

# UN NUEVO MUNDO, AHORA

(Eckhart Tolle)

(Notas)

## 1. EL FLORECIMIENTO DE LA CONCIENCIA HUMANA

### a. El propósito de este libro

Si no conoces los mecanismos básicos del funcionamiento del ego, no lo reconocerás, y te engañará una y otra vez para que te identifiques con él. Finge ser tú.

### b. Espiritualidad y Religión

Tener un sistema de creencias –un conjunto de ideas que uno considera la verdad absoluta- no vuelve espiritual a nadie. Cuanto mayor peso tienen nuestras ideas (o creencias) en nuestra identidad, más nos aislamos de la dimensión espiritual que hay en nuestro interior.

### c. La urgencia de la transformación

Qué liberación darse cuenta de que no somos “esa voz en la cabeza”. Pero entonces, ¿quién soy? **El que ve eso.** La conciencia que es anterior al pensamiento

## 2. EGO: EL ESTADO ACTUAL DE LA HUMANIDAD

### a. El yo ilusorio

Cuando adquirimos conciencia de que la ilusión es una ilusión, ésta se disuelve.

“Mi”, “Mío”: pensamientos para designar cosas que forman parte del “yo”. Es identificarse con los objetos. Mi juguete, yo y mi historia. De las que la gente obtiene sensación de identidad.

### b. Contenido y estructura del ego

La mente egótica está totalmente condicionada por el pasado. Identificación con cosas: mi juguete se convertirá en mi coche, mi casa, mi ropa.... Procuero encontrarme a mí mismo en cosas, pero nunca lo consigo del todo y acabo perdiéndome en ellas.

### c. Identificación con las cosas

Lo que mantiene en marcha la “sociedad de consumo” es el hecho de que intentar encontrarte a ti mismo a través de las cosas no funciona. La satisfacción del ego dura poco, y tú sigues buscando más, comprando, consumiendo.

**La identificación del ego con las cosas crea apego.**

### d. El anillo perdido

Su anillo de diamantes de gran valor monetario y sentimental había desaparecido. ¿Ha disminuido quien es usted a causa de la pérdida?

Cuando aceptamos por completo una pérdida, trascendemos el ego y emerge nuestro ser, el Yo Soy que es la conciencia misma. Muchas veces, renunciar a cosas es un acto de mucho más poder que defenderlas o aferrarse a ellas.

El ego no es malo, solo es inconsciente. Cuando observas el ego en ti mismo, estás empezando a superarlo.

### e. La ilusión de propiedad

El anticonsumismo puede ser otra forma de pensamiento, otra posición mental que puede sustituir a la identificación con las posesiones.

El ego tiende a equiparar tener con Ser. Tengo luego soy. Y cuanto más tengo, más soy. El ego vive a base de comparaciones. El modo en que te ven otros se convierte en cómo te ves a ti mismo.

¿Cómo puedes librarte del apego a las cosas? Es imposible. Desaparece cuando ya no intentas encontrarte a ti mismo en ellas. Basta con que seas consciente de tu apego. Si pierdes algo y te

irritas, es que estás apegado. “Soy la conciencia que es consciente de que hay apego”.

### f. Deseo: la necesidad de más

Desear mantiene vivo al ego mucho más que tener. El ego quiere desear.

Bulimia: la que está hambrienta es su mente, no su cuerpo.

La inquietud, angustia, insatisfacción son el resultado de deseos incumplidos.

Las formas de pensamiento “yo”, “mío”, “más que”, “quiero”, “tengo que tener”, “no es suficiente” corresponden a la estructura del ego. Condenado a buscar y no encontrar. Por mucho que tengas o consigas, no serás feliz.

### g. Identificación con el cuerpo

Para muchas personas la sensación de la propia valía está en su fuerza física, belleza, apariencia externa. Lo único que “ve” es el concepto mental de su cuerpo, que dice “estoy gorda” o “voy a engordar”. Los que se identifican con su belleza, fuerza... sufren cuando estos atributos empiezan a disminuir y desaparecer.

No significa que haya que descuidar el cuerpo, puedes disfrutar esos atributos...**mientras duren.**

### h. El olvido del ser

La voz dentro de tu cabeza, que nunca para de hablar, son pensamientos. Cuando cada pensamiento absorbe por completo tu atención, cuando te identificas con la voz de tu cabeza y las emociones que la acompañan, estás en las garras del ego.

