

Entrevista a Eckhart Tolle

VIVIR EN EL AHORA

Una actitud transformadora

¿Ya forma usted parte de la familia de habitantes del Ahora? ¿No? ¿Y a qué está esperando? Tiene usted Ahora una magnífica oportunidad de reconectar con un mensaje que sin duda le resulta conocido pero en cuya práctica, por uno u otro motivo, tal vez no se decidió a ahondar: la tan ancestral recomendación de vivir en el aquí y ahora. La obra de Eckhart Tolle desgrana con tanta sabiduría y precisión los distintos factores que se hallan implícitos en el Ahora que resulta poco menos que imposible declinar su invitación y negarse a emprender el viaje. La entrevista que



Copyright Kim Eng.

sigue a continuación no podrá contener más que atisbos que esperamos, amigo lector, amiga lectora, te sirvan para preparar tu incursión particular a un estado de conciencia que se adivina, por su sencillez y practicidad, como uno de los ejes fundamentales alrededor de los cuales deberá arremolinarse, en un Ahora ya no lejano, una nutrida Humanidad responsable de sus actos. Ahí nos encontramos.

EL AHORA

–Para ponernos en contexto: sintetícenos por favor en una frase en qué consiste ‘vivir en el Ahora’.

–En ser libre de toda resistencia interna –en forma de juicio mental o negatividad emocional– a lo que estés experimentando o sintiendo en este momento.

–¿Por qué se ahorra el ‘vivir en el Aquí’?

–El Ahora ya implica el Aquí.

–Al Ahora tiene poder... ¿para quién para conseguir qué?

–El poder del Ahora es el poder de la inteligencia primordial, no condicionada, creativa. De entrada puede parecer que la puedas usar para tus propósitos persona-

les, pero rápidamente te das cuenta de que, de alguna manera, te usa a ti. Cuando te sintonizas al Ahora, te alineas no sólo con la inteligencia creativa, sino también con el impulso evolutivo del Universo. Es la Vida misma antes de su nacimiento como forma. Tienes que ver claramente que no tienes vida, sino que eres Vida (en la manifestación temporal como persona). Tú y la vida sois uno.

–¿Es posible para una persona sin anhelos espirituales utilizar el Ahora como técnica para ayudarse a tener éxito en alguna actividad, o como fórmula de rescate en momentos malos?

–Querer liberarse del sufrimiento y la infelicidad es una excelente motivación para la práctica del vivir en el momento presente. No necesitas buscar la dimensión espiritual. Si estás presente, la dimensión espiritual se abre



por sí misma. Pero el Ahora no es una técnica que el ego puede usar para conseguir sus propósitos (que en todo caso son siempre disfuncionales), porque el Ahora es el espacio interior en que el ego, el falso yo, se disuelve.

–¿Dónde tengo puesta mi atención cuando vivo en el Ahora?

–Estás presente dentro y fuera. Tu atención está centrada en lo que está ocurriendo o lo que estás experimentando en este momento: percepciones de los sentidos –una nube moviéndose por el cielo, un perro ladrando, la sensación de vitalidad de tu cuerpo, tu respiración, y tal vez una emoción o un pensamiento pasando por tu mente–. Eres consciente de lo que surge, pero lo más importante –y esto puede sonar un poco extraño– es que también eres consciente de que estás consciente. Esta consciencia es un espacio interior, y este espacio interior es lo que el Ahora es en esencia. Así que el Ahora no es ‘lo que ocurre’, sino el espacio en que ocurre. Nunca te abandona. Siempre es Ahora.

–¿Cómo me siento cuando vivo en el Ahora? ¿Puedo ser igual de desgraciado... pero para colmo de males consciente de mi desgracia?

–Un aspecto esencial de vivir en el Ahora es la alineación interior con lo que es, lo que significa aceptación de lo que surja en este momento. Otra palabra para

II FÓRUM DE LA EXCELENCIA ‘El despertar de la conciencia’

Con Àlex Rovira, Masaru Emoto y Alejandro Jodorowsky.

