

Una Tierra Nueva Por Eckhart Tolle

Un Repaso del libro por Dr. Tan Kheng Khoo
Traducido al español por Yin Zhi Shakya



[Eckhart Tolle](#)

Este libro es muy difícil de leer, pero si uno persevera y remueve los obstáculos insistentemente, será retribuido con las joyas de la espiritualidad, que comúnmente hoy en día no se ven. Al final, las enseñanzas se exponen más profunda y explícitamente. Vale la pena el esfuerzo laborioso.

Este **primer** capítulo cubre una investigación histórica de la consciencia humana en su evolución hasta hoy en día: El Florecer de la Consciencia, que de acuerdo a él—[Tolle](#)— coloca relativamente sólo unas cuantas personas preparadas para cambiar la atención de su propia conexión con la Fuente, hacia el interior. Esto significa la des-identificación con el ego y estar consciente del '**Ser**'.

Capítulo Dos

Ego: El Estado Actual de la Humanidad

Este capítulo comienza con una advertencia de que las palabras cubren una multitud completa de pecados. Ustedes perciben y entonces etiquetan lo que ven y oyen. Este proceso nubla lo que primero perciben seguido por la mala interpretación del objeto, porque están tratando solamente con la superficie de la entidad. Hay tanta profundidad en la entidad, que no conocemos nada acerca de ella. Bajo la superficie, todo está conectado con todo lo demás y también está conectado con la Fuente de toda vida. Cuando primeramente le prestan atención a un objeto sin nombrarlo, sienten su esencia, que es la misma que la vuestra o el Ser. Cuando no cubren el mundo con palabras, el milagro de lo nuevo y lo fresco se experimenta a través de vuestro 'yo' esencial. Uno debe separarse de todas las formas a las que uno se ha mezclado hasta ese momento. La separación o el desenredo es de lo que trata este libro. Mientras más rápidamente uno etiqueta las cosas, más inteligente uno deviene, pero menos sabiduría tiene.

La Ilusión del 'yo'. Las palabras 'yo' y 'mío' son las que se usan más frecuentemente y las que más confusas, engañosas y falsas son. 'Yo' ejemplifica o representa el error primordial, una equivocación de quienes somos, un sentido ilusorio de identidad. Este es el ego. Este sentido ilusorio del 'yo' es, de acuerdo a Albert Einstein "una ilusión óptica de consciencia". Ese 'yo' ilusorio entonces, deviene la base para todas las demás interpretaciones o diríamos, para todas las demás malas interpretaciones o equivocaciones de interpretación de la realidad, todos los procesos de pensamiento, interacciones y relaciones. Vuestra realidad deviene un reflejo de la ilusión original.

Si pueden reconocer la ilusión como ilusión, esta se disuelve. El reconocimiento de la ilusión es también su final. En ver lo que ustedes no son, la realidad de quienes son emerge por si misma. Cuando se hayan des-identificado con vuestros pensamientos, experimentarán un cambio hacia una atención o consciencia, en la cual el gozo y la paz interna se encontrarán.

El Contenido y la Estructura del Ego

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

La mente egoísta está completamente condicionada en el pasado. Su condicionamiento es dual: consiste de contenido y estructura.

El juguete de un niño es una extensión del niño porque "eso es mío". El impulso inconsciente para aumentar la identidad de uno a través de la asociación con un objeto está construido en la misma estructura de la mente egoísta. La existencia del ego es estructurada a través de la identificación con un objeto con un sentido de 'yo'. Así que esto es parte de la identidad de uno. Me trato de encontrar a mi mismo en las cosas, como mis juguetes, mi automóvil, y mi casa, pero nunca lo logramos completamente. Este es el destino del ego.

La Identificación con las Cosas

¿Hacer cosas le agrega algo a uno mismo o le hace a uno sobresalir de la multitud? ¿O hacer cosas le crea una asociación con una persona famosa? A través de comprar tal o cual producto uno puede por algún acto mágico devenir como la persona famosa. Tal producto deber lógicamente lujoso para que tal identidad se agrande o mejore.

La satisfacción del ego es de vida-corta, así que se mantienen buscando más y más, comprando, consumiendo. Las cosas son una parte necesaria e inescapable de nuestras vidas. Necesitamos casa, ropa, muebles, instrumentos y transportación. Necesitamos honrar al mundo de las cosas, no odiarlo. ¿Depende vuestro sentido del yo-propio en las cosas que posees? ¿Inducen ciertas cosas a un sentimiento sutil de importancia o superioridad? ¿La falta de ellas te hace inferior a los demás que tienen más que tú?

Cualquier cosa que el ego busque y se apegue es sustituta del **Ser** que no puede sentir. Ustedes valoran y le dan importancia a las cosas, pero cada vez que se apegan a ellas, sabrán que eso es el ego. Y realmente nunca llegan a apegarse a una cosa, sino que en eso hay un pensamiento de 'yo' o 'lo mío'. Cada vez que aceptan completamente una pérdida, ustedes van más allá que el ego; y lo que son, el 'Yo Soy' que es inconsciente de si mismo, emerge. No es que el ego sea erróneo, sino que es inconsciente. Cuando observan el ego en ustedes mismos, están comenzando a ir más allá de él. No tomen al ego muy seriamente. Cuando detecten una conducta egoísta en ustedes, ríanse. El ego no es quienes ustedes son.

No traten de desprenderse de las cosas. El apego a las cosas se termina por si mismo cuando ya no se buscan más ustedes en ellas.



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Simplemente estén atentos o conscientes de vuestro apego a las cosas. Este es el comienzo de la transformación de consciencia.

Querer: La Necesidad de Tener Más

La identificación del ego con 'tener' es vacía y tiene una vida corta. "Todavía no tengo suficiente", significa "Yo no soy suficientemente todavía". Así que, como tener no es sostenible/sustentable, una urgencia más profunda y poderosa en el interior sigue "queriendo". Por lo tanto, la satisfacción vacía de tener se remplaza siempre por más deseo. Esto es una necesidad psicológica, que también es adictiva.

Algunos egos conocen lo que quieren y persiguen su meta con determinación despiadada. La mayoría de los egos tienen deseos conflictivos. Quieren cosas diferentes en momentos diferentes o quizás no conozcan lo que quieren excepto eso que no quieren, que es: el momento presente. La crueldad implacable, la aburrición, la ansiedad y la insatisfacción son el resultado de deseos no logrados. Querer es estructural o instintivo, así que ninguna cantidad de contenido puede proveer un logro duradero mientras que esa estructura mental permanezca en ese lugar. Un deseo intenso que no tiene un objeto específico puede encontrarse frecuentemente en el ego que todavía se está desarrollando de los adolescentes, algunos de los cuales están en un estado permanente de negatividad e insatisfacción.