### i. Del error de Descartes a la visión de Sartre

Descartes (s.XVII): “pienso, luego existo”. En lugar de la verdad definitiva había encontrado la raíz del ego.

### j. La paz que sobrepasa toda comprensión

Cuando sufres una pérdida trágica, puedes resistir o puedes rendirte. Rendirse significa la aceptación interior de lo que es. Estás abierto a la vida. La resistencia es una contracción interior. Estás cerrado.

## 3. EL NÚCLEO DEL EGO

La mente egótica es el torrente incesante de pensamiento involuntario y compulsivo y las emociones que lo acompañan. Tiene el hábito egoísta de encontrar defectos en los otros y quejarse de ellos.

### a. Quejas y resentimiento

Quejarse es una de las estrategias del ego para reforzarse. El resentimiento significa sentirse amargado, indignado, agraviado u ofendido.

**No reaccionar al ego de los otros es una de las maneras más eficaces de superar el propio ego.** Al ego le encanta quejarse y sentir rencor: esto no debería estar ocurriendo, no quiero estar aquí, me están tratando injustamente. **Y el mayor enemigo del ego es el momento presente, es decir, la vida misma.**

Abstenerse de quejarse no significa aceptar la mala calidad o mala conducta. No hay ego al decir al camarero que la sopa está fría, pero sí en “¿cómo te atreves a servirme la sopa fría?”.

La conciencia y el ego no pueden coexistir.

### b. Tendencia a reaccionar en lugar de actuar; rencores

Hay muchas personas que siempre están esperando la próxima cosa contra la que reaccionar, por la que sentirse molestos, y no

tardan en encontrarla. Son **adictos a la indignación**. Afirman y refuerzan su sensación del yo.

Cuando un resentimiento dura mucho pasa a ser **rencor**. Es una emoción negativa relacionada con el pasado. Una voz que repite "lo que me hicieron...". Puede contaminar tu presente.

Hace falta sinceridad para ser conscientes que se guarda un rencor, que hay alguien a quien no se ha perdonado del todo. Intentar olvidarlo, perdonar, no funciona. El perdón ocurre de manera natural cuando ves que no tiene sentido.

c. Tener razón, negar la razón a otros

Quejarse, encontrar defectos y reaccionar en lugar de actuar refuerzan el ego. Cuando te quejas, implica que tienes razón, y la persona o situación de la que te quejas no la tiene. Tener razón es identificarse con una postura mental.

d. En defensa de una ilusión

Un hecho que es verdad: "la luz viaja más rápido que el sonido". Si lo dices y alguien dice lo contrario, tú tienes razón y el otro no. ¿Hay ego? No necesariamente. Lo hay si replicas "¿por qué nunca me crees?" El "yo" se siente rebajado porque alguien no le cree.

e. El ego no es personal

Las pautas egóticas de otros ante las que reaccionas con más fuerza tienden a ser las que hay en ti, pero no las detectas. Tienes mucho que aprender de tus enemigos. **Todo lo que te molesta en otros, aquello contra lo que más reaccionas, está también en ti.**

f. Quieres paz o drama

Quieres paz. No hay nadie que no desee paz. Pero hay algo dentro de ti que quiere drama, conflicto. Si alguien te critica, invade tu territorio, no reconoce tus méritos... ¿Te das cuenta de cómo se apresura tu mente a defender su posición? ¿Puedes ser consciente en ese momento de inconsciencia? ¿Sientes que hay en ti algo que prefiere tener razón a estar en paz?

g. Más allá del ego: la verdadera identidad

Lo único que hace falta para librarse del ego es ser consciente de él. La conciencia es el poder oculto tras el momento presente: Presencia.

h. La necesidad del ego de sentirse superior

Hay muchas formas de ego sutiles y poco evidentes. El cotilleo suele incluir una crítica maliciosa y juicio a los demás, y eso refuerza el ego gracias a la superioridad moral que sientes al juzgar negativamente a alguien.

#### 4. REPRESENTAR PAPELES: LAS MÚLTIPLES CARAS DEL EGO

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 el sentido del yo en lugar de realzarlo.

