

EL PODER DEL AHORA
UN CAMINO HACIA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL
ECKHART TOLLE

CONTRATAPA

El poder del Ahora es un libro para releer una y otra vez, y cada vez que lo haga, usted logrará profundizar más y encontrar nuevos significados. Muchas personas querrán estudiarlo toda la vida, pues es una guía, un curso completo de meditación y realización. Es un libro con el poder de cambiar vidas, de despertarnos para comprender plenamente quiénes somos. El mensaje de Tolle es el mismo que Cristo y Buda enseñaron: se puede alcanzar un estado de iluminación, de realización espiritual, aquí y ahora. Es posible liberarnos del sufrimiento, de la ansiedad y la neurosis de la vida diaria. Para lograrlo sólo tenemos que llegar a comprender que la causa de nuestros problemas no son los demás, ni "el mundo de allá afuera", sino nuestra propia mente, aparentemente incapaz de concentrarse en el ahora por estar siempre pensando en el pasado y preocupándose por el futuro.

Como dice Marc Allen, el editor de la edición norteamericana, en el Prefacio, "sin estar alineado con ninguna religión, doctrina o gurú particular, la enseñanza de Tolle proviene del corazón, de la esencia de todas las demás tradiciones y no contradice a ninguna de ellas. Tolle es capaz de hacer lo que todos los grandes maestros han hecho: mostrarnos con un lenguaje simple y claro que el camino, la verdad y la luz están dentro de nosotros".

Escrito en un formato de preguntas y respuestas que lo hace muy accesible, *El Poder del Ahora* es una invitación a la reflexión, que le abrirá las puertas a la plenitud espiritual y le permitirá ver la vida con nuevos ojos y empezar a disfrutar del verdadero poder del ahora. Eckhart Tolle nació en Alemania, donde vivió hasta los trece años. Se graduó de la Universidad de Londres y fue investigador de la Universidad de Cambridge. A los 29 años una profunda transformación espiritual cambió el rumbo de su vida. En los años siguientes se dedicó con devoción a entender, integrar y profundizar esa transformación que marcó el inicio de un intenso viaje interior. Durante los últimos diez años ha sido consejero y maestro espiritual y trabaja con personas independientes o grupos pequeños en Europa y Norte América.

Su página web es: www.namastepublishing.com

“Este libro puede verse como una nueva exposición para nuestro tiempo de la enseñanza espiritual atemporal que es la esencia de todas las religiones. No se deriva de fuentes externas, sino del interior de la verdadera Fuente, así que no contiene ni teoría ni especulación. Hablo desde mi experiencia interna, y si a veces soy fuerte en lo que digo, es para poder cortar las gruesas capas de resistencia mental y así llegar al lugar en su interior donde usted sabe de verdad, así como sé yo, y donde la verdad se reconoce tan pronto se escucha.

Entonces allí hay una sensación de exaltación y vida intensa, como si algo dentro de usted dijera: Sí, sé que esto es cierto”.

Eckhart Tolle

ÍNDICE

Prefacio del editor

Prólogo

Introducción

El origen de este libro

La verdad que hay dentro de usted

CAPÍTULO UNO. Usted no es su mente

El mayor obstáculo para la iluminación

Liberarse de su mente

La iluminación: elevarse por encima del pensamiento

La emoción: la reacción del cuerpo a su mente

CAPÍTULO DOS. La conciencia: el escape del dolor

No crear más dolor en el presente

El sufrimiento pasado: disolver el cuerpo del dolor

Identificación del ego con el cuerpo del dolor

El origen del miedo

La búsqueda del ego de la totalidad

CAPÍTULO TRES. Avanzar profundamente hacia el Ahora

No busque su propio ser en la mente

Terminar con la ilusión del tiempo

Nada existe fuera del Ahora

La clave de la dimensión espiritual Acceder al poder del Ahora
Dejar ir el tiempo psicológico
La locura del tiempo psicológico
La negatividad y el sufrimiento tienen sus raíces en el tiempo
Encontrar la vida que hay oculta en su situación vital
Todos los problemas son ilusiones de la mente
Un salto cuántico en la evolución de la conciencia
La alegría de ser

CAPÍTULO CUATRO. Estrategias de la mente para evitar el Ahora

La pérdida del Ahora: el engaño fundamental
Inconsciencia ordinaria e inconsciencia profunda
¿Qué están buscando?
Disolución de la inconsciencia ordinaria
La liberación de la infelicidad
Donde esté, esté plenamente allí
El propósito interno del viaje de su vida
El pasado no puede sobrevivir en su presencia

