

SOBRE EL PODER DEL AHORA de Eckhart Tolle

"CURARSE MEDIANTE LA PALABRA"

Federico Oliver
Curso de Terapeuta Transpersonal
Online Julio 2009

SOBRE EL PODER DEL AHORA de Eckhart Tolle

"CURARSE MEDIANTE LA PALABRA"

Introducción a la Tesis

Para la tesis final del curso de iniciación de Terapeuta Transpersonal, he elegido comentar algunas consideraciones sobre la obra del profesor espiritual Eckhart Tolle porque, podemos certificar ya, hoy en día, el vasto alcance de su influencia y su capacidad de transmitir *verdad espiritual*, llegando a los rincones más dispares de nuestra aldea globalizada y a los diferentes grupos y comunidades que la conforman.

Nos parece que su profunda carga testimonial y hondura reveladora, trenzada con un claro afán didáctico, brilla con luz propia dentro del ámbito de los actuales textos transpersonales.

Podríamos inscribir a E. Tolle en la línea de los modernos divulgadores de enseñanza espiritual - en el mejor sentido de la expresión - porque permite, a través de un lenguaje sencillo y poco *técnico*, desplegar conceptos que designan realidades humanas y espirituales profundas como la mente, el ego y la conciencia.

Realidades no fácilmente comprensibles a primera vista, sin una meditación previa de cierto calado, ni fácilmente aprehensibles por nuestro vocabulario cotidiano, usualmente pobre y chato.

Desde su publicación, la obra que le ha proporcionado más prestigio y fama a este autor es **El Poder del Ahora**, pero no la única: una suerte de potente e inspirado *breviario de la conciencia* cargado de sentido y autenticidad, donde se esbozan algunas de las enseñanzas más fértiles extraídas de las grandes tradiciones religiosas y espirituales de todos los tiempos (cristianismo, budismo, judaísmo, hinduismo y otras).

Aunque, y aquí viene una notabilísima salvedad, el mensaje de sus enseñanzas se explica y *se concede vacío* de cualquier imperativo dogmático o normativo – tal y como suelen entender los credos religiosos tradicionales - de tal modo que la palabra queda totalmente desnuda, ceñida a su íntima esencia, exenta de *impurezas ideológicas y adherencias eclesiásticas*.

Todo esto le permite decir, en términos *transpersonales*, verdades universales sobre la mente y la Conciencia, dirigiéndose con todo rigor y gran sutilidad de palabra, sin merma de calidad, a una audiencia muy amplia y diversa.

Por eso hemos elegido comentar esta obra, por la admiración que nos suscita y por el alto valor que le atribuimos, en virtud de la capacidad inspiradora, de apertura y cambio que ha provocado en la vida de muchas personas.

Es importante recalcar que la extensión de esta tesis no quiere ni puede en ningún caso contener las múltiples implicaciones de esta obra profunda, ni permite reflejar la variedad y multiplicidad de matices desprendidos, la indudable riqueza espiritual extraída tras su lectura, la *presencia* de espíritu en la voz subyacente al texto, como diría el propio Tolle.

Simplemente trataremos de enlazar, con sencillez y claridad, unas cuantas líneas que nos permitan unir los puntos fundamentales de *El Poder del Ahora* – y otros libros posteriores como *El Silencio Habla* - con la puesta en práctica de una hipótesis, la posibilidad de una terapia basada en la capacidad curativa del Ahora - sanar en y *a través del* momento presente - dentro del instante infinito de la Conciencia.

A lo largo de la tesis nos apoyaremos en algunos breves textos poéticos y sentencias aforísticas, que nos parecen muy oportunos por su belleza y sabiduría: nos rodearemos gustosamente de su resplandor iluminador, por la claridad de visión que nos proporcionan.

Creemos apasionadamente que el espacio de la Palabra y, muy en particular, el misterio de la poesía, al ser *conquistado* por el espíritu, se convierte en una fuente inagotable de gozo y alumbramiento, en definitiva, de *iluminación*, porque se mezcla directamente con la *pulpa* de nuestra experiencia interior, y a través de ella, con la esencia de nuestra dimensión humana y divina.