La timidez suele ir acompañada de un concepto negativo de uno mismo. Detrás de todo concepto positivo de uno mismo está el miedo a no ser lo bastante bueno. Y detrás del concepto negativo está el deseo de ser el más grande o mejor que otros.

a. Villano, víctima, amante

Cuando algunos egos no pueden conseguir elogios o admiración, se conforman con otras formas de atención y representan papeles para atraerlos. Niños: se portan mal para atraer la atención. La representación de papeles negativos se acusa cuando el ego

está magnificado por un **cuerpo-dolor** activo: un dolor emocional del pasado que quiere renovarse a base de experimentar más dolor.

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". Si nadie escucha mi triste historia me la repetiré a mí mismo en mi cabeza, y sentiré lástima de mí mismo. Se crea una identidad de alguien que está siendo tratado injustamente.

b. Papeles preestablecidos

Cuando representamos papeles estamos inconscientes. Cuando **te ves** representando un papel, ese reconocimiento crea un espacio entre tú y el papel. Cuando estás completamente identificado con un papel, **confundes una pauta de conducta con lo que eres.**

c. El papel de feliz frente a la verdadera felicidad

Si hay infelicidad en ti, lo primero que necesitas hacer es reconocer que está ahí. Pero no digas "soy desgraciado". La infelicidad no tiene nada que ver con lo que tú eres. Di: "hay infelicidad en mí". Y después investigalo. Si no puedes hacer nada, afrontalo y di "bueno, pues así están las cosas en este momento. Puedo aceptarlo o sentirme desdichado". La causa primaria de la infelicidad no es nunca la situación, sino lo que piensas acerca de ella. Cíñete a los hechos.

Lo que piensas crea las emociones que sientes.

d. Paternalidad: ¿papel o función?

Muchos padres no pueden dejar de ser padres ni cuando el niño ya es adulto. "Yo sé lo que más te conviene". Parece que están preocupados por su hijo, pero en realidad sólo les interesa mantener su papel-identidad. "Quiero que logres lo que yo nunca logré".

Si tus padres te están haciendo esto, no les digas que están inconscientes y en las garras del ego. Basta que tú reconozcas que es su ego, que no son ellos. Las pautas egóticas a veces se disuelven cuando no te opones a ellas interiormente.

"Mis padres deberían aprobar lo que hago, aceptarme como soy". ¿De verdad? No lo hacen porque no pueden. ¿Qué importancia real tiene su aprobación para ser quienes somos?

Si crees que estás iluminado, vé a pasar una semana con tus padres". Es la relación primordial que marca el tono para todas las relaciones posteriores, una prueba de tu grado de Presencia. Cuanto más pasado compartido hay en una relación, más presente hay que estar, de lo contrario revivirás el pasado una y otra vez.

e. Sufrimiento consciente

Si tienes hijos pequeños es importante que les dejes espacio, espacio para ser. Vienen a este mundo a través de ti, pero no "tuyos". La creencia de "yo sé lo que más te conviene" puede ser cierta cuando son muy pequeños, pero cuanto más crecen menos cierta es.

En ocasiones también tendrás que dejar que sufran. ¿No sería maravilloso evitarles todo sufrimiento? Pues no, no lo sería. El sufrimiento nos hace ahondar en nuestro ser. Siempre que sea **sufrimiento consciente**.

Si te resistes al sufrimiento esa resistencia crea más ego que hay que disolver. Cuando lo aceptas lo disuelves por el hecho de que sufres conscientemente.

El ego dice "Yo no tendría que sufrir" y ese pensamiento te hace sufrir mucho más. **La verdad es que necesitas decir sí al sufrimiento para poder trascenderlo.**

f. Dejar de representar papeles

Cuando no representas papeles significa que no hay ego en lo que haces. Estás totalmente centrado en la situación. Pero no intentes ser tú mismo. Eso es otro papel. "¿Cómo ser yo mismo?" es una pregunta incorrecta. Implica que tienes que hacer algo para ser tú mismo, pero no tiene sentido porque tú ya eres tú. **Renuncia a definirte y a definir a los demás.**

Y no te preocupes por cómo te definen los otros. Cuando te definen, se están limitando, y ese es su problema. No puedes ser más de lo que eres, porque debajo de tu forma física eres uno con el Ser. En la forma eres y siempre serás inferior a unos y superior a otros. En la esencia no eres ni inferior ni superior a nadie. La verdadera autoestima y humildad surgen de esa comprensión.

g. El ego patológico

Una persona en las garras del ego no reconoce el sufrimiento como sufrimiento, sino que lo considera la única respuesta adecuada a cualquier situación. "Te hago responsable de mi dolor". Esto es lo que implica la actuación del ego.