Las formas de pensamiento de 'yo' y 'lo mío', de 'más de esto o lo otro', de 'yo quiero', 'yo necesito', 'debo tenerlo' y 'no tengo lo suficiente', no pertenecen al contenido sino a la estructura o 'instinto estructural' del ego. El contenido es intercambiable. Mientras que no reconozcan esas formas de pensamiento en ustedes mismos, mientras ellos permanezcan inconscientes, ustedes creerán en lo que ellos dicen, estarán condenados a actuar o reaccionar a ellos inconscientemente, condenados a buscar y no encontrar—porque cuando esas formas de pensamiento **operan**, ninguna posesión, lugar, persona o condición, les dará satisfacción, les convencerán o les harán felices en absoluto. Ningún contenido les dará satisfacción, mientras que la estructura egoísta permanezca activa. No importa lo que tengan u obtengan, ustedes no estarán felices. Siempre estarán buscando por algo que promete ser de mayor logro, que promete hacer que el sentido del 'yo' incompleto se complete y llene ese sentido de carencia que sienten en vuestro interior.

La Identificación con el Cuerpo

La identificación con el género es la forma más temprana. El logro de la vida se percibe que se logra de la identidad del género de uno. La apariencia física contribuye grandemente para lo que ustedes son: vuestra fuerza o debilidad, belleza o fealdad. Así que la propia estima de uno está atada con vuestra fuerza física, la buena apariencia, la salud o estado físico y la apariencia externa.

En algunos casos, la imagen mental o concepto de 'mi cuerpo' es una distorsión completa de la realidad. Una mujer puede creer que es gorda, cuando de hecho de bastante delgada. Psicológicamente ella deviene anoréxica. Por otra parte, si puede sentir su cuerpo desde adentro, la curación o restablecimiento se ha iniciado. Esos que se identifican a si mismos con la buena apariencia, la fuerza física o con habilidades, experimentarán sufrimiento cuando esos atributos comiencen a desaparecer. Identificar el cuerpo con el 'yo' significa sufrimiento inevitable cuando el cuerpo envejezca o se marchite o muera. Si ustedes no igualan el cuerpo con lo que realmente son, cuando la belleza desaparece, el vigor disminuye o el cuerpo deviene incapacitado, esto no afectará la estima en absoluto. De hecho, la luz de la consciencia puede brillar más fácilmente a través de la forma que está palideciendo o apagándose.

De hecho, una persona con un cuerpo imperfecto, una enfermedad o una incapacidad se puede llamar a si misma 'sufrida' para poder recibir más atención de los doctores y demás. Ahora que el ego ha podido identificarse con esta forma de pensamiento, no quiere saltarla o dejarla ir. Increíblemente, el ego en busca de una identidad más fuerte, puede crear una enfermedad o padecimiento para fortalecerse a si mismo a través de ella.

Sintiendo el Cuerpo Interno

Dentro de la forma externa (el cuerpo), hay un campo de energía intensamente vivo. Vayan directamente a vuestras manos y sientan la sensación sutil de vida dentro de ellas. Si sostienen vuestra atención por algún tiempo en la sensación de cosquilleo en vuestras manos, se intensificará. Así que ahora pueden sentir simultáneamente mientras están leyendo estas palabras, las "manos internas". Ahora pueden extender vuestra atención a otras partes del cuerpo, como vuestros pies, abdomen, pecho, etc. Ahora cambien esta atención o consciencia del cuerpo interno a el sentido global de vivir (la energía de la Fuente).

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Cuando están en contacto con el cuerpo interno, ya no se identifican más con vuestro cuerpo o mente. Eso significa que no se identifican más con la forma, que se están moviendo aparte de ella hacia la no-forma, que también la podemos llamar **Ser**. El Ser es vuestra identidad esencial. La consciencia del cuerpo no sólo les ancla en el momento presente, sino que también es la puerta de salida de la prisión que es el ego. También fortalece el sistema inmunológico y la habilidad del cuerpo para sanarse a si mismo.

El ego siempre se identifica con la forma. Las formas no son simplemente objetos materiales y cuerpos físicos. Hay también formas de pensamiento que continuamente surgen en el campo de la consciencia. Ellas son formaciones energéticas, más finas y menos densas que la materia física, pero no obstante son formas. Para un pensador obsesivo, el pensar incesante acompañado con sus emociones lo identifica totalmente con la forma, estando así al dominio del ego. El ego es una conglomeración de formas de pensamientos recurrentes y patrones emocionales-mentales que se emplean con un sentido del 'yo' y 'lo mío'. Él [el ego] surge cuando vuestro sentido del Ser, del 'Yo Soy', que es consciencia sin forma, se mezcla con la forma. Este es el significado de la identificación. Es el olvido del Ser, el primer error, la ilusión de la separación absoluta que hace que la realidad se vuelva una pesadilla.

La Paz que Va más Allá de Todo Entendimiento

Algunas veces cuando nos apartamos de cualquier identificación con el sentido de 'yo', la angustia y el temor da paso a una sensación sagrada de Presencia, una paz y serenidad profunda. Esto es una contradicción de las circunstancias. Es así porque cuando las formas a vuestro alrededor mueren y se acercan a la muerte, vuestro sentido del Ser, del 'Yo Soy', es libre de su enredo con la forma: el Espíritu se libera de su prisión en la materia. Comprenden vuestra identidad esencial como sin-forma, como la Presencia toda-penetrante, como el Ser anterior a todas las formas y a todas las identificaciones. Se dan cuenta de vuestra verdadera identidad como consciencia en si misma, en lugar de con lo que se ha identificado la consciencia. Eso es la paz de Dios. La verdad última de quienes son ustedes no es 'yo soy esto' o 'yo soy aquello', sino **YO SOY**. No todo el mundo que experimenta grandes pérdidas también experimenta este despertar. Algunos inmediatamente crean una imagen mental fuerte o forma-pensamiento en el cual se ven a ellos mismos como víctimas, un destino injusto.

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Esta es una nueva forma de identificarse, ¡y un nuevo ego renace! El nuevo ego está más retorcido, más rígido e impenetrable que el viejo.