En Barcelona, el 29 de septiembre de 2007 en el Centro de Congresos Internacional de Barcelona (Fórum).

Organiza: Excellence (www.forumdelaexcelencia.com)

En el mismo lugar, el mismo día: charla sobre *El poder del Ahora*, por Eckhart Tolle. Organiza: Trigram (www.trigrama.org)

esto es ‘no-resistencia’. Toda infelicidad, toda tristeza, deriva de una historia (pensamientos) que proyectas en el momento presente y a través de la cual lo interpretas. Cuando miras al hecho del momento presente, no hay infelicidad, y cuando no hay infelicidad ni negatividad cualquier acción que tomes será potenciada por la Vida misma. Por ejemplo, “estoy arruinado” es una historia. “Me quedan cincuenta céntimos en el bolsillo” es un hecho. Vivir en el Ahora implica no imponer historias en lo que ES.

ME ILUMINO AHORA

–Usted cuenta en la introducción de *El poder del Ahora* que en determinado momento de su vida se vio invadido por un gran sinsentido existencial. Un pensamiento especial detuvo su actividad mental y entonces se dejó caer en su propio abismo interior. De ahí resurgió iluminado. ¿Nació Vd. en ese momento al Ahora, o ya lo había estado practicando?

–Nunca lo había practicado. Fue completamente espontáneo.

–Por más que nos aproximemos al Ahora con la práctica, ¿constituye el Ahora perfecto un regalo que nos es entregado conjuntamente con la Iluminación? Por otra parte, ¿es posible que alguien viva en un perfecto Ahora y que sin embargo la Iluminación se niegue a visitarle?

–Cuando vives en el Ahora perfecto, como tú lo llamas, o eres tonto o estás iluminado. El tonto o inocentón no juzga lo que es porque no tiene la capacidad mental para hacerlo. Vive por debajo del pensamiento. El humano iluminado no juzga lo que es porque se ha elevado por encima del pensamiento compulsivo. Uno vive por debajo del pensamiento y el otro por encima. Lo que el tonto y el humano iluminado tienen en común, entonces, es que ambos están más profundamente conectados con la Vida –con Ser– que el hombre o la mujer normales. Por eso el tonto o inocentón es una importante figura mitológica y a menudo se le encargan tareas que los humanos ordinarios, más inteligentes, no pueden llevar a cabo (es el caso por ejemplo del personaje del *hobbit* en *El Señor de los Anillos*).



AL FILO DE LA NAVAJA

–Usted ve la recomendación del Ahora tras muchas de las enseñanzas, en general en clave, de los grandes maestros. ¿Por qué hubo que enmascarar hasta épocas recientes tras parábolas y símbolos un mensaje tan simple en su esencia?

–La mejor manera de enseñar a niños es a través de historias. A pesar de que el mensaje esencial es simple, la consciencia colectiva de la mayoría de la gente era tan inmadura que casi nadie lo habría entendido si se hubiera expresado de una forma no diluida. A un niño no le dirías “vive en el Ahora”, pero podrías decirle “mira esta flor, huélela, tócala; ¿verdad que es bonita?”

–¿De qué manera era necesario rescatar y adaptar al hombre moderno este mensaje ancestral?

–La humanidad está creciendo, la consciencia colectiva está evolucionando y es hora de dejar las historias de la infancia atrás. La Verdad se está ahora desmitificando.

–¿Cuál diría que es el error fundamental en que incurren muchas de las personas que hacen su incursión en el Ahora, que puede motivar que no tengan mucho éxito al respecto o incluso que abandonen? ¿Qué puede recomendar?

–Mucha gente abandona su práctica de vivir en el Ahora porque su mente les dice “es demasiado difícil. No puedo hacerlo. Es inútil”, y creen lo que su mente les está diciendo. ¡No te creas todo pensamiento que entre en tu cabeza! Para la mayoría de la gente, aprender a vivir en el Ahora es un proceso gradual. Una y otra vez se pierden en el pasado y el futuro (es decir, en sus pensamientos), y una y otra vez traen su atención de vuelta al Ahora.