Puedes decir "qué día más espantoso", sin darte cuenta que el frío, el viento y la lluvia, o la condición a la que reaccionas, no son espantosos. Son como son. Lo espantoso es tu reacción, tu resistencia interior y la emoción creada por esa resistencia. Nada es bueno ni malo, es el pensamiento el que lo hace así.

Cuando estás en un estado negativo, hay algo en ti que quiere la negatividad, que la percibe como un placer o que cree que te proporcionará lo que deseas. Si en medio de la negatividad eres capaz de darte cuenta que te estás creando sufrimiento, te elevarás por encima del ego.

h. La infelicidad de fondo

¿Alguna vez has experimentado una sensación de descontento, como una especie de resentimiento de fondo? Mucha gente pasa gran parte de su vida en ese estado. Están identificados con él. Por debajo de ese sentimiento hay ciertas creencias inconscientes, es decir, pensamientos. No sabes que estás pensando esos pensamientos, como el soñador no sabe que está soñando. Algunos son estos:

"es necesario que ocurra algo en mi vida para poder estar en paz, ser feliz, realizarme...", "Algo ocurrió en el pasado, que no debería haber ocurrido. Ahora estaría en paz...", "Algo está ocurriendo ahora que no debería ocurrir, y que me está impidiendo estar en paz...", "Deberías hacer esto o aquello para que yo pueda estar en paz...", "Algo que tú (o yo) hiciste, dijiste o dejaste de hacer en el pasado me está impidiendo estar en paz ahora...".

i. El secreto de la felicidad

El ego no sabe que la única oportunidad de estar en paz la tienes **ahora**. ¿Cómo estar en paz ahora? Haciendo las paces con el momento presente.

Cuando te haces consciente de un estado negativo en tu interior, eso no significa que hayas fracasado. Al contrario, has tenido éxito. Hasta que surgió esa conciencia, había identificación con los estados internos, y esa identificación es el ego.

"Algún día me libraré del ego" ¿Quién habla? El ego. Librarse del ego no es un trabajo tremendo, sino muy fácil. Lo único que tienes que hacer es ser consciente de tus pensamientos y emociones... mientras van ocurriendo. Esto no es "hacer", sino estar alerta y "ver".

j. Trabajo: con ego y sin él

Las personas que trabajan sin ego son extraordinariamente competentes en lo que hacen. Hay gente técnicamente muy buena, pero el ego sabotea constantemente su trabajo. Sólo una parte de su atención está en el trabajo, la otra está en ellos mismos. Su ego exige reconocimiento y gasta energía en resentimiento si no obtiene lo suficiente... y nunca es suficiente. Muchas personas son ellas mismas su peor enemigo.

k. El ego en la enfermedad

Si te quejas, sientes lástima de ti mismo o te irrita estar enfermo, tu ego se hace más fuerte. También se fortalece si conviertes la enfermedad en parte de tu identidad conceptual: "soy un paciente de tal o cual enfermedad".

l. El ego colectivo

Las multitudes son capaces de cometer atrocidades que los individuos separados serían incapaces.

## 5. EL CUERPO-DOLOR

Tú no piensas, pensar es una cosa que te ocurre. Es como la circulación de la sangre, ocurre. Pensar ocurre.

Estar apartado de ti mismo significa que no te sientes a gusto en ninguna situación, en ningún lugar, con ninguna persona, ni siquiera contigo mismo. Siempre estás intentando "ir a casa" pero nunca te sientes en casa.