Capítulo Tres

El Núcleo del Ego

Mientras estén identificados con la voz en la cabeza e inconscientes de ella, piensan que el pensador son ustedes. Esta es la mente ególatra porque hay un sentido de 'yo' (el ego) en cada pensamiento. Espiritualmente hablando, es la inconsciencia. El contenido de vuestra mente está condicionado por el pasado: vuestra niñez y educación, cultura, condiciones de familia y así sucesivamente. El núcleo central de toda vuestra actividad mental consiste de ciertos pensamientos persistentes, emociones y patrones reactivos. Esta entidad es el ego mismo.

En la mayoría de los casos, cuando ustedes dicen 'yo', es el ego quien habla, no ustedes. Él consiste de pensamiento y emoción, de un manojito de memorias que se identifican como 'yo y mi historia', de papeles habituales que han jugado sin conocerlos, de la identificación colectiva como nacionalidad, religión, raza, clase social o alianza política. También contiene identificaciones personales, no sólo de posesiones sino también de opiniones, apariencia externa, resentimientos duraderos, o conceptos de ustedes mismos como mejores o no tan buenos como otros, o como exitosos o fracasados.

El contenido varía de persona a persona, pero bajo la superficie operan las mismas estructuras de identificación y separación. La mente hecha del 'yo' involucrado en el pensamiento y las emociones es precaria—insegura e inestable—porque los componentes son impermanentes y efímeros. Así que, si cada ego ha luchado para sobrevivir y sostener el 'pensamiento-yo', necesita el pensamiento opuesto 'de los demás'. La mayoría de estos otros o demás, son vistos como mis enemigos. En un extremo de la escala de este patrón inconsciente ególatra descansa el hábito obsesivo de encontrar-faltas y protestar acerca de los demás. En el otro extremo de la escala, hay una violencia física entre los individuos y el conflicto entre naciones. Cuando critico o condeno a otro, eso me hace sentir mejor y superior.

La Protesta y el Resentimiento



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

La protesta es una de las estrategias favoritas del ego para fortalecerse a si mismo. Cuando la protesta es habitual es también inconsciente, que significa que no saben lo que están haciendo. Aplicar etiquetas mentales negativas a los demás o a otros es parte del patrón, que finaliza en un '**nombrete**' como una forma peyorativa/grosera: 'idiota', 'bastardo', 'perra'. En el próximo nivel inferior está la gritería y el vociferar, no mucho más abajo está la violencia física.

La emoción que va con la protesta es el resentimiento, que le agrega más energía al ego. El resentimiento significa sentirse agrio, indignante, lastimado u ofendido. Vuestro ego ama el punto flaco de las demás personas, en lugar de pasarlos por alto como inconscientes, lo hacen su identidad. Es vuestro propio ego haciendo eso. Ninguna reacción al ego de los demás es la forma más efectiva, no sólo de ir más allá de vuestro ego, sino también de disolver el ego humano colectivo. Son capaces de hacer eso cuando reconocen su conducta como una expresión de la **disfunción** colectiva humana. Cuando se dan cuenta que no es personal, ya no hay más obligación de reaccionar. A través de no reaccionar al ego, frecuentemente harán surgir la sanidad en los demás, que es la consciencia no-condicionada opuesta a la condicionada. **De vez en cuando tendrán que tomar pasos prácticos para protegerse a si mismos de las personas profundamente inconscientes.** Esto lo pueden hacer sin hacerlos enemigos. Vuestra mejor protección, sin embargo, es estar conscientes o atentos. Alguien deviene un enemigo, si personalizan el inconsciente que es el ego. La no-reacción no es debilidad sino fortaleza. Otra palabra para la no-reacción es el **perdón**. Perdonar es dejar pasar, o preferiblemente mirar a través. Miran a través del ego a la sanidad que hay en cada ser humano como su esencia.

Al ego le gusta protestar y sentir resentimiento, no solamente acerca de los demás sino también de las situaciones. Pueden hacer un enemigo de una situación. Y el mayor enemigo de todos los enemigos del ego es el momento presente, que es la vida misma. La voz en la cabeza es la voz del ego, que no es más que un patrón de mente condicionada, un pensamiento. Cada vez que noten esa voz, comprendan que ustedes no son esa voz, sino '**ese**' que está consciente de ella. De hecho, ustedes son la consciencia que está atenta o consciente de la voz. En el fondo está la consciencia. En primer término está la voz, el pensador. De esta manera están libres del ego, libres de la mente que no observa que es ignorante. En el momento que devienen conscientes del ego en ustedes, estrictamente hablando, ya no hay más ego, sino simplemente un patrón mental

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

condicionado. El ego implica inconsciencia. La atención/consciencia y el ego no pueden coexistir. El viejo patrón-mental o hábito puede que todavía sobreviva y se recobre por un rato porque tiene la energía de miles años de inconsciencia humana colectiva detrás de él, pero cada vez que se reconoce, se debilita.

Reaccionando y Protestando

El resentimiento es acompañado frecuentemente por una emoción fuerte tal como la cólera o alguna forma de enfado como la protesta. La protesta constituye una parte significativo del ego de muchas personas. Las protestas colectivas pueden sobrevivir por siglos en la psique de una nación. Una denuncia o un motivo de queja es una emoción fuerte conectada a un suceso en el pasado que se ha mantenido vivo a través del pensamiento compulsivo, repitiendo la historia en la cabeza una y otra vez. Un agravio fuerte es suficiente para contaminar grandes áreas de vuestra vida y mantenerlos en el dominio del ego. Requiere honestidad ver vuestras propias quejas. Si lo hacen, no lo dejen ir. Tratar de dejar ir y de olvidar, no trabaja. El perdón sucede naturalmente cuando se ve que no hay otro propósito que fortalecer un sentido falso del 'yo', para mantener el ego en su lugar. El Ver es la liberación.

El pasado no tiene poder para detenerles de estar presente ahora. Solamente vuestra queja acerca del pasado puede hacer eso. ¿Y qué es la queja? La carga de todos los pensamientos y las emociones viejas.