CAPÍTULO CINCO. El estado de presencia

No es lo que usted cree que es
El significado esotérico de "esperar".
En la quietud de su presencia surge la belleza
Realizar la conciencia pura
Cristo: la realidad de la presencia divina que hay en usted

CAPÍTULO SEIS. El cuerpo interior

Su yo más profundo es Ser
Mire más allá de las palabras
Encontrar su realidad invisible e indestructible
Conectarse con el cuerpo interior
La transformación a través del cuerpo
El sermón sobre el cuerpo
Tenga raíces interiores profundas
Antes de entrar en el cuerpo, perdone
Su vínculo con lo No Manifestado
Hacer más lento el proceso de envejecimiento
Fortalecer el sistema inmunológico
Deje que la respiración lo introduzca en el cuerpo
El uso creativo de la mente

El arte de escuchar

CAPÍTULO SIETE. Puertas de entrada a lo No Manifestado

Entrar profundamente en el cuerpo

La fuente del Chi

El dormir sin sueños

Otras puertas

El silencio

El espacio

La verdadera naturaleza del espacio y del tiempo

La muerte consciente

CAPÍTULO OCHO. Relaciones iluminadas

Entre en el Ahora desde donde esté

Relaciones de amor/odio

La adicción y la búsqueda de la plenitud

De las relaciones adictivas a las relaciones iluminadas

Las relaciones como práctica espiritual

Por qué las mujeres están más cerca de la iluminación

Disolver el cuerpo del dolor colectivo de las mujeres

Renuncie a la relación consigo mismo

CAPÍTULO NUEVE. Más allá de la felicidad y la infelicidad hay paz

El bien superior más allá del bien y del mal

El final del drama de su vida

La impermanencia y los ciclos de la vida

Usar y abandonar la negatividad

La naturaleza de la compasión

Hacia un orden de realidad diferente

CAPÍTULO DIEZ. El significado de la entrega

La aceptación del ahora

De la energía mental a la energía espiritual

La entrega en las relaciones personales

Transformar la enfermedad en iluminación

Cuando el desastre golpea

Transformar el sufrimiento en paz

El camino de la cruz

El poder de elegir

Agradecimientos

*Tú estás aquí para permitir que el divino propósito del universo se despliegue.
¡Esa es tu importancia!*

-Eckhart Tolle

PREFACIO DEL EDITOR

POR MARC ALLEN

Autor de *Visionary Business* y *A Visionary Life*

Quizá sólomente una vez cada diez años o incluso una vez cada generación surge un libro como *El Poder del Ahora*. Es más que un libro; hay en él una energía vital que probablemente usted puede sentir en cuanto lo toma en sus manos. Tiene el poder de crear una experiencia en los lectores y de cambiar su vida para bien.

El Poder del Ahora se publicó por primera vez en Canadá, y la editora canadiense, Connie Kellough, me dijo que había oído múltiples historias de cambios positivos e incluso milagros que han ocurrido cuando la gente se ha adentrado en el libro. "Los lectores llaman", dijo, "y muchos me hablan de las maravillosas curas, transformaciones e inmenso gozo que están experimentando porque han seguido este libro".

El libro me hace consciente de que cada momento de mi vida es un milagro. Esto es absolutamente cierto, me dé cuenta de ello o no. Y *El Poder del Ahora* me muestra cómo hacerme consciente de ello una y otra vez.

Desde la primera página de su obra, resulta claro que Eckhart Tolle es un maestro contemporáneo. No está alineado con ninguna religión, doctrina o gurú particulares; su enseñanza proviene del corazón, de la esencia de todas las demás tradiciones y no contradice a ninguna de ellas, sean la cristiana, la hindú, la budista, la musulmana, la indígena o cualquier otra. Es capaz de hacer lo que todos los grandes maestros han hecho: mostrarnos con un lenguaje simple y claro que el camino, la verdad y la luz están dentro de nosotros.

Eckhart Tolle empieza por presentarnos brevemente su historia, una historia de depresión y desesperación tempranas, que culminó en una tremenda experiencia de despertar una noche no mucho después de haber cumplido veintinueve años. Durante los últimos veinte años ha reflexionado sobre esa experiencia, meditado y profundizado su comprensión.