**Ver la situación en que uno se encuentra es el primer paso para superarla.**

a. El nacimiento de la emoción

Una respuesta instintiva es la respuesta del cuerpo a una situación exterior, pero una **emoción es la respuesta del cuerpo a un pensamiento.**

Para el cuerpo, un pensamiento inquietante significa "estoy en peligro" y responde de acuerdo con eso aunque estés en cama cómodamente. El corazón late más deprisa, la respiración se acelera, los músculos se contraen... El resto de la energía se vuelve tóxica e interfiere en el funcionamiento armonioso del cuerpo.

b. Las emociones y el Ego

La voz del cuerpo cuenta una historia que el cuerpo cree y a la que reacciona. Son las emociones. Y las emociones negativas son la infelicidad

c. El pato con mente humana

Dos patos después de la pelea agitan las alas energicamente para liberar el exceso de energía. Luego siguen como si no hubiese pasado nada. ¿Y si el pato tuviese mente humana? mantendría viva la pelea a base de pensar, de inventar historias: "éste que se cree", "no volveré a fiarme de él", "le daré una lección que se acordará"...

La lección del pato es: agita las alas (librate de la historia) y vuelve al único lugar de poder, el **presente**.

d. Cargar con el pasado

Cuando los recuerdos (el pasado) se apoderan de ti, se convierten en una carga y pasan a formar parte de tu yo. Te conviertes en tu prisión. También hay recuerdos emocionales que reviven. La acumulación del antiguo dolor emocional es el **"Cuerpo del Dolor"**.

Abstengámonos de vivir mentalmente en el pasado y volvamos al presente. Nuestra Presencia se convertirá en nuestra identidad y desplazará los pensamientos y emociones.

**Nada de lo que ocurrió en el pasado puede impedirte estar presente ahora.**

Una emoción negativa que no se disuelve en el momento que ocurre deja un residuo de dolor.

El cuerpo del dolor es ese campo de energía de emociones viejas pero aún muy vivas. Prospera con los pensamientos negativos y los dramas en las relaciones. Es una adicción a la infelicidad.

e. Cómo se alimenta de pensamientos el cuerpo del dolor

No es que no puedas parar el flujo de pensamientos negativos, **es que no quieres**. El cuerpo del dolor está viviendo a través de ti, fingiendo ser tú. Para él, el sufrimiento es placer. Es un parásito psíquico, queda latente y se manifiesta periódicamente..

f. Cómo se alimenta del drama el cuerpo del dolor

En las relaciones íntimas y de familia es donde se desenvuelve mejor el cuerpo-dolor. El cuerpo-dolor de la otra persona intentará tocarte las narices para despertar el tuyo y transmitirse energía. Es pura emoción en busca de más emoción.

Para un niño contemplar la violencia emocional de los cuerpos-dolor de sus padres es insoportable. Así se transmite.

Algunas parejas que se creen enamoradas, en realidad se sienten atraídas porque sus cuerpos-dolor se complementan.

En las relaciones íntimas llega a hablar por uno mismo desfigurando la realidad, esposado por el miedo, para infligir y recibir más dolor.

Hay quien proyecta en los demás su dolor en sucesos y situaciones. **No distinguen entre un suceso y la reacción al suceso.**

Vayan donde vayan encuentran razones para sentirse mal.

Las prácticas espirituales, tai-chi, yoga ayudan a debilitar el cuerpo-dolor.

## 6. CÓMO LIBERARSE

Lo primero es darte cuenta que tienes un cuerpo-dolor. Después, estar lo bastante presente.

a. Presencia

Caso de la mujer que sufrió abusos de su padre en la infancia: "Siente la emoción directamente. En lugar de desear que este momento sea diferente de como es, lo cual añade más dolor, ¿te sería posible aceptar por completo que esto es lo que sientes ahora mismo? ¿No ves que tu infelicidad por ser infeliz es otra capa de infelicidad? ¿Qué pasará con la infelicidad si no te importa ser infeliz?" Es la aceptación interior.

Muchas personas son ellas mismas su peor enemigo.

b. El cuerpo-dolor en los niños

Los niños no se dejan engañar por padres que intentan ocultarles sus cuerpos-dolor, "no debemos pelearnos delante de los niños". Los cuerpos-dolor reprimidos son muy tóxicos y los absorben los niños y contribuye al desarrollo del suyo propio.

Si el cuerpo-dolor del niño se activó por un deseo frustrado, no cedas a sus demandas. Aprenderá "cuanto más desdichado sea, más probabilidades de conseguir lo que quiero". Hablar con él cuando se haya apaciguado. Que tu actitud sea de interés, no de crítica o condena.