–**Monjes permanecen durante décadas en un ashram o monasterio... y no se iluminan. ¿Cree que existe un error fundamental en el que deben incurrir la mayoría de ellos?**

–Muchos buscadores espirituales serios miran al futuro para encontrar salvación o iluminación. Es un patrón mental muy profundamente asentado, el mismo patrón que motiva a la gente ordinaria a buscar dinero, posesiones, relaciones, éxito, reconocimiento, etc., para sentirse realizados. Tratan el precioso Ahora como si fuese un medio para un fin, sin darse cuenta de que es el portal hacia la dimensión del Espíritu.

–**Tras su primera Iluminación, Vd. experimentó desde picos de mayor éxtasis hasta estados mucho menos exuberantes. ¿Con qué pone en relación estas oscilaciones?**

Nuestra tarea, naturalmente, es elevarnos por encima del pensamiento; no convertirnos en tontos y caer por debajo de él.

–**La Iluminación no sólo contiene ‘Ahora’. También contiene amor, compasión, vocación de servicio, inteligencia clara, felicidad, etc. ¿Cuál es la relación del Ahora con todo ello?**

–Todas esas cualidades no pueden ser creadas por el pensamiento. Cuando estás presente, estás alerta y quieto, lo que significa que has accedido a la dimensión del espacio interior, todas esas cualidades emergen de ese espacio –el espacio del Ahora–. En esencia, tú eres ese espacio y todas esas cualidades surgen de tu más íntima esencia.

–**Tras su iluminación, habiendo encontrado la felicidad, ¿su motivación en relación al aprendizaje fue aprender qué?**

–No entendía qué había pasado. Sabía que había una profunda paz interior donde antes había miedo, ansiedad, depresión y abatimiento. Así que quería entender lo que me había ocurrido. Leí libros, hablé con maestros espirituales y al cabo de un tiempo entendí que toda enseñanza espiritual señala la dirección hacia esta transformación interior.

–Principalmente no hay conexión con circunstancias externas. Sin embargo, ocasionalmente, he experimentado una conexión casi paradójica: ante un desastre, o cuando estoy con una persona que está sufriendo intensamente, la paz y alegría se hacen más profundas. Entonces generalmente ocurre algo y hay una mejora en la condición externa, o la otra persona experimenta curación de una forma u otra.

–Usted soltó un lastre de desidia y se iluminó. ¿Sería igual de sencillo soltar un lastre de orgullo, intelectualismo o autocompasión?

–Deja de identificarte con tus pensamientos. Los pensamientos sobre quién eres rápidamente conducirán al orgullo o su equivalente, la vergüenza. Los pensamientos que intentan diseccionarlo todo en pedazos más y más pequeños se convierten en la carga del intelectualismo. Los pensamientos de “pobre de mí y mi triste historia” producen autocompasión. ¿Es fácil abandonar la identificación con tus pensamientos? Sí. ¿Va a admitirlo la mente? No.

MAESTROS

–Cada vez existen más maestros que se realizan fuera del sacerdocio, del ashram, del grupo espiritual o del monasterio. Permítame llamarles ‘maestros laicos’. ¿Constituyen una ráfaga de aire fresco destinada a sentar unas bases nuevas para la relación del hombre con el espíritu?

–La evolución espiritual está ocurriendo en gran medida fuera de las estructuras de la religión tradicional, institucionalizada. Esto es un desarrollo absolutamente nuevo y es, efectivamente, una ráfaga de aire fresco.

–Algún punto crucial que haya aprendido, en los últimos años, de sus personas cercanas o de sus lectores.

–He aprendido que la buena disposición interior para la iluminación está mucho más extendida de lo que creía. No me había dado cuenta de lo poderoso que es el anhelo colectivo por abrirse paso entre las superficialidades de nuestra civilización, el anhelo de una dimensión de profundidad.

ACCIÓN EN EL MUNDO

–Muy pronto Vd. impartirá un taller en Barcelona, en el contexto de una gira por Europa. ¿Por qué se decidió a viajar en vez de esperar que los libros surtieran efecto por sí mismos?