En la década pasada se convirtió en un maestro universal, un gran espíritu con un gran mensaje, el mismo que Cristo y Buda enseñaron: se puede alcanzar un estado de

iluminación aquí y ahora. Es posible vivir libre del sufrimiento, libre de la ansiedad y la neurosis. Para lograrlo sólo tenemos que llegar a comprender nuestro papel de creadores de nuestro dolor; nuestra propia mente causa nuestros problemas, no son los demás, ni "el mundo de allá afuera". Es nuestra propia mente, con su corriente casi constante de pensamientos, pensando sobre el pasado, preocupándose por el futuro. Cometemos el gran error de identificarnos con nuestra mente, de pensar que eso es lo que somos, cuando de hecho somos seres mucho más grandes.

Una y otra vez Eckhart Tolle nos muestra cómo conectarnos con lo que él llama nuestro Ser:

El Ser es la Vida Una, eterna, siempre presente, que está más allá de las miles de formas de vida que están sujetas al nacimiento y a la muerte. Sin embargo, el Ser no sólo está más allá sino también profundamente en el interior de cada forma como su esencia más invisible e indestructible. Esto significa que es accesible a usted ahora, como su propio ser más profundo, como su verdadera naturaleza. Pero no busque asirlo con su mente. No trate de comprenderlo. Sólo puede conocerlo cuando la mente se ha acallado, cuando usted está presente, completa e intensamente en el Ahora... Recuperar la conciencia del Ser y permanecer en ese estado de 'sensación-realización' es la iluminación.

Es casi imposible leer de corrido *El Poder del Ahora*; usted necesita dejarlo periódicamente y reflexionar sobre lo que dice y aplicarlo a su experiencia. Es una guía, un curso completo de meditación y realización. Es un libro para releerlo una y otra vez, y cada vez que lo haga, usted obtendrá más profundidad y significado. Es un libro que muchas personas, incluyéndome a mí, querrán estudiar toda la vida.

El Poder del Ahora tiene un número creciente de lectores devotos. Ya es considerada una obra maestra; se diga lo que se diga, es un libro con el poder de cambiar vidas, de despertarnos para comprender plenamente quiénes somos.

Marc Allen Novato, California Agosto de 1999

PRÓLOGO

POR RUSSELL E. DICARLO
*Autor de **Towards a New World View***

Cobijados por un cielo azul, los rayos anaranjados del sol poniente pueden, en ocasiones especiales, obsequiarnos un momento de belleza tan considerable, que nos encontramos momentáneamente pasmados, con la mirada congelada. El esplendor del momento nos deslumbra de tal modo que nuestras compulsivas mentes charlatanas hacen una pausa, como para no llevarnos mentalmente a un lugar diferente del aquí y el ahora. Bañados en luz, parece que se abre una puerta a otra realidad, siempre presente, pero raras veces presenciada.

Abraham Maslow las llamaba "experiencias cumbre" puesto que representan los momentos más altos de la vida, cuando nos encontramos gozosamente catapultados más allá de lo mundano y lo ordinario. Podía igualmente haberlas llamado experiencias de "atisbo". Durante estas ocasiones de expansión vislumbramos un destello del reino eterno del Ser. Aunque sólo sea por un breve momento, llegamos al hogar de nuestro Verdadero Ser.

"Ah" podría uno suspirar, "Tan grandioso... si pudiera quedarme aquí. ¿Pero cómo tomar residencia permanente?" Durante los últimos diez años, me he aplicado a averiguarlo. Durante mi búsqueda, he tenido el honor de entablar diálogos con los más osados, inspiradores y penetrantes "pioneros de paradigmas" de nuestro tiempo: en medicina, ciencia, psicología, negocios, religión/espiritualidad y potencial humano. Este diverso grupo de individuos tienen en común la percepción de que la humanidad está dando un salto cuántico hacia adelante en su desarrollo evolutivo. Este cambio va acompañado de un giro en la visión del mundo, la imagen básica que tenemos de "cómo son las cosas". Una visión del mundo busca contestar dos preguntas fundamentales: "¿Quiénes somos?" y "¿Cuál es la naturaleza del Universo en el que vivimos?" Nuestras respuestas a esas preguntas determinan la calidad y las características de nuestras relaciones personales con la familia, los amigos y los jefes/empleados. Cuando se consideran en una escala mayor, definen las sociedades.

No es sorprendente que la visión del mundo que está emergiendo ponga en duda muchas de las cosas que la sociedad occidental considera verdaderas:

MITO # 1 La humanidad ha alcanzado el pináculo de su desarrollo.