Cosas relativamente insignificantes no son la causa directa de la infelicidad, sino el desencadenante de las estructuras mentales del ego.

Lo que ves o experimentas no está en la situación, sino en ti. Puede estar en la situación pero tú la amplificas con tu reacción. Muchas personas son ellas mismas su peor enemigo.

c. Rompe la identificación con el cuerpo-dolor

Se requiere un alto grado de Presencia para no reaccionar cuando estás con una persona con cuerpo-dolor muy activo.

d. Desencadenantes

Suelen ser los que sintonizan con un dolor emocional del pasado. Unos padres con graves problemas económicos que crean conflictos generan en el hijo miedo a la falta de dinero en el futuro, aunque sean cantidades insignificantes. Niños desatendidos o abandonados pueden reaccionar ante la tardanza de una cita. Abusos sexuales en la infancia puede limitar las relaciones íntimas en el futuro...

e. Cómo liberarse del cuerpo-dolor

El sufrimiento no lo causa el cuerpo-dolor, sino la identificación con él. Por tanto, hay que preguntarse "¿cuánto se tarda en liberarse de la identificación con el cuerpo-dolor?"

La respuesta es: "no se tarda nada". Cuando se activa basta con saber que lo que estás sintiendo es el cuerpo-dolor que llevas dentro. El conocimiento tiene que ir seguido por la aceptación. Aceptar significa que te permites sentir lo que estás sintiendo en este momento. Forma parte de la esencia del Ahora.

## 7. DESCUBRIR QUIÉN ES UNO EN REALIDAD

Cuanto más egótica sea la visión de ti mismo, más verás limitaciones egóticas en los demás. En lugar de ver más allá del ego de los otros, estás mirando su ego.

Lo que crees que el mundo te está negando se lo estás negando tú al mundo. Se lo niegas porque en el fondo piensas que eres pequeño y no tienes nada que dar.

Práctica: Todo lo que piensas que la gente te está negando – elogios, reconocimiento, ayuda, cariño...- dáselo tú a ellos. ¿Qué no lo tienes? Actúa como si lo tuvieras y te vendrá. Sólo entonces, después de que empieces a dar, empezará a recibir. **No puedes recibir lo que no das.**

a. El ego y el momento presente

Cuando odias lo que estás haciendo, te quejas de lo que te rodea, maldices lo que está ocurriendo o ha ocurrido. Cuando sólo es "debería" y "no debería", culpar, acusar, estás discutiendo con lo que es. Estás haciendo de la Vida un enemigo. Y la Vida dice: "si lo que quieres es guerra, tendrás guerra".

No se puede considerar el estado sin ego como un objetivo futuro y después esforzarse por llegar a él. Así consigues más insatisfacción, más conflicto interior porque siempre te parecerá que aún no has llegado.

Cuando el habitual "no a la vida" se convierte en un "sí", cuando permites que este momento sea como es, disuelves el tiempo y el ego.

b. Más allá de los límites

Estás presente cuando lo que haces no es primordialmente un medio para lograr un fin (dinero, prestigio, éxito), sino algo más satisfactorio por sí mismo, cuando hay alegría en lo que haces.

Algunas limitaciones se pueden superar a nivel exterior, otras con las que tengas que vivir y sólo se superarán a nivel interior.

O te dejas atrapar por esas limitaciones en una reacción del ego o te elevas interiormente **rindiéndote sin condiciones a lo que es**. Ejemplo de Stephen Hawking acerca de su vida: "¿quién habría podido desear más?"

c. El gozo del ser

La gente cree que su felicidad depende de lo que le ocurra. No se dan cuenta que lo que ocurre es lo más inestable del universo.

Acepta el momento presente y encontrarás la perfección.

d. Dejar que disminuya el ego

Cuando dejas de defenderte te libras de la imagen mental del yo. Cuando alguien te critique, en lugar de contraatacar o de-

fenderte, no hagas nada. Deja que la imagen del yo se mantenga disminuida y observa lo que ocurre dentro de ti.

También te puedes abstener de intentar reforzar el ego exhibiéndote, queriendo destacar, ser especial, causar impresión. Prueba a abstenerte de expresar tu opinión, cuando todo el mundo expresa la suya, y mira qué sientes.