–Los libros ya están teniendo un efecto tremendo en la transformación de la consciencia. A través de las charlas, que también se graban, se añade una corriente adicional de energía, lo que acelera el proceso del despertar.

–Usted anima a la gente a difundir el mensaje de vivir en el Ahora. ¿No hace falta estar iluminado para ello? ¿Cabe la posibilidad de distorsionar el mensaje?





–El mensaje no viene de la gente. Viene a través de la gente. Puede haber distorsiones a veces si el ego interfiere, pero es un riesgo que estoy dispuesto a aceptar dada la urgencia de la transformación.

–¿Vivir en el Ahora aumenta la calidad del propósito de las acciones humanas?

–Cuando el ego está al control, el miedo y el deseo son las fuerzas motivadoras tras toda acción humana. El ego trata de protegerse y realzarse a sí mismo. Vivir en el Ahora –estar presente– te libera del ego, y así toda acción que surge de este estado de consciencia es de una alta calidad. Está en alineación con el propósito universal y éste le concede fuerza.

–¿Es el Ahora un enemigo de ciertas estructuras sociales y del poder socialmente establecido?

–Vivir en el momento presente provoca una transformación de la consciencia humana, y la transformación de la consciencia humana se reflejará externamente en la transformación de todas las estructuras sociales, económicas y políticas. En ese sentido se puede decir que el Ahora es ciertamente un enemigo para las estructuras existentes, las cuales están, en mayor o menor grado, contaminadas de locura.

–¿Cree que se potencia el adormecimiento premeditado de la población con el fin de que no halle el Ahora y su terrible poder?

–Las estructuras de la mente colectiva siempre intentan

perpetuarse a sí mismas, por lo que vivimos en una cultura que nos anima a vivir inconscientemente a través de los medios de comunicación, el entretenimiento y el sistema educativo.

–¿Ve factible que el Ahora se pueda enseñar como la herramienta más sencilla de transformación personal y social en ámbitos como las escuelas?

–Ya ha empezado a ocurrir. Me han escrito profesores para decirme que ya están usando la enseñanza en sus clases, aunque de momento extraoficialmente. Las cosas más importantes aún no se enseñan en la escuela, pero esto puede cambiar pronto.

–¿Existe alguna posibilidad de que los ricos y poderosos, los que ostentan el poder, se dejen seducir por el Ahora y lo practiquen?

–Sí, efectivamente. Conozco a un número de personas que tienen fama y riqueza (todas las cosas que nuestra cultura dice que te harán feliz) y que se han dado cuenta de que esas cosas no satisfacen durante mucho tiempo, por lo que adoptan y practican esta enseñanza. La mayoría de políticos y magnates de negocios, sin embargo, están aún en las garras del ego, aunque ya hay alguna que otra excepción.

–¿Esperanzado con relación a la posibilidad de que vengan para la humanidad ‘Ahoras’ de redención y gloria?

–La humanidad está a punto de o bien destruirse a sí misma o bien experimentar un cambio radical de consciencia. Si la última posibilidad tiene lugar, como creo que ocurrirá, la locura que ha dominado la historia humana desde tiempos antiguos se acabará, y con ella el espantoso sufrimiento que ha sido parte de la condición humana. Después de probar el fruto del Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal (identificarse con el pensamiento conceptual) durante miles de años, ahora estamos encontrando el Árbol de la Vida, usando terminología bíblica.

–¿Algún mensaje especial que desee transmitir a los lectores?

–Para mucha gente sus problemas se han convertido en una gran parte de su identidad. Cuando pienses que tienes problemas, mira profundamente en el Ahora y pregúntate: “¿hay un problema en este momento?” Si miras lo suficientemente profundo te darás cuenta de que nunca hay un problema en el momento presente; sólo situaciones de las que te ocupas o que aceptas. Todos los problemas residen en el pasado o el futuro, es decir, en la mente.

Eckhart Tolle es autor del best-seller El poder del Ahora, al que han seguido otras obras.

Esta entrevista está protegida por copyright. En caso de querer reproducirla en otro medio ponerse en contacto con la Redacción de la revista.

Entrevista por Francesc Prims.