, dame algo nuevo". Entonces date cuenta que la mente no considerará esto como algo importante, dirá "tus problemas son importantes, no esto", esto es lo que la mente dice.

Después te darás cuenta que no hay problema cuando la mente pretende que tus problemas son más importantes que esto. Reconocerás esto "oh sí, esto es lo que la mente dice, porque esto es demasiado simple para que sea interesante para la mente. Carece de complejidad, dame algo en lo que pueda trabajar para poder pensar." Estoy diciendo esto porque si no lo sabes, tu mente puede acaparar la atención completamente.

Mientras escuchas la música, continúa manteniendo la atención en el cuerpo. Estando presente dentro y fuera al mismo tiempo. Escucha esto con todo tu cuerpo.

## **Puerta del Silencio**

Ahora nos moveremos a otro portal que no es separable del cuerpo interno. Es la puerta del silencio. Usualmente cuando usas tus facultades auditivas, escuchas algún sonido. Escuchas esto o lo otro. Escucha el silencio, reconoce la dimensión del silencio. Es posible que haya algunos sonidos en el cuarto en el que estás ahora, puede que no sea total, pero de todos modos hay una gran cantidad de silencio en el cuarto. Este es, por así decir, el fondo del sonido. El sonido siempre surge desde el silencio.

¿Cómo reconocer el silencio? Simplemente dándose cuenta de éste. Reconocer significa darse cuenta. Una cosa interesante sucede cuando te das cuenta que hay silencio, tu alerta se incrementa. Porque sin alerta no puedes darte cuenta del silencio. Puedes darte cuenta del sonido con relativamente poca alerta porque éste se impone a sí mismo. No necesitas alerta para el sonido, a menos que sea un sonido muy suave, o un sonido que se desvanece y termina en silencio. Cuando un sonido se va desvaneciendo, para seguirlo, necesitas una alerta cada vez más acentuada.

Entonces simplemente date cuenta de que la dimensión del silencio está ahí. Esto significa poner atención a éste. Significa que escuchas el silencio. Y para la mente esto no tiene importancia. Porque la mente dice "bueno, no hay nada que escuchar". Y este es precisamente el punto. Cuando te das cuenta del silencio como un fondo, una corriente subterránea, lo encuentras en los lugares menos pensados. Pero usualmente nunca lo habías notado.

Notar el silencio es insignificante para la mente porque no hay nada sucediendo en el silencio. La mente busca cosas, nunca busca silencio. La mente es ruidosa, de modo que resuena con el ruido, el ruido externo, le gusta eso. A propósito, ésta es la razón por la cual nuestra civilización es la más ruidosa que ha existido en el planeta. Esta civilización produce una enorme cantidad de ruido, ruido generado artificialmente, porque ésta es la civilización más identificada con la mente.

¿Qué sucede dentro de ti cuando te das cuenta del silencio? Puedes estar consciente del silencio sólo a través de una alerta incrementada. Y esta alerta incrementada es quietud interior. Cuando te das cuenta del silencio, y te das cuenta del silencio sólo por un segundo, en este momento la mente está quieta. Es sólo gracias a la quietud interna que puedes estar consciente del silencio externo. No puedes estar consciente del silencio externo con el pensamiento. El pensamiento puede venir después de que lo has notado, pero en el momento de notarlo o estar consciente de éste, no hay pensamiento. Tal vez dos segundos después dices

"Oh, es tan silencioso aquí", o la mente dice "Sí, me di cuenta!" o dice, "ok, ya lo hice, ahora qué sigue?". Puedes ver que sólo cuando estás totalmente presente puedes darte cuenta del silencio.

Ahora voy a hacer sonar una campana tibetana, el sonido de la campana gradualmente se desvanecerá, sólo sigue el sonido con tu atención hasta que se desvanezca. Vas a darte cuenta que al seguir el sonido, en la medida que se vuelve más débil, se requiere más alerta que al comienzo del sonido. (sonido de campana)

¿Qué queda después que el sonido desaparece? Simplemente el campo de la alerta, que es quietud. Y ahora, en la medida que escuchas el sonido, sé consciente no sólo del sonido, sino también de la alerta, la consciencia a través de la cual el sonido sucede. (sonido de campana)

Y ahora para ir más profundo, escucha el sonido con todo tu cuerpo, escucha con cada célula de tu cuerpo, de modo que el campo de tu alerta sea todo tu campo energético. Escuchas y te mantienes consciente del campo de la alerta y de eso que surge en él, que es el sonido en este caso. (sonido de campana)