La Verdad: Relativa o Absoluta

"Yo estoy correcto y tu incorrecto" es una forma peligrosa en la que el ego se fortalece a si mismo. Es una disfunción mental que perpetúa la separación y el conflicto entre los seres humanos y las naciones. La historia de la Cristiandad es, por supuesto, el ejemplo primero de cómo la creencia de se está en posesión única de la verdad, puede corromper vuestras acciones y conducta hasta el punto de la locura. Por siglos, el torturar y quemar vivas las personas si su opinión divergía un poco de la doctrina de la iglesia o la interpretación estrecha de las escrituras (la "Verdad") era considerado correcto porque las víctimas estaban "incorrectas". Estaban tan equivocados que necesitaban ser asesinados/eliminados. La verdad era considerada más importante que la vida humana. ¡La Verdad es simplemente un manojo de pensamientos! El millón de personas que el dictador **Pol**

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Pot de Cambodia ordenó matar, incluían a todos los que usaban espejuelos. Ellos eran la clase educada, la burguesía, los explotadores de los aldeanos. Necesitaban eliminarse para hacer espacio a una nueva orden social. Su verdad también era un manojito de pensamientos. Pensamientos en un punto estratégico de una verdad, pero nunca es la verdad. Los budistas dicen: "El dedo que señala a la luna, no es la luna". Ustedes pueden usar la religión al servicio del ego o al servicio de la verdad. Si creen que solamente vuestra religión es la Verdad, la están usando al servicio del ego. En el servicio de la Verdad, las enseñanzas religiosas representan indicaciones/mapas que se han dejado atrás por los humanos despiertos para asistirlos en el despertar espiritual, diríamos, en devenir libres de identificación con la forma.

Solamente hay una Verdad, que es inseparable de quienes son ustedes. Ustedes son la Verdad. Si la están buscando por otra parte, estarán engañados todo el tiempo. El mismo **Ser** que ustedes son es la Verdad, como dijo Jesús, **"Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida"**. Eso es lo que los místicos cristianos llaman el Cristo interno; los Budistas lo llaman la naturaleza Búdica, para los hinduistas, es el Atman, el Dios que habita internamente. Cuando están en contacto con esa dimensión dentro de ustedes, que es vuestro estado natural, todas vuestras acciones y relaciones reflejarán la unidad profunda que hay en vuestro interior con todo lo que sienten. Eso es amor. "Amen y hagan vuestra voluntad", dijo San Agustín. Palabras que no pueden acercarse más a la Verdad.

Reconocer el ego por lo que es: una disfunción colectiva, la enajenación de la mente humana. Cuando lo reconocen por lo que es, ya no se equivocan en percibirlo como la identidad de alguien. Cuando vean el ego por lo que es, deviene mucho más fácil de permanecer inmutable ante él, de no reaccionar. Ya no lo toma más como cosa personal. No hay ni nos quejamos, ni culpamos o acusamos a nadie, o hacemos algo equivocadamente. Nadie está equivocado. Es el ego en alguien, eso es todo. La compasión surge cuando reconocemos que todos estamos sufriendo de la misma enfermedad de la mente, algunos más agudos que otros. Ya no fomentan más la combustión del drama que es parte de todas las relaciones egoístas. ¿Cuál es el método de inyección de combustible? La reacción. El ego se desarrolla con él.

¿Paz o Drama?

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Todos quieren la paz, pero algunos les gustaría también algún drama (conflicto). Una situación o un pensamiento de alguien acusándolos, traspasando/violando/invadiendo vuestro territorio, un argumento acerca de dinero puede impulsar una reacción en ustedes. El enojo, el temor y la hostilidad pueden alzar vuestras voces a un tono áspero y estridente en vuestro esfuerzo para defender vuestra posición o un ataque opuesto. En ese momento de inconsciencia, les gustaría más estar correctos que estar en paz.

Más Allá del Ego: Vuestra Propia Identidad

Cuando el ego está en guerra, es una pelea ilusoria pensar que la ilusión son ustedes. Pero con el poder de la Presencia, el ego perderá su dominio o control sobre ustedes. Este poder es muchos mayor que el ego, mucho mayor que la mente. Así que devenir libre del ego es estar conscientes de él, ya que la atención o la consciencia y el ego son incompatibles. La atención o la consciencia es el poder escondido en el momento presente. Esa es la razón por la que podemos llamarle Presencia. **El propósito último de la existencia humana es hacer surgir ese poder en el mundo.** Solamente la presencia puede liberarnos del ego y podemos estar presentes Ahora mismo, no ayer o mañana. Solamente la Presencia puede destruir el pasado en nosotros y así transformar nuestro estado de consciencia.

La comprensión espiritual es ver claramente que el 'yo percibo, experimento, pienso o siento' no es en el fondo o en última instancia "quien soy yo". Que no podemos encontrarnos a nosotros mismos en esas cosas que continuamente están muriéndose. Esa es la razón por la que el Buda fue el primer ser humano que vio claramente que no hay un 'yo' en nuestros cuerpos. Ese es uno de los puntos centrales de sus enseñanzas: la doctrina "Anatta". Lo que permanece es la luz de la consciencia en la cual las percepciones, experiencias, pensamiento y sentimientos llegan y se van. Ese es el **Ser**, que es la verdad más profunda del '**YO**'. Cuando me conozco a mi mismo como eso, cualquier cosa que pase en mi vida ya no es más absoluta, sino que solamente tiene importancia relativa. La única cosa que finalmente importa es esta: ¿Puedo sentir en el fondo de mi vida todo el tiempo mi **Ser** esencial, el Yo Soy? ¿Puedo sentir el Yo Soy que Yo Soy en este momento? ¿Puedo sentir mi identidad esencial como la consciencia misma? ¿O me estoy perdiendo a mi mismo en lo que sucede en la mente y en el mundo?

Todas las estructuras son Inestables

La fuerza inconsciente detrás del ego es para fortalecer la imagen de quien pienso que 'yo soy'. Cualquier conducta que el ego manifieste, la fuerza motivadora escondida es siempre la misma: la necesidad de sobresalir, ser especial, y estar en control; la necesidad de poder, de atención, y mucho más. Y por supuesto la necesidad de sentir un sentido de separación y la necesidad de tener enemigos.

El ego siempre quiere algo de las otras personas o situaciones. Siempre hay una agenda escondida, siempre un sentido de "todavía no tengo suficiente", de insuficiencia y carencia que necesita ser colmada. El ego usa a las personas y situaciones para obtener lo que quiere. E incluso si triunfa, nunca se satisfecerá por mucho tiempo. La mayoría de las veces el espacio o la discrepancia entre "yo quiero" y "lo que es" deviene una fuente constante de descontento y angustia. La emoción subyacente que gobierna toda la actividad del ego es el temor. El temor de ser nadie o de no ser alguien, el temor de la no-existencia, el temor a la muerte. Todas sus actividades son designadas finalmente a eliminar esto, pero lo que el ego puede hacer mejor es bloquear, tapar, esconder temporalmente con una relación íntima, una nueva posesión, o vencer en una cosa u otra. La ilusión nunca les satisfecerá. Sólo la verdad de quienes son ustedes, si se comprende, los liberará.