El cofundador de Esalen, Michael Murphy, rastreando estudios de religiones comparadas, medicina, antropología y deportes, ha sacado la estimulante conclusión de que hay etapas más avanzadas de desarrollo humano. En la medida en que una persona alcanza esos niveles avanzados de madurez espiritual, empiezan a florecer extraordinarias capacidades de amor, vitalidad, personalidad, conciencia personal, intuición, percepción, comunicación y voluntad.

Primer paso: reconocer que existen. La mayoría de las personas no lo reconoce. Sólo entonces, se pueden emplear métodos con intención consciente.

MITO # 2 Estamos completamente separados unos de otros, de la naturaleza y del cosmos.

Este mito del "distinto de mí" ha sido responsable de las guerras, el asolamiento del planeta y de todas las formas y expresiones de la injusticia humana. Después de todo ¿quién en su sano juicio haría daño a otro si experimentara a esa persona como parte de sí mismo? Stan Grof, en su investigación de estados no ordinarios de conciencia, resume diciendo que "la psique y la conciencia de cada uno de nosotros es, al fin y al cabo, correspondiente con "Todo Lo Que Es", porque no hay fronteras absolutas entre el cuerpo/ego y la totalidad de la existencia".

La medicina Era-3 del doctor Larry Dossey, en la que los pensamientos, las actitudes y las intenciones de curación de un individuo pueden influir en la fisiología de otra persona (en contraste con la Era-2, en la que prevalece la medicina mente-cuerpo), está muy bien sustentada por estudios científicos sobre el poder curativo de la oración. Ahora bien, esto no puede ocurrir de acuerdo con los principios conocidos de la física y con la visión del mundo de la ciencia tradicional. Sin embargo la abundancia de las evidencias sugiere que de hecho ocurre.

MITO # 3 El mundo físico es todo lo que hay.

Atada a la materia, la ciencia tradicional asume que cualquier cosa que no pueda ser medida, examinada en un laboratorio o comprobada por los cinco sentidos y sus extensiones tecnológicas, simplemente no existe. Es "irreal". La consecuencia: toda la realidad se ha reducido a la realidad física. La dimensión espiritual, o lo que yo llamaría dimensiones no físicas de la realidad han sido desterradas.

Esto choca con la "filosofía perenne", ese consenso filosófico que se extiende a través de épocas, religiones, tradiciones y culturas, que describe dimensiones de la realidad diferentes, pero continuas. Estas van de las más densas y menos conscientes -lo que llamaríamos 'materia'- a las menos densas y más conscientes -que llamaríamos dimensiones espirituales-.

Curiosamente, este modelo extendido, multidimensional, de la realidad es sugerido por teóricos cuánticos tales como Jack Scarfetti, que describe el viaje superluminal. Otras dimensiones de la realidad se usan para explicar los viajes que ocurren a velocidad mayor que la de la luz, el último de los límites de velocidad. O considere el trabajo del legendario físico David Bohm con su modelo multidimensional de la realidad desarrollada (física) e implicada (no física).

Esto no es mera teoría: el Experimento Aspect de 1982 en Francia demostró que dos partículas cuánticas que habían estado conectadas alguna vez, cuando eran separadas por vastas distancias permanecían conectadas de alguna manera. Si se cambiaba una partícula, la otra cambiaba instantáneamente. Los científicos no conocen la mecánica de

cómo ocurre este viaje más rápido que la velocidad de la luz, aunque algunos teóricos sugieren que esta conexión tiene lugar por medio de puertas a dimensiones superiores.

Así pues, al contrario de lo que pudieran pensar aquellos que se empeñan en su lealtad al paradigma tradicional, las personas pioneras e influyentes con las que hablé, sentían que no hemos alcanzado el pináculo del desarrollo humano, estamos conectados, más que separados, con el resto de la vida y el espectro completo de la conciencia comprende tanto la dimensión física como una multitud de dimensiones no físicas de la realidad.

En esencia, esta nueva visión del mundo supone que usted se vea a sí mismo, a los demás y a toda la vida, no con los ojos de nuestro pequeño ser terrenal, que vive en el tiempo y ha nacido en el tiempo; sino, más bien, a través de los ojos del espíritu, de nuestro Ser, de el Verdadero Sí mismo. Una a una, las personas están pasando a esta órbita superior.