Lo que queda es simplemente el campo de la alerta, de presencia alerta. Y lo mismo puede suceder cuando percibes visualmente, miras y ves objetos en tu campo visual. Usualmente los objetos, las formas son todo lo que la gente ve. Y las formas toman toda tu atención por completo. Sin importar qué esté en tu campo visual, también está el campo subyacente de la alerta en donde la percepción visual surge. Y esto es inseparable del sentimiento de vivacidad del cuerpo interno, la alerta global. Cuando vives de este modo, hay ahora una dimensión de la cual no eras consciente antes. Eres ahora consciente de la esencia de tu ser, que es el campo del ahora.

Estás consciente de lo que podemos llamar espacio, que está alrededor de las cosas y las permea a todas. La puerta del silencio y la puerta del cuerpo interno, no pueden ser separadas. Ambos portales te traen al estado de presencia.

A medida que escuchas la música que sigue, escucha también el silencio entre los sonidos y el silencio que está bajo los sonidos. (música)

## **Puerta de la Aceptación**

Aceptar cada momento tal cual es, es tal vez la puerta más directa a la paz interna. Y verás que también está conectada a la puerta del cuerpo interno y el silencio. Cuando decimos cada momento, nos referimos por supuesto a este momento, ahora, porque es lo único que existe. La palabra "sí", te lleva a través de la puerta de la aceptación. Di "Sí" a este momento e inmediatamente puedes sentir una vivacidad incrementada en el cuerpo. Acepta este momento del modo que es. ¿Porqué? porque cuando discutes con lo que es, sufres, no estás en paz.

Con un "sí" a este momento, sin importar lo que este momento trae, estás fuera de la prisión de la mente que vive con y a través de la negación de este momento. La mente pensante vive a través del "no" a este momento. De modo que esta es la puerta del "si" al ahora.

Para caminar a través de la puerta del ahora, debes estar en alineación interna con lo que podríamos llamar la mismidad del momento. Si el "si" es completo y total y el ahora es abrazado completamente, hay una súbita intensificación de la alerta. Y a través de esta alerta incrementada, las percepciones de los sentidos se vuelven enormemente más agudas. No es sólo que los colores y las formas tienen vivacidad, va más allá de la percepción de los sentidos,

sientes la profunda vivacidad de todo. La sientes en el mundo de la naturaleza, pero la sientes incluso en las cosas que llamamos objetos inanimados. Incluso ellos emanan vivacidad.

A veces lo que surge en el ahora puede ser displacentero, puede ser ruido, drama, cosas que se desmoronan, pérdida, enfermedad de algún tipo, todas las cosas colapsando a tu alrededor. Esto sucede porque las formas de la vida desaparecen y se disuelven continuamente. Las formas no duran por mucho tiempo. De modo que no digo que el ahora está siempre bien y feliz. Hay cosas que son horribles que suceden en el ahora, en este mismo momento en el planeta muchas cosas horribles están sucediendo, a pesar que pueden no estar en tu campo de consciencia.

Todo lo que puedes hacer es rendirte al ahora y a lo que sea que aparezca en tu campo de consciencia en este momento. Aquí es donde el poder surge. E incluso si es que es horrible, no lo llores horrible nunca más, permítelo tan completamente que algo más profundo que las apariencias emerja, la bondad más allá de los opuestos.

De modo que no te pones feliz cuando algo bueno sucede y triste cuando algo malo sucede, esta distinción se va. Mantente simplemente en la mismidad del ahora. Ya no hay más el enjuiciar a esto o aquello, el yo diciendo, "si, esto me gusta, no, esto no me gusta". El yo se disuelve simplemente permitiendo el ahora. Este es el proceso de disolver la ilusión por el simple acto de permitir la mismidad de este momento.

La pérdida siempre sucede en la vida de alguien. La pérdida de posesiones, pérdida de seres humanos, pérdida de alguna posición o estatus. Cuando esto sucede el yo dice "ya no estoy más en control, ¿quién soy ahora?" Cualquier tipo de pérdida usualmente incrementará la infelicidad, pero es también una gran oportunidad de rendirse en lo que realmente es el sentido de espacio que deja la forma que acaba de disolverse. Esta espaciocidad es dolorosa para la mente. Es como si te quitaran un órgano del cuerpo y un gran hoyo aparece repentinamente. Puede ser la pérdida de alguien cerca de ti, sea por abandono o muerte. Y esto es doloroso.