¿Por qué temer? Porque el ego surge por identificación con la forma, y en lo profundo sabe que ninguna forma es permanente, que todas las formas son transitorias o impermanentes. Así que siempre hay un sentido de inseguridad alrededor del ego, incluso si exteriormente aparenta que está confiado.

Una vez que hayamos comprendido y aceptado que todas las estructuras (formas) son inestables, la paz surge en nuestro interior. El reconocimiento de la impermanencia de todas las formas nos despierta a la dimensión de la no-forma en el interior, que está más allá de la muerte—"la vida eterna" (Jesús).

La necesidad del ego de Sentirse Superior: En el momento antes de darle una noticia a otra persona, ustedes se sienten superiores porque saben más. Esto incluye el chisme. Asociarse con una persona que es importante en los ojos de los demás. "Hacer Alarde de Vuestras Influencias" como dejar caer el nombre de alguien importante diciendo que está conectado con ustedes, es otra forma de ganar una identidad superior. El ego se siente amenazado cuando alguien tiene más que

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

'yo'. Así que puede que entonces critique o menosprecie el valor de las posesiones, conocimiento o habilidades de las demás personas. O puede que se realza a si mismo a través de la asociación con esa persona, si ella o él es importante a los ojos de los demás. La sobrevaloración absurda de la fama es simplemente una de las manifestaciones de la locura materialista/egoísta de nuestro mundo. Albert Einstein, que fue una de las más famosas personas en el planeta, dijo de si mismo: "contradicción grotesca entre lo que las personas consideran que son mis logros y habilidades, y la realidad de quien soy yo y lo que soy capaz de hacer". Definitivamente él era una persona humilde y modesta sin ego.

Capítulo Cuatro

Actuando su Papel: Las Muchas Caras del Ego

Para suplir las necesidades de uno, el ego debe jugar un papel. Las necesidades son ganancia material, un sentido de poder, superioridad, o alguna clase de gratificación, ya sea física o psicológica. Algunos papeles son sutiles, mientras que otros son obvios: todo para obtener atención de los demás, que es energía psíquica. De hecho, la fuente de energía está en vuestro interior, pero el ego busca la energía del exterior en alguna forma, como reconocimiento, alabo, admiración, o simplemente ser notado en alguna forma, para que le reconozcan su existencia.

Una persona tímida tiene un ego ambivalente que a la vez quiere y teme la atención de los demás. El temor es que la atención puede que tome la forma de desapruero o critica. La timidez va con un concepto propio que es predominantemente negativo, la creencia de ser inadecuado. Cualquier sentido conceptual del yo es ego, ya sea bueno o malo. Detrás de cada concepto positivo del 'yo' está escondido el temor de no ser lo suficientemente bueno. Detrás de cada concepto negativo del 'yo' está escondido el deseo de ser mejor o mayor que los demás. Muchas personas fluctúan entre los sentimientos de inferioridad y superioridad. Cada vez que se sientan superiores o inferiores a alguien, ese es el ego en ustedes.

Villano, Victima, Devoto

Para obtener la atención, la persona incluso, cometerá crímenes. Esto le traerá la atención a través de la notoriedad o mala fama y condenación. Esto representará compasión o lastimas y mis problemas.



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Ahora soy una víctima y no quiero terminar mis problemas ya que ellos son mi identidad. Puedo decir esa historia triste en mi propia cabeza y sentir lástima por mi mismo. Mi identidad es ahora "una víctima", que ha sido tratada injustamente por otras personas, por el destino o por Dios. Esta definición de mi propia imagen me ha convertido en alguien, que es lo que al ego le importa. El papel que juega el devoto es atraer a alguien que me va hacer feliz, especial y llene mis necesidades. Esos devotos inconscientes ejecutan los siguientes papeles: "Jugaré el papel que tu quieras que yo sea, y tú jugarás el que yo quiero". Esos papeles no se pueden sostener indefinidamente, y cuando pierden el balance, los egos sin refinar se encolerizan uno hacia el otro—los esposos o compañeros.

"Enamorarse" es en la mayoría de los casos una intensificación de un deseo o necesidad egoísta o egocéntrica. Esta adicción a la otra persona no tiene nada que ver con el amor verdadero, que no contiene nada de 'deseo'. En español "Te quiero", significa tanto "I want you" como "I love you".

Papeles Preestablecidos

Lo que importa no es que función ustedes ejercen en el mundo o que ejercemos en el mundo, sino si nos identificamos con esa función a tal grado que ella nos domina y deviene un papel que tenemos que jugar a toda costa. Cuando se actúan los personajes, somos inconscientes de eso. Cuando nos damos cuenta que estamos actuando un papel o un personaje, ese reconocimiento crea un espacio entre nosotros, diríamos, y el papel actuado. Ese es el principio de la liberación del juego o actuación. Cuando estamos completamente identificados con un papel, confundimos un patrón de conducta con quienes realmente somos, y lo creemos muy seriamente.

Hay todavía muchos papeles preestablecidos que las personas voluntariamente se identifican y que por lo tanto devienen parte del ego. Las reacciones humanas que llegan de ahí no son auténticas, y están deshumanizadas y distanciadas. Ellas pueden que den un sentido cómodo de identidad, pero finalmente nos perdemos a nosotros mismos en ellas. Las funciones que las personas tienen en las organizaciones jerárquicas, tales como en los ejércitos, en las instituciones gubernamentales, o en las grandes corporaciones, fácilmente se prestan para llegar a tener roles idénticos. Las interacciones humanas auténticas devienen imposibles cuando nos perdemos en un role o imaginación.

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Algunos roles establecidos son: esposa de clase media; el hombre fuerte macho; la mujer seductora; una persona culta y finalmente el role o papel universal del adulto. Cuando se juegan esos papeles, se toma uno mismo muy seriamente y no hay espontaneidad, sinceridad ni satisfacción.