## 8. EL DESCUBRIMIENTO DEL ESPACIO INTERIOR

No estamos diciendo que no goces de lo bueno de la vida, sino que te hagas consciente de lo efímero de cada situación, buena y mala. Así disminuye tu apego a ellas, y dejas de identificarte. Cuando ves y aceptas la transitoriedad de las cosas y la inevitabilidad del cambio puedes disfrutar de los placeres del mundo mientras duren, sin miedo a perderlos y sin angustia por el futuro.

Ahora puedes disfrutar y aceptar las cosas sin darles una importancia y transcendencia que no tienen.

### a. Conciencia del espacio interior

Si no te pasas tu vida descontento, ansioso, negativo; si eres capaz de disfrutar de cosas simples, como escuchar el sonido de la lluvia, el viento, las nubes, estar a solas en ocasiones sin sentirte solo ni necesitar un estímulo mental de una diversión... eso significa que se ha abierto un espacio en el torrente de pensamiento que es la mente.

Di o piensa "soy", y no añadas nada. Siente tu presencia.

### b. Percibir sin nombrar

El ego le pone nombre a todo, lo compara, le gusta, le disgusta, es bueno, es malo.

No despertarás espiritualmente hasta que cese la compulsión inconsciente de poner nombres, o al menos hasta que seas consciente de ello y lo observes mientras sucede.

Práctica: elegir un objeto y explorarlo con la vista, con curiosidad. Dedicar toda tu atención al objeto, a sus detalles. No te dejes arrastrar por los pensamientos entrantes. Luego deja que tu mirada vague por la habitación, escucha los sonidos, no diferencias entre lo bueno y lo malo.

Cuando miras y escuchas de esta forma sentirás una sutil sensación de calma.

### c. La respiración

Ser conscientes de nuestra respiración aparta el pensamiento y crea espacio. Nota la sensación de respirar. Respirar no es algo que tú haces, sino que presencias mientras ocurre. Si eres consciente de la respiración estás presente.

Ante una conducta compulsiva (encender un cigarro, la tele, beber, internet...) párate y haz tres respiraciones conscientes. Observa.

### d. Perderte para encontrarte

Si estás lo bastante alerta podrás detectar en ti pautas inconscientes: exigir reconocimiento, llamar la atención hablando de tus problemas, enfermedades, preocuparte por tu imagen en exceso.

Práctica: Averigua lo que ocurre cuando renuncias a esa pauta.

## 9. TU PROPÓSITO INTERIOR

### a. El despertar

Es un cambio de conciencia en el que se separan el pensamiento y conciencia. No hay nada que puedas hacer para despertar,

todo lo que hagas serán esfuerzos del ego. En lugar de despertar, añades a tu mente el concepto de despertar, o la imagen mental de cómo es una persona despierta y luego procuras vivir de acuerdo con esa imagen. Eso es ego.

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

Cuando consideras que el principal propósito de tu vida es hacer lo que haces o estar donde estás, niegas el tiempo. Esto proporcióna un poder enorme. Cuando niegas el tiempo, estás negando el ego.

El principal propósito al cruzar la habitación es cruzar la habitación; el propósito secundario es coger el libro que hay enfrente, y en el momento en que coges el libro, eso se convierte en tu propósito principal.

Puede haber un período de incertidumbre. Cuando estás cómodo con la **incertidumbre** se abren en tu vida infinitas posibilidades. Si te resulta inaceptable se convierte en miedo.

### b. Aceptación

Cuando no puedas disfrutar haciendo una cosa, al menos puedes aceptar que eso es lo que tienes que hacer. Este momento exige que lo haga y lo haré de buena gana. Probablemente no serás capaz de disfrutar cambiando una rueda de noche lloviendo, y no hablemos de entusiasmarlo con ello; pero puedes hacerlo con aceptación.

### c. Disfrute

Es más probable que tu vida experimente expansión y un cambio positivo si eres capaz de disfrutar de lo que ya estás haciendo, en lugar de esperar algún cambio para empezar a disfrutar con lo que hagas. No hay que pedirle permiso a la mente para disfrutar con lo que ya hacemos.

### d. El nuevo mundo no es una utopía

Nada va a hacernos libres, porque solo el momento presente puede hacernos libres. Comprender eso es despertar.