La poesía es el punto de intersección entre el poder divino y la libertad humana.

Octavio Paz

SOBRE EL PODER DEL AHORA

¿Por qué ha sido tan importante la irrupción de este libro en el panorama actual? ¿qué ha supuesto su llegada al ámbito espiritual de nuestras modernas sociedades occidentales?.

En nuestra opinión, la fama y notoriedad que ha alcanzado *El Poder del Ahora* es totalmente justa y merecida y, siendo como es un best-seller, recorre con gran detalle el proceso y emergencia de un nuevo estado, un estado de conciencia *libre*: el tránsito desde la mente apegada y plenamente identificada con sus contenidos – con la agitación y posterior sufrimiento que todo ello comporta – hasta la búsqueda y consecución de niveles más altos de conciencia.

El libro nos familiariza con los hábitos, tendencias y predisposiciones de nuestro yo *no observado*, el *ego*; nos explica los mecanismos internos en que engranan sus auto-defensas, sus bloqueos, su rueda de deseo, que no encuentra fin ni reposo - por olvido e ignorancia – y también nos habla de los agitados contenidos mentales y emocionales que se acumulan en su interior.

Creemos que el libro resume magistralmente un pequeño gran acontecimiento, un acontecimiento colectivo – el acto de Despertar - que como un suave rumor se va extendiendo de persona a persona, casi secretamente, con la certeza de que “algo” está mudando en la perspectiva interior del hombre post-moderno y en su estado de conciencia. Nos abre una nueva guía para el Despertar.

Nada ni nadie puede liberarte, excepto tu propio entendimiento.

No Ajan Cha, *Reflexiones*.

UN CAMBIO EN EL HOMBRE...¿Y PARA LA HUMANIDAD?

Creemos, junto con el autor de *El Poder del Ahora*, que la humanidad se encuentra en un punto inflexión, en un estación de tránsito y emancipación respecto de las viejas estructuras que en el pasado forjaban todo su sentido de identidad, colectivo e individual, ya sean ideologías, políticas, religiones, culturas o subculturas.

Pensamos también que una parte todavía pequeña, pero no desdeñable, de la humanidad, ha tomado conciencia de la importancia de su proceso de maduración espiritual, de la íntima responsabilidad *para con* su propio despertar - como solución a un sentimiento íntimo de confusión y sufrimiento interior y, por extensión, quizás, al dolor que se desborda por el mundo a través de los conflictos colectivos y las guerras.-

Sin embargo, parece que todavía otra parte de la humanidad continúa sumida en las tinieblas del miedo y el sufrimiento, trayendo con su sombra mucho dolor e inconsciencia a este mundo.

*El rango de lo que pensamos y hacemos
Está limitado por aquello que no advertimos.*

R.D Laing

Es evidente que la globalización – y su nuevo cauce abrumador- ha abierto una nueva vía, imparable en la historia, que supone para el ser humano un reto incuestionable, a todos los niveles.

Pensamos que este desafío no es otra cosa que el hecho de que la humanidad y los seres humanos - en singular y en plural - casi por primera vez en la historia de la humanidad, están descubriendo y adoptando - para conocerse y comprenderse - una profunda mirada interior, una mirada desprovista de intermediarios morales y religiosos, libre de trabas e interferencias: un contacto directo y natural con su *ser esencial*, abriéndose en ellos nuevos caminos de auto-conciencia y trascendencia.

Confiamos y esperamos que el número de personas que están comprometidas con un camino de atención, sabiduría y paz, vaya en aumento y que, algún día, constituyan una masa crítica suficiente como para traer al mundo un reino de conciencia y amor.

Hay muchas cosas importantes en tu vida, pero sólo una importa absolutamente.