Entonces llegó el movimiento hippie/bohemio en la costa oeste de Estados Unidos. Los hippies rehusaban los arquetipos, los roles o papeles de patrones preestablecidos de conducta, ya hubieran sido de estructuras sociales o económicas. Ellos rehusaban los roles que sus padres y la sociedad les imponían. El movimiento hippie representó una pérdida de las previas estructuras egoístas rígidas en la psique de la humanidad. Esto le hizo posible que la sabiduría y espiritualidad Oriental antigua se mudara al occidente y jugara una parte esencial en el despertar de la consciencia global.

Roles Temporales

Estos son papeles que se juegan cuando nos estamos comunicando con otra persona. La imagen que se quiere dar de uno mismo cuando se habla con un director o con un conserje de una compañía: esto aplica a las imágenes que se tiene de esas personas cuando se está hablando con ellas. Como se le habla a un niño es completamente diferente que como se le habla a un adulto. Todos esos son roles que uno juega o ejecuta. Mientras más uno esté identificado con sus papeles, más falsa deviene la relación. No se esta relacionando con esa persona en absoluto, pero que piensan que son ustedes en relación con lo que piensan que es la otra persona y viceversa. La otra persona probablemente está haciendo lo mismo. Eso significa que no hay una verdadera relación.

La Felicidad como un Role Versus la Felicidad Verdadera

“¿Cómo estás?”

“Bien gracias, no puedo estar mejor”.

¿Verdadero o falso? La felicidad es algo conque juegan las personas. Detrás de esa fachada-sonrisa—esa mascara—hay una gran cantidad de sufrimiento, depresión y ataques nerviosos. Enfrenten la situación. La causa primaria de la infelicidad nunca es la situación, sino vuestros pensamientos acerca de ella. Separar vuestros pensamientos de la situación, es siempre neutral. Permanezcan con los hechos. Vean el



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

enlace entre vuestro pensamiento y las emociones. Entonces estén atentos o conscientes de vuestros pensamientos y emociones. No busquen la felicidad. No la encontrarán. La felicidad es siempre intangible, vaga, misteriosa, pero la liberación de la infelicidad es obtenible 'ahora' enfrentándose a lo que es. La infelicidad cubre vuestro estado natural de comodidad, seguridad, paz interna, la fuente de la verdadera felicidad.

Paternidad/Maternidad: ¿Role o Función?

Este role de paternidad / maternidad, es extremadamente fácil exagerarlo. ¿Puede uno llevar a cabo la función de padre/madre sin jugar el papel? ¿Deviene uno controlador y controlador y dominante? La función de padres es simplemente suplir las necesidades del niño, prevenirle del peligro, y de vez en cuando decirle que hacer o que no hacer. Cuando vuestro sentido del 'yo' está enteramente identificado con la función de padre, la función puede fácilmente devenir exagerada/excesiva y se apodera de ustedes. Darle a los niños lo que necesitan llega a ser excesivo y se convierte en malacrianza: prevenirlos de enfrentar todos los peligros llega a ser exageradamente protectorio e interfiere con su necesidad de explorar el mundo y tratar las cosas por ellos mismos.

Además, los padres continúan sus papeles/roles mucho después que los niños han crecido y se han vuelto adultos. Cuando el hijo tiene cuarenta años de edad, tratarlo como un niño de 'cuatro' es ridículísimo.

Puede que estén haciendo todo lo correcto para vuestros hijos, pero no es suficiente si descuidan o desatienden el **Ser**. El ego no sabe nada del Ser. La civilización completa está perdida en hacer eso que no está enraizado en el **Ser** y que por lo tanto llega a ser vano/inefectivo. La clave es darle a vuestros hijos atención, que es de dos clases: basada en la forma y en la no-forma. La basada o fundamentada en la forma está siempre conectada con hacer o evaluar. Cómete la comida. Arregla tu habitación, etc., etc. etc. La dimensión más vital se está perdiendo. El Ser está completamente oscuro a través del hacer. Sin embargo, la atención a la no-forma es inseparable de la dimensión del Ser. Cuando están mirando, oyendo, tocando o ayudando a vuestro hijo con esto o lo otro, ustedes están alertas, tranquilos, completamente presentes, no quieren nada más que el momento como es. En esta forma, hacen espacio para el Ser. En ese momento, si están presentes, no son el padre o la madre. Son la consciencia, la

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

alerta, la tranquilidad, la Presencia que escucha, mira, toca o incluso habla. Son el **Ser** detrás del hacer.

Solamente lo humano no es suficiente, no importa lo mucho que traten. Después de eso está el **Ser**, que se encuentra en la quietud, la presencia alerta de la Consciencia misma, la consciencia que somos. Lo humano es la forma. El Ser es la no-forma. Lo humano y el Ser no están separados sino **interconectados**. En la dimensión humana, ustedes son superiores a vuestros hijos, y hacen a vuestros hijos sentir inferiores. Eso es solamente la forma en vuestra relación. Vuestro amor por el hijo es humano, lo cual es condicionado, posesivo e intermitente. Sólo más allá de la forma, **en el Ser**, ustedes son iguales; y sólo cuando encuentran en ustedes mismos la dimensión de la no-forma, es que puede haber un amor verdadero en esa relación. La Presencia que ustedes son, el Yo Soy eterno, se reconoce a si mismo en el otro, y el otro, el hijo en este caso, se siente amado, diríamos, reconocido.

Se ha dicho: "**Dios es Amor**", pero eso no es absolutamente correcto. Dios es la **Única Vida** en la vida, y más allá de todas las formas de vida. El amor implica dualidad: el amante y el amado, el sujeto y el objeto. Así que el amor es el reconocimiento de la unidad en el mundo de la dualidad. Este es el nacimiento de Dios en el mundo de la forma. El amor hace al mundo menos mundano, menos denso, más transparente a la dimensión divina, la luz de la consciencia misma.

Renuncien al Papel de la Función

La lección que aprendemos aquí es a no identificar el ego como un papel o role de lo que estén haciendo. Ustedes son los más poderosos cuando la acción es ejecutada por su propio bien en lugar de un medio para proteger, mejorar o coincidir o ajustarse con vuestro papel de identidad. Cada papel es un sentido ficticio o fingido del 'yo' a través del cual todo deviene personalizado y por lo tanto corrupto y distorsionado por la mente que lo hace así, "pobre de mí" o cualquier role que se esté jugando.