Con este libro, *El poder del Ahora*, Eckhart Tolle toma con todo derecho su lugar entre este grupo especial de maestros universales. El mensaje de Eckhart es: el problema de la humanidad está profundamente arraigado en la mente misma. O más bien, en nuestra identificación errónea con nuestra mente.

Nuestra conciencia fluctuante, nuestra tendencia a tomar el camino de menor esfuerzo sin estar totalmente despiertos al momento presente, crea un vacío. Y la mente atada al tiempo, que ha sido diseñada para ser un sirviente útil, busca compensación proclamándose el amo. Como una mariposa que revolotea de una flor a otra, la mente se aferra a las experiencias pasadas o, proyectando su propia película, anticipa lo que va a venir. Rara vez nos encontramos descansando en la profundidad oceánica del aquí y ahora. Porque es aquí -en el Ahora- donde encontramos nuestro Verdadero Ser, que está detrás de nuestro cuerpo físico, nuestras emociones cambiantes y nuestra mente parlanchina.

La gloria suprema del desarrollo humano no se apoya en nuestra habilidad para pensar y razonar, aunque esto es lo que nos distingue de los animales. El intelecto, como el instinto, es simplemente un punto a lo largo del camino. Nuestro destino último es volver a conectarnos con nuestro Ser esencial y expresar nuestra realidad extraordinaria, divina, en el mundo físico ordinario, momento a momento. Esto se dice fácilmente, pero aún son pocos los que han alcanzado las últimas posibilidades del desarrollo humano.

Afortunadamente, hay guías y maestros para ayudarnos a lo largo del camino. Como maestro y guía, el formidable poder de Eckhart no está en su habilidad de deleitarnos con historias entretenidas, ni en hacer concreto lo abstracto ni en ofrecernos una técnica útil. Más bien, su magia se basa en su experiencia personal, la de alguien que sabe. El resultado es que hay un poder tras sus palabras que se encuentra solamente en los más celebrados maestros espirituales. Al vivir desde las profundidades de esta Realidad Superior, Eckhart despeja un camino lleno de energía para que los demás se le unan.

¿Y qué pasa si lo hacen? Seguramente el mundo como lo conocemos mejoraría. Los valores cambiarían entre los restos del naufragio de los temores que han sido arrastrados por el torbellino del Ser mismo. Nacería una nueva civilización.

"¿Dónde está la prueba de esta Realidad Superior?" preguntará usted. Ofrezco sólo una analogía: un gran

grupo de científicos puede reunirse y darle a usted todas las pruebas científicas de que los bananos son amargos. Pero todo lo que usted tiene que hacer es probar uno, una sola vez, para darse cuenta de que hay todo ese otro aspecto de los bananos. En últimas, la prueba no está en los argumentos intelectuales sino en ser tocado en alguna medida por lo sagrado.

Eckhart Tolle nos abre magistralmente a esta posibilidad.

Russell E. Dicarlo
Erie, Pensilvania
Enero de 1998

INTRODUCCIÓN

EL ORIGEN DE ESTE LIBRO

El pasado me sirve de poco y rara vez pienso en él; sin embargo, me gustaría contarles brevemente cómo llegué a ser un maestro espiritual y cómo nació este libro.

Hasta los treinta años, viví en un estado de ansiedad casi continua, salpicada con periodos de depresión suicida. Ahora lo siento como si estuviera hablando de una vida pasada o de la vida de alguien diferente.

Una noche, no mucho después de cumplir veintinueve años, me desperté de madrugada con un sentimiento de absoluto terror. Había despertado con ese sentimiento muchas veces antes, pero esta vez era más intenso que nunca. El silencio de la noche, los contornos vagos de los muebles en la habitación oscura, el ruido distante de un tren, todo parecía tan ajeno, tan hostil y tan absolutamente sin sentido que creó en mí un profundo aborrecimiento del mundo. Lo más odioso de todo, sin embargo, era mi propia existencia. ¿Qué sentido tenía continuar viviendo con esta carga de desdicha? ¿Por qué seguir con esta lucha continua? Podía sentir un profundo anhelo de aniquilación, de inexistencia, que se estaba volviendo mucho más fuerte que el deseo instintivo de continuar viviendo.

"No puedo seguir viviendo conmigo mismo". Este era el pensamiento que se repetía continuamente en mi mente. Entonces súbitamente me hice consciente de cuán peculiar era este pensamiento. "¿Soy uno o dos? Si no puedo vivir conmigo mismo, debe haber

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