Eckhart Tolle

A modo de ubicarnos en contexto, pasaremos a subrayar algunos de los conceptos más importantes que Tolle nos explica en su libro y por último daremos un punto de vista personal sobre una posibilidad de terapia transpersonal, basada en el Ahora y en la curación que nos ofrece.

El Ahora es inseparable de quien Eres en el nivel más profundo.

Eckhart Tolle

EL EGO Y SUS MULTIPLES FORMAS

Uno de los conceptos más importantes que menciona Tolle en su libro es el concepto de ego, el estado de ego - entendido éste como el de una mente *no observada*, la mente condicionada - donde *bulen* los contenidos mentales y emocionales, en estado más o menos inconsciente. Alrededor de este concepto va a pivotar gran parte de la tesis de E. Tolle en *el Poder del Ahora* y en los libros que le siguen.

Normalmente, los contenidos del ego están cargados de pensamientos y emociones, repetitivos y automáticos, y según Tolle, el mayor obstáculo para experimentar profundamente la naturaleza y realidad del *ser* es nuestra identificación persistente, a veces incluso compulsiva, con ese *manejo* de pensamientos o emociones, del que extraemos nuestro sentido de identidad.

El ego y la mente están cargados de papeles preestablecidos, todos ellos aprendidos, inculcados: identidades temporales, roles y hábitos adquiridos socialmente...demasiado a menudo ignoramos esta condición y tendemos a identificarnos automáticamente con esas situaciones externas.

Ocurre que, no pocas veces, cuando nos referimos a la realidad, no cesamos de señalar a las cosas y "comprenderlas" mediante nombres y rótulos verbales - por ejemplo como cuando mencionamos a las personas o a las situaciones - haciendo más superficial la comprensión de la vida que se despliega continuamente en nuestro interior y a nuestro alrededor.

Podríamos decir que una función práctica y absolutamente necesaria de la mente para el funcionamiento del ser humano, como es el nombrar, clasificar o categorizar, se ha corrompido por el uso y abuso a que se ha visto sometida desde el inicio de la modernidad, distorsionando la comprensión de la realidad del ser humano.

Esta identificación *de* la mente cargada de imágenes, juicios, definiciones, etc - como forma incompleta de auto-conocerse - bloquea la posibilidad de sentir la unidad de *lo que es*, la unidad de la que formamos parte, cercenando el contacto y el flujo de nuestro ser más profundo y esencial.

Es frecuente que tribus, naciones y religiones consigan fortalecer su sentido de identidad colectiva teniendo enemigos. ¿Quién sería el creyente sin el infiel?

Eckhart Tolle – *El Silencio Habla* -

El ego, por otro lado, suele desarrollar un fuerte sentido de posesión o pertenencia, y se identifica inconscientemente con aquello que posee – el cuerpo, un objeto, una casa, una pareja, un título – adhiriéndose simbólicamente a ello para solidificarse y perdurar. Tiene ilusión de propiedad y en base a ello define los contornos de su experiencia y, en última instancia, lo que es más importante, de su existencia.

Pensamos, como el autor, que el ego encuentra su materia de identificación en las actividades externas, en las opiniones, en los juicios de valor, denostando o abandonando ¿inconscientemente? la investigación y el despliegue interior.

Somos los que pensamos.

Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos

Con nuestros pensamientos hacemos el mundo.

Buda Shakyamuni

El ego no puede conocerse a si mismo, salvo que acceda al reino superior de la conciencia que lo contiene y lo observa, por eso es ley que se extravíe o se confunda en sus comentarios internos.

Estando condicionado por el pasado, suele mostrar un comportamiento reactivo, en el sentido de que tiende a posicionarse automáticamente ante los estímulos externos, bien sea con atracción, bien sea con rechazo. El fundamento de este comportamiento reside en el concepto de *apego*, en el sentido que el ego siempre desea y necesita prolongar aquellos estados que le generan bienestar y placer, rechazando y apartando con temor aquello que le genera dolor y sufrimiento.