Algunas de ellos funcionan desde el corazón o núcleo profundo de su Ser, otro no parecen ser más de lo que son, simplemente ellos mismos, sobresaliendo como extraordinarios y son los únicos que verdaderamente hacen la diferencia en este mundo. Ellos son los que traen la nueva consciencia. Cualquier cosa que hagan, ellos devienen poderosos porque es un ajuste o alineación con el propósito del todo.



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Su influencia va más allá de lo que hacen, más allá de su función. Su mera presencia—simple, natural y modesta—tiene un efecto transformador sobre cualquiera que llega a estar en contacto con ellos. Si no se juega un papel en lo que hacemos, eso significa que no hay un 'yo' (ego) en lo que se hace. Como resultado, vuestras acciones tienen un poder mayor. Están enfocados totalmente en la situación. Devienen uno con ella. Son más poderosos y efectivos cuando son completamente ustedes mismos. Pero no traten de ser ustedes mismos; ese es otro rol/papel.

Bajo vuestra forma física y psicológica, somos uno con la Vida misma, uno con el Ser. En la forma, somos y siempre seremos inferiores o superiores a alguien o a los demás. En esencia, no somos ni inferiores ni superiores a nadie. A los ojos del ego, la estima-propia/la confianza en uno mismo y la humildad son contradictorias. En verdad, ellas son una y la misma.

El Ego Patológico

En el amplio sentido de la palabra, el ego es patológico. La raíz antigua griega de la palabra 'patológico' se deriva de 'pathos', que significa sufrimiento. Esto es exactamente lo que el Buda dijo: La vida se caracteriza por el sufrimiento (**dukkha**). Cuando un ego está sufriendo, está ciego a su sufrimiento que se inflige a si mismo y a los demás. La **infelicidad** es una enfermedad emocional-mental creada por el ego, que ha alcanzado proporciones epidémicas. Los estados negativos tales como el enojo, el resentimiento, la envidia, etc. no se toman como negativos, sino como totalmente justificados y además son equivocadamente percibidos no como creados por el 'yo' sino como causado por alguien más. "Yo sostengo la responsabilidad de mi dolor". El ego no puede distinguir entre una situación y su interpretación y reacción a ella. Cuando uno dice: "¡Qué día más terrible!", es la reacción y la resistencia de uno al viento y a la lluvia, y la lluvia y el viento son simplemente lo que son. En las palabras de Shakespeare: "No hay nada bueno o malo, sino es el pensamiento que lo hace así".

El sufrimiento o la negatividad es frecuentemente malinterpretado por el ego como placer, porque hasta cierto punto, el ego se fortalece a si mismo. Pero los estados negativos afectan el funcionamiento del corazón, de la digestión y de los sistemas inmunológicos, sin contar otras funciones que obviamente son definitivamente patológicas (sufrimiento) y no placenteras. Así que, cada vez que hay una negatividad en ustedes/nosotros, si podemos estar conscientes en ese

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

momento que hay algo en nosotros que toma placer en eso o cree que tiene un propósito útil, están deviniendo directamente atentos o conscientes del ego. En el momento que está sucediendo, vuestra identidad ha cambiado del ego a la consciencia. Esto significa que el ego se está encogiendo y la atención o consciencia está creciendo. Habiendo comprendido: “en este momento estoy creando sufrimiento para mi mismo”, será suficiente para levantarnos por encima de las limitaciones de los estados y reacciones del egoísmo condicionado. Eso abrirá posibilidades infinitas que llegan a nosotros cuando estamos atentos/conscientes—otras formas mucho más inteligentes de tratar con cualquier situación. Estarán libres para dejar ir vuestra infelicidad en el momento que la reconozcan como falta de inteligencia. La negatividad no es inteligente. Siempre es pertenece al ego. El ego puede ser **listo/ingenioso**, pero no es inteligente. El ingenio persigue sus propias metas pequeñas. La inteligencia ve un cuadro mayor en él que todas las cosas están conectadas. El ingenio está motivado por el interés propio y es extremadamente corto de vista. Cualquier cosa que se alcance a través del ingenio es de vida-corta y eventualmente siempre resulta ser contraproducente. El ingenio divide; la inteligencia incluye/contiene.

El Secreto de la Felicidad

¿Cómo estar en paz ahora? A través de estar en paz con el momento presente. El momento presente es el campo sobre el cual el juego de la vida sucede. No puede suceder en ninguna otra parte. Una vez que estén en paz con el momento presente, podemos hacer o escoger hacer, o mucho mejor, hacer lo que la vida quiera a través de nosotros. El secreto de todo éxito y felicidad es: **Uno con la Vida**. Ser uno con la vida es ser uno con el Ahora. Entonces comprendemos que no vivimos nuestra vida, sino que la vida nos vive. La vida es la danzarina, y nosotros la danza.

El ego ama/le gusta su resentimiento de la realidad. La realidad es lo que es: Buda la llamó **TATHATA**—la realidad de la vida, la realidad del momento, lo opuesto a lo aparente. La oposición a la realidad es una de las características principales del ego. Ella crea la negatividad con la que el ego se desarrolla, la infelicidad que le gusta. En esta forma, provocamos nuestro sufrimiento y el de los demás, y ni siquiera nos damos cuenta que lo estamos haciendo, no sabemos que estamos creando el infierno en la tierra. Esta es la esencia del vivir inconsciente, totalmente a la voluntad del ego. Él hace exactamente lo que condena que los demás hacen y no ven. Cuando se le confronta con el enojo, lo

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

niega y usa argumentos para justificarse. Incluso puede usar hasta la violencia.

Para remediar esa situación: “¿Hay en este momento negatividad en mí?” Entonces devengan alertas, atentos a tanto a vuestros pensamientos como a vuestras emociones. Observen la más mínima infelicidad en cualquier forma que sea: descontento, nerviosismo, etc. En el momento que devengan conscientes del estado negativo en vuestro interior, eso no significa que han fracasado. Significan que han triunfado. Hasta que sucede la atención, hay una identificación con los estados internos, y esa identificación es el ego. Con la consciencia o la atención llega la des-identificación de los pensamientos, emociones y reacciones. Esto no se debe confundir con la negación. Los pensamientos, emociones o reacciones son reconocidos y en el momento del reconocimiento, sucede la des-identificación automáticamente. Vuestro sentido del ‘yo’, de quienes son, entonces pasa por un cambio: antes ustedes eran los pensamientos, emociones y reacciones; ahora con la atención, la Presencia consciente que es testigo de esos estados.