Pero también es una gran oportunidad si puedes aceptar y rendirte al simple hecho que todas las formas de vida se disuelven tarde o temprano. Toda forma de vida te abandona tarde o temprano, sabiendo esto, cuando la forma se va, eres capaz de permitirlo. No ofreces resistencia.

Antes de que puedas ser capaz de aceptar una gran pérdida en tu vida sin resistencia, puedes practicar aceptando pequeñas cosas. Botas un plato y lo quiebras. Es como es. Lo levantas y botas los pedazos. Estás atascado en el tráfico, permite el tráfico, sin reaccionar a él, es como es. El auto no se mueve, es un hecho. No importa cuánto quieras ir más rápido, no se moverá. Es como es.

De modo que comienza permitiendo y rindiéndote a pequeñas cosas. Algunas personas aprenden a rendirse cuando viajan a India porque muchas cosas no suceden como deben ahí. Entonces deben practicar el permitir porque si no lo hacen se vuelven muy infelices. Pero no tienes que ir a India, sucede en todas partes. La mente insiste "las formas no deberían disolverse, la gente no debería morir, no debería haber pérdida, si yo gobernara el universo, estas cosas no sucederían".

Entonces, primero ríndete a pequeñas cosas y entonces algo puede suceder que requiera una gran rendición. Muerte, alguna clase de pérdida de un tipo o de otro. Con cada tipo de pérdida

te rindes al vacío que la forma ha dejado atrás. Si puedes aceptar esto totalmente, hay una profunda paz. Cuando una forma se disuelve, hay espacio y vacío.

Es por esto que a través de terribles pérdidas algunas personas han experimentado una transformación interna y han encontrado la paz que trasciende toda comprensión. Algunas de estas personas han perdido todo de una sola vez. Un hoyo después del otro hasta que nada quedó sino hoyos. Vacío en sus vidas. Los negocios colapsan, la mujer y los hijos se van, auto se va, las tarjetas de crédito ya no están y tal vez el cuerpo físico ya no funciona, todo se va y de pronto despiertan de la identificación con el contenido, salen de la identificación con la forma. En medio de toda esta pérdida y vacío repentinamente se dan cuenta, "oh, me siento tan en paz, esta profunda paz y vivacidad... ¿qué es esto?" No pueden entenderlo. Esto debe haber sucedido a Jesús, tal vez no ha sido reportado en los evangelios, la paz que trasciende todo entendimiento. El no lo comprendió tampoco, la mente no puede entenderlo.

El origen del sufrimiento es no aceptar lo que es en tu vida ahora. Entonces practica permitir este momento ser tal cual es. Es una simple y radical practica espiritual. Es una práctica que conduce a la paz interior.

## **Pensamientos Finales**

Estamos llegando al fin de nuestro tiempo juntos. Permíteme resumir estas puertas hacia la paz interior. El cuerpo ama recibir tu atención. Cuando entras en el cuerpo interior y habitas ahí, es como si cada célula cantara una canción de gratitud, cada célula disfruta de vida incrementada, porque le estás dando atención. Una de las más poderosas y preventivas prácticas para la salud del cuerpo es estar con tu atención en el cuerpo interno.

Puedes ver cómo las tres puertas hacia la paz interna que te he presentado realmente son la misma. Y con todas ellas hay un inmediato incremento de la alerta. Es como un dimmer, se enciende desde el mínimo y lo llevas hasta el máximo.

El silencio te lleva a la quietud, a un estado de no pensamiento que es libre de preocupaciones. Es un estado de profundo descanso que nutre a todo nuestro ser.

La aceptación de la vida tal cual es presentando ante ti en el ahora, significa no resistirse a la vida. Trae una liviandad al vivir e innumerables beneficios.

Usa estas puertas, hazlas parte de tu práctica diaria. Una vez que te familiarizas con este estado de presencia espaciosa, notas la diferencia entre este estado y el estado humano normal. Considéralo normal hasta ahora. En la medida en que habitas en el ahora, más y más notarás que tu hogar es el estado de presencia que experimentas en esta dimensión atemporal, el ahora es tu hogar.

No puedes ser apartado de esto, no necesitas buscar a tu ser nunca más. Estás a salvo. Estás en casa. A medida que habitas en el ahora eres consciente de tu esencia que está más allá del nombre y la forma. Esta es la autorrealización. Y es tan simple. Cuando sabes quién realmente eres, lo falso en la vida, se desvanece. La vida se vuelve más pura, simple, más pacífica, más llena de alegría.