Yo no soy yo,

Soy ése

que va mi lado sin yo verlo

que, a veces, voy a ver,

Y que, a veces, olvido...

Juan Ramón Jiménez

Tolle nos dice que las experiencias que se desencadenan a través de nosotros, y que nosotros tomamos como base de nuestro ser real, son como un baile incesante, a veces fascinante, a veces doloroso, pero al fin y al cabo, sólo son una dinámica ilusoria y evanescente, en ningún caso nuestra naturaleza última.

*Lo que en definitiva nos ampara es nuestro desamparo
y porque así nos volvimos hacia lo abierto
cuando lo vimos amenazar, para afirmarlo...*

Rainer María Rilke "Nuevos Poemas"

Podemos decir que cuando nos dejamos llevar por la inconsciencia y perdemos el sentido arraigado de nuestro ser profundo, perdemos lo más valioso e importante, pues ese es el *centro irradiante* de todas las experiencias que nos suceden, que suceden en torno a nosotros.

Tolle dice que somos adictos a ego, en cuya actividad mental nos perdemos constantemente, porque si fuésemos capaces de elevarnos por encima de él, usando esa actividad mental con un fin puramente práctico, y no de identidad, conectaríamos con la conciencia pura sin pensamiento y accederíamos a un *estado de iluminación y libertad*.

EL CUERPO-DOLOR

*Mi corazón consumido, enfermo de deseo
Y atado a un animal agonizante
Que ignora lo que es....*

W.B. Yeats

"Navegando hacia Bizancio"

Llegados hasta aquí, este es un concepto que nos interesa particularmente por las importantes connotaciones terapéuticas que suscita, como veremos.

El *cuerpo-dolor* - que es como un parásito psíquico - es una forma de energía semi-autónoma e involuntaria que vive en el interior de casi todos los seres humanos, una entidad formada por emociones y pensamientos *no concienciadas*, y que llevan impresas en sí todo el dolor acumulado a lo largo de la vida como forma de sufrimiento.

Podríamos decir que los todos seres humanos cuya conciencia no está despierta o liberada en su totalidad, guardamos y mantenemos, en mayor o menor medida, un campo energético de naturaleza emocional o mental, donde ese sufrimiento vive y se alimenta para poder perpetuarse, renovándose constantemente.

Cuando el cuerpo-dolor se activa y encuentra una misma frecuencia vibratoria con la emoción o el pensamiento doloroso que acontece, podríamos decir que se produce una "invasión" de la mente, imposibilitando, o cuanto menos dificultando, la presencia de una conciencia observadora. En ese momento, el pasado invade el presente y lo anula, hasta ahogarlo.

El cuerpo-dolor se encuentra normalmente en estado de latencia, como hibernando, pero su posible nueva activación pende de un frágil estado de inconsciencia que a menudo está a punto de desbordarse: si perdemos continuamente el estado de observación y atención, y no podemos mantenerlo, es muy fácil que un acontecimiento doloroso o difícil para el ego puede activar internamente el cuerpo-dolor.

La manera de ir disolviendo paulatinamente el cuerpo-dolor, es ir tomando conciencia de él en el momento que activa, de modo que toda la carga de negatividad quede expuesta, *presenciable*, y así la conciencia pueda ir desactivando su energía acumulada, transmutándola en energía libre de condicionamiento.

*Vives en las ilusiones y en las apariencias de las cosas.
Existe una realidad y tu eres esa Realidad.
Cuando la reconozcas, te darás cuenta de que no eres nada
Y, al no ser nada, lo serás todo. Eso es todo.*

Kalu Rimpoche, lama tibetano

EL ESTADO DE PRESENCIA

Podemos hablar del estado de *Presencia* consciente como de un estado sostenido de conciencia (sin pensamiento) que pone fin a la identificación con los pensamientos y emociones inconscientes; cuando esto sucede y se prolonga, entonces alumbra nuestra verdadera naturaleza para que nos re-conozcamos en ella.

El estado de Presencia es un estado de *no-mente*, en el sentido de que se produce mediante una separación del estado puro de percepción y el estado del pensamiento; así, de algún modo, cesa la actividad de nombrar y etiquetar, de modo que la realidad y la verdad aparecen tal y como son, profundas en su quietud y esencia.

*Para buscar el buey, hay que seguirle el rastro;
Para estudiar el camino, hay que perseguir la ausencia del pensamiento.
Allí donde esté el rastro, estará el buey.*

Ta Hui en una carta a Hung Po-Cheng

La *Presencia* aparece cuando somos conscientes del Ser, y siendo conscientes del Ser, somos conscientes de todas las cosas que suceden a través de él; es decir, llegamos a *concienciar todo* a través de nosotros, en un estado de auto-conciencia: somos como un *punte* que conecta al Universo consigo mismo, a través de nuestra forma humana.

*Si buscas la verdad fuera de ti,
Cada vez te alejarás más de ella.
Ahora que sólo ando conmigo
La encuentro dondequiera que voy.
El es el mismo que yo,
Pero yo no soy él.
Sólo si entiendes esto
Te fundirás con las cosas tal y como son.*

Tung-Shang (807-869)

Cuando observamos la mente pausadamente, retiramos consciencia de las formas mentales y emocionales, permitiendo que aflore la consciencia-testigo, y debilitamos paulatinamente las formaciones mentales. En ese momento, al intensificarse, la consciencia se hace Presencia pura, y comienza un lento proceso de iluminación o despertar para el hombre, que es el descubrimiento de su naturaleza.

La Presencia nos permite reconocer y verificar nuestra identidad real, tal y como es, liberándonos de los condicionamientos, y mediante su poder podemos transmutar la energía estancada y negativa en energía positiva, purificada, disponible para la observación y comprensión, conectada con el entendimiento de la naturaleza de las cosas y la realidad.

La Presencia nos habilita en el espacio que ya *somos*, con su hondura y espaciosidad, donde todos los fenómenos son: allí se inician, se desarrollan, culminan y declinan, hasta desaparecer.

El despertar espiritual es el despertar del sueño del pensamiento.

Eckhart Tolle

Cuando nosotros dejamos de extraer nuestro sentido de identidad de esa sucesión de acontecimientos externos, en ese carrusel de instantes que infinitamente cambian, observaremos que el Ahora nunca cambia, que es eterno en su sentido último (a pesar de que lo que pensamos intuitivamente) pues son las formas que se trasladan a través del Ahora las que van mudando *de forma*.

Digamos, siguiendo a Tolle, que el espacio del Ahora es el espacio de lo infinito sin forma... y la Presencia es la energía consciente transmutadora, siendo su fundamento último, la atención.

Los budistas hablan de *Sati* – atención – como uno de los siete factores de la iluminación, es decir, el supremo engranaje inicial por el que la mente se da cuenta, toma conciencia y atestigua, iniciando el proceso de su liberación. Sin atención y presencia, es imposible que podamos empezar a despertar.

*La facultad de dirigir deliberadamente nuestra atención errante,
Una y otra vez, constituye el fundamento mismo del juicio,
El carácter y la voluntad.
Nadie puede ser dueño de sí mismo si carece de ella.*

William James - *Principios de Psicología* (1980) -

ENTRAR PROFUNDAMENTE EN EL AHORA

Esta es la meta de todo genuino buscador. Tolle habla de que el verdadero trabajo espiritual es un trabajo de despertar en este momento, que se puede y debe realizar ahora.

Para entrar profundamente en el Ahora, tal y como nos advierte, es preciso desconectar paulatinamente nuestra mirada del tiempo psicológico y, volcando la atención al espacio interior, comprender y aceptar (incondicionalmente) el momento presente, abrazándolo en toda su extensión, sin juzgarlo, degradarlo o rechazarlo, permitiendo que nuestro ser se abra a ese infinito interior.

A medida que nos vamos liberando de la necesidad psicológica del pasado, para tener una identidad construida y auto-justificada, y del futuro, para hallar allí nuestro bienestar y realización, vamos conectando más con el Presente que está lleno de Ser y de su infinita potencialidad.

*Ser consciente no es estar en el tiempo,
pero sólo en el tiempo
es como el momento en la rosalada,
el momento en la arboleda donde golpeaba la lluvia,
el momento en la iglesia con corrientes, al caer la niebla,
pueden ser recordados; entretejidos con pasado y futuro.
Sólo a través del tiempo se vence al tiempo...*

TS ELIOT

- Burt Norton - Cuatro Cuartetos

En realidad, el momento presente es el único tiempo posible, ahora y en cualquier momento, porque siempre *está dándose* plenamente y en toda su extensión, y hemos de comprender que su naturaleza es infinita e insoslayable. El tiempo pasado es un tiempo anterior al que se accede, mental y psicológicamente, desde el Ahora....el tiempo futuro es un tiempo posterior al que se accede desde el Ahora.

De nosotros depende alinearnos con su fuerza para hacer de él nuestro compañero y aliado o, por el contrario, oponer su energía a la nuestra, como si fuera nuestro enemigo. Esa resistencia interior en aceptar lo que es, en cada momento, hace que se acumule y active gran parte del sufrimiento que llevamos dentro.

El tiempo que pensamos normalmente, sólo es un tiempo en términos psicológicos (pasado/futuro), y nos condiciona demasiado, entorpeciendo la recepción del Ahora, que es el tiempo (eternamente) presente que siempre se está dando. Tolle habla de que es ahí donde podemos encontrar un camino de despertar.

Como dice él, muy pertinentemente, no se trata de resignarnos ante las situaciones que deseamos cambiar y tomarlas como algo irrevocable...todo lo contrario: el concepto de *aceptación* – incluso el de *rendición*, que todavía va más allá – significa que no vamos a rechazar o despreciar este momento, aunque nos esté causando daño o molestia, aunque sea áspero y difícil para nosotros; pero eso no significa que tengamos que quedarnos sin hacer nada para cambiarlo, si así lo deseamos.

La aceptación del presente nos va a proveer de una energía inusitada y sabia para acometer el cambio: la energía de la vida, que irremediabilmente se va a poner de nuestro lado.

El concepto de aceptación significa que comprendemos que la *forma* de la Vida no es siempre acorde con nuestros deseos, y que el universo tiene una manera de desplazarse y avanzar en sus medios y fines que no siempre hemos de compartir y comprender.

Aceptando incondicionalmente el desenvolvimiento del Ahora, estamos aprendiendo a vivir con lo que es, y el cambio profundo vendrá desde ese entendimiento, de la actividad consciente que conoce y comprende, no desde la valoración o el juicio que ella emana.

En realidad, cuando aceptamos profundamente el Ahora y entramos en su espacio, en la Conciencia de Ser, nos reconocemos plenamente y ahí entendemos nuestra naturaleza, y nada de lo que suceda externamente, en el nivel de la forma, podrá dañarnos en nuestra esencia, porque esencialmente ya estaremos íntegros, completos.

"Yo era un tesoro escondido y deseaba ser descubierto: por eso creé la creación, para ser conocido".

Antiguo aforismo sufí

Para entrar profundamente en el Ahora, en el espacio de lo no-manifestado, la mente ha de "ascender" hasta un estado de conciencia mayor y más profunda; ese estado destila no-apego, abstención de juicio, no resistencia, y sobre todo, no sobre-valoración de la forma y del reino de la forma, que es impermanente e insatisfactoria por si misma.

Uno de los caminos para acceder más rápida y hondamente al momento presente, en el ahora es sin duda, el Silencio, la vía del Silencio. ¿Por qué es así?

Eso está en mí...no sé lo que es...
Pero sé perfectamente que está en mí...