Sean cautelosos de vuestros pensamientos y emociones a medida que suceden. Esto es una alerta “vean”. Cuando el cambio de pensamiento a la consciencia sucede, una inteligencia mucho mayor que la ingeniosidad del ego comienza a operar en vuestra vida. Las emociones e incluso los pensamientos devienen des-personalizados a través de la atención. Su naturaleza impersonal se reconoce. Ya no hay más un ‘yo’ en ellos. Solamente son pensamientos y emociones humanas. Vuestra historia personal completa, que al fin y al cabo no es más que una historia, un manojito de pensamientos y emociones, deviene de segunda importancia y no ocupa más la primera plana de vuestra consciencia. Ya no es más la base para vuestro sentido de identidad. Somos la luz de la Presencia, la consciencia o atención profunda y previa a cualquiera de nuestros pensamientos y emociones.

Trabajar sin Ego

Esos que son excepcionalmente buenos en sus trabajos y sus trabajos han llegado a ser una práctica espiritual, mientras que están trabajando, en gran parte estarán libres del ego. Para esas personas su estado de Presencia está por el momento limitado a un área de su vida. Esos son los científicos, los cirujanos, etc. Ellos ejecutan su trabajo admirablemente sin ningún egoísmo, respondiendo completamente a lo que sea que el momento requiere de ellos. Son

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

extremadamente exitosos con lo que hacen. Están construyendo una nueva tierra.

Lo opuesto es verdad. Aunque técnicamente ellos son muy buenos, sus propios egos los sabotean. Solamente parte de su atención está en el trabajo que ejecutan, la otra parte está en ellos mismos. Su ego demanda reconocimiento personal y pierden energía si el ego no obtiene la suficiente. "¿Hay alguien que obtiene más reconocimiento que yo?" O su enfoque principal es beneficio o poder y su trabajo no es más que un medio para un fin.

Capítulo Cinco

El Cuerpo del Dolor

Cualquier emoción negativa que no se enfrenta completamente y se ve por lo que es en el momento que surge, no se disuelve completamente. Ella deja detrás un remanente o vestigio de dolor. Los niños en particular encuentran las emociones fuertes negativas muy devastadoras para lidiar con ellas, y tienden a tratar de no sentirlas. Si no hay un adulto compasivo que los ayude, la única opción es esa—no sentirlas.

Desdichadamente, este mecanismo de defensa permanece en el niño hasta que llega a ser un adulto. Esta emoción vive en él y se manifiesta como enojo, ansiedad, mal humor o incluso una enfermedad. En la mayoría de los casos interfiere con cada relación íntima. Nadie puede ir a través de la niñez en un mundo enorme inconsciente, sin sufrir dolor emocional. Este residuo de dolor tendrá emociones dolorosas futuras adicionales creadas por la voz del ego, a medida que la persona se hace adulta. Este dolor es nuestra compañía inevitable, cuando un sentido falso del 'yo' es la base de la vida de uno.

Este campo de energía de emociones viejas pero todavía muy vivas y que habitan en casi todos los seres humanos, es el cuerpo del dolor. El cuerpo del dolor no es de naturaleza individual. También comparte el dolor sufrido por los incontables humanos a través de la historia de la humanidad, que es la historia del conflicto tribal continuo, de la esclavitud, los crímenes, las violaciones, las torturas y otras formas de violencia. Este dolor todavía vive en la psique colectiva de la humanidad y se sigue agregando diariamente. Este cuerpo del dolor colectivo está probablemente codificado en el **ADN** de cada ser humano.



Cada recién nacido que llega a este mundo ya trae un **cuerpo-del-dolor** emocional. En algunos es más pesado, más denso que en otros. Algunos bebés están casi siempre felices todo el tiempo. Otros parecen llevar una cantidad enorme de infelicidad en ellos. Es verdad que algunos bebés lloran mucho porque no se les da suficiente amor y atención, pero otros lloran sin razón aparente, casi como si trataran de hacer que todos alrededor estuvieran tan infelices como ellos—y frecuentemente tienen éxito. Ellos han llegado a este mundo con una gran carga de dolor humano. Otros bebés puede que lloren frecuentemente porque sienten la emanación de las emociones negativas de sus padres/madres, y les causa dolor; causando también que su cuerpo-de-dolor crezca a través de absorber la energía del cuerpo-del-dolor de sus padres. Cualquiera que sea el caso, a medida que el cuerpo físico del bebé crece, así también el cuerpo-del-dolor.

Como Se Renueva a Si Mismo el Cuerpo-del-Dolor

El cuerpo-del-dolor es una energía **semi-autónoma** que vive en la mayoría de los seres humanos, una energía hecha de emoción. Tiene su propia inteligencia primitiva, y está dirigido principalmente a la supervivencia. Al igual que las demás formas de vida, necesita periódicamente ser alimentada y la comida que requiere para cargarse a si mismo consiste de energía, que es compatible con la suya propia, la cual es una energía que vibra a una frecuencia similar. El cuerpo-del-dolor puede usar como alimento, cualquier experiencia dolorosa emocional. Esa es la razón del por qué, tanto el pensamiento negativo como el drama en las relaciones prosperan.

El Cuerpo-del-Dolor es una adición/acumulación a la infelicidad

En la mayoría de las personas, el cuerpo-del-dolor tiene un estado dormido o inactivo y uno activo. Cuando está inactivo, olvidamos fácilmente que cargamos una nube pesada y oscura, dependiendo en el campo de energía de vuestro cuerpo-del-dolor en particular. El tiempo que permanece dormido o inactivo varía de persona a persona. Lo más común es unas cuantas semanas, pero puede ser unos cuantos días o meses. En casos raros, el cuerpo-del-dolor puede descansar en hibernación por años ante de que se active por algún suceso.

Como el Cuerpo-del-Dolor Alimenta Vuestros Pensamientos

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

El cuerpo-del-dolor se activa o se despierta de su estado 'dormido' cuando se enoja. O puede activarse por un suceso: el más insignificante, o algo que alguien dice o hace. O si están solos, el cuerpo-del-dolor puede alimentar vuestros pensamientos. El pensamiento debe ser negativo porque solamente esos pensamientos son compatibles con su campo de energía—la energía cuerpo-del-dolor. Para el cuerpo-del-dolor, el dolor es un placer. Como en esos momentos ustedes son el cuerpo-del-dolor, no quieren parar de pensar pensamientos negativos. La voz en vuestra cabeza es la voz del cuerpo-del-dolor. Ellos se alimentan la una al otro. Después de unos días, el cuerpo-del