Walt Whitman

El silencio, que está siempre dentro de nosotros, acoge y envuelve ese íntimo espacio de conciencia donde el Ser extiende su forma y no-forma, su juego de presencia y ocultación infinita... el silencio, con su velo transparente, retira la atención de lo condicionado y lo impermanente, y se sale del ámbito de la forma, *exigiendo* a la mente que se doblegue en el altar de la conciencia, para que atienda y presencie la naturaleza sagrada *de lo que es*.

A través del silencio podemos conectar con lo invisible, el eterno Ser desnudo, y sentimos que las formas encuentran su oculta resonancia, su vibración pausada, su reflejo lleno de energía. Como dice Tolle, el silencio es un auténtico portal de acceso a lo no-manifestado.

Todos mis maestros están ahora muertos.
Todos menos el silencio.

W.S. Merwin

También el amor en cualquiera de sus formas, el disfrute de la naturaleza y el arte consciente, es decir, la búsqueda del Otro y el encuentro con la Belleza suprema de la Creación, nutren un canal directo y profundo para acceder a la fuente donde mora la Conciencia de lo No-Manifestado - Dios – al decir de un creyente.

En el reino de la naturaleza (plantas, animales, agua) todos los seres se encuentran inmersos en su Ser, unificados y conectados, no hay separación entre lo que son y lo que aparecen; no hay dicotomía entre su esencia y la imagen que se desprende de ellos, forman una unidad en si mismo, descansando perfectamente en su esencia.

Los pájaros se han desvanecido en el cielo

Y ahora se va la última nube.

Nos sentamos juntos, la montaña y yo,

Hasta que sólo queda la montaña.

Li Po

Tolle dice que nuestra capacidad de sentir la presencia de estos seres, animados e inanimados, nuestra presencia que sintoniza con su frecuencia vibratoria, facilitará nuestra capacidad de acceder al espacio donde ellos están inmersos, que es también el nuestro: el reino de lo que Es.

Antes de que el Universo naciera

Ya existía algo sin forma y perfecto,

Sereno, profundo, Solitario, inmutable,

Infinito y eternamente presente.

Es la Madre del Universo....

Lao Tzu, *Tao Te King*

También a través del Arte – cuando es un arte plenamente consciente – el hombre comienza a despertar. El hombre-artista se “vacía” de si mismo, de su contenido puramente egoico y personal, y cediendo interiormente, como si fuera una fuerza elástica, crea un espacio que da cabida a las grandes fuerzas universales: belleza, amor, sentido de universalidad, etc... es un acto de celebración y también un progresivo despertar, porque el acto creativo es un acto espiritual y el acto espiritual es un acto creativo.

*Ver un mundo en un grano de arena
Y un cielo en una flor silvestre
Tener el infinito en la palma de la mano
Y la Eternidad en una Hora.*

William Blake “*Augurios de Inocencia*”

¿UNA POSIBILIDAD DE TERAPIA BASADA EN EL AHORA?

Si nuestra ciencia de la salud mental ha de llegar a ser más efectiva, los psicoterapeutas tendrán que equilibrar su conocimiento de las técnicas y conceptos psicológicos con una disposición contemplativa.

Medard Boss

Llegados a este punto, en esta última parte de la tesis, mencionaremos la hipótesis de una terapia sanadora basada en el Ahora.

Si entendemos la terapia transpersonal como la posibilidad de utilizar, mediante la atención y toma de conciencia, diferentes dimensiones transpersonales del Ser, como proceso de ampliación de nuestro sentimiento de identidad, entonces creemos que el Ahora nos ofrece esa textura de *continuum* donde todos los procesos se transforman en potencialidades que encierran dentro de sí mismas la curación y el despertar.

En realidad, ningún sufrimiento generado en el pasado puede curarse exclusivamente ahí, como si fuera un viejo trozo gelatinoso encajado en la mente y el espíritu que uno pudiera coger, tocar y de nuevo moldear según el antojo del paciente o el conocimiento o destreza del terapeuta.

El pasado siempre viene matizado por el olvido y el recuerdo, y de algún modo la voluntad bloqueada o el deseo proyectado puede llegar a deformarlo, a cambiarlo, a convertirlo en aquello que no fue o, por el contrario, en lo que deseábamos que hubiera sido.

Si entendemos que el sufrimiento no es una maldición, una perversidad de Dios o una terrible "mutación" de la naturaleza humana, sino una parte intrínseca de nuestro camino evolutivo; si aprendemos a reconocerlo en todas sus formas, en sus orígenes y causas, en sus consecuencias y en su devenir; si aprendemos a desarrollar visión clara y penetrante, y a precavernos de él con sabiduría, entonces podremos aprender y sabremos cómo confrontarlo; incluso aprenderemos a convivir con él, ecuánimemente, sin que ello suponga un desgarró en la existencia.

Observa cómo transcurren

la vida y la muerte:

El loto ya ha florecido.

Natsume Soseki

El sufrimiento y su aceptación trae una posibilidad de aprendizaje y un nuevo estado de conciencia, una paz profunda más allá de los polos y las dualidades, un salto que finalmente nos permite trascender.

El agua debería comprender: "soy agua, no necesito beber".

Tu eres El – Sri Ranjit Maharaj

Así pues, nuestra terapia, no es ya sólo un método curativo para *colocar* y *ajustar* el yo, sino que es *una decisión* que nos empuja hacia una gran aventura espiritual, a una indagación fecunda, un viaje que comienza en la orilla del pensamiento y termina en la orilla de la conciencia; que comienza en el individuo aislado y culmina en el Ser eterno; se trata de recuperar el sentido y el contacto con nuestra Vida, que ya sabíamos, pero que habíamos olvidado.

*No dejaremos de explorar
Y el final de nuestra exploración
Consistirá en llegar adonde partimos
Y conocer el lugar por vez primera.*

TS ELIOT

- *Burt Norton* - Cuatro Cuartetos

Así pues, el Presente nos permite accederse a él, a ese tronco de sufrimiento o a esas ramas de dolor esparcido, y desde el puente que nos tiende podemos llegar a observarlo, mirarlo en su profunda traza y concienciarlo en toda su dimensión, comprenderlo.

Ahí podemos verdaderamente confrontar lo que es, tal y como es, para curarnos totalmente.

En cuanto entras con tu atención en el Ahora, te das cuenta de que la vida es sagrada. Cuando estás presente, hay sacralidad en todo lo que percibes. Cúanto más vivas en el Ahora, más sentirás la simple pero profunda alegría de Ser, y la santidad de toda Vida.

Eckhart Tolle

El Silencio Habla

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Four Quartets, Alianza Tres, Poesías Reunidas 1909/1962, T.S. ELIOT
La Realidad Invisible, Catedra, Letras Hispánicas, JUAN RAMON JIMÉNEZ
Nuevos Poemas, Ed Hiperión, RAINER MARIA RILKE
El Silencio Habla, Gaia Ediciones, ECKHART TOLLE
El Poder del Ahora, Gaia Ediciones, ECKHART TOLLE
Un Mundo Nuevo, Ahora, Debolsillo, ECKHART TOLLE
Tao Te King, Ed Edaf, LAO-TZU
Zen, Edición Evergreen, Taschen, MANUELA DUNN MASCETTI
La Práctica de la Atención Plena, Ed. Kairós, JON KABAT-ZINN
Más Allá del Ego, Textos de Psicología Transpersonal, compilación de R.
Walsh y F. Vaughan, Ed. Kairós, MASLOW, CAPRA, GROF, WILBER
El Psiquismo Creador, Ed. Paidós, HECTOR JUAN FIORINI
La Meditación Vipassana, Ediciones Darma, JOSEPH GOLDSTEIN
Tu Eres El, Ediciones Via Directa, ANDREW VERNON
No Ajan Chah, REFLEXIONES, compilado y editado por Damma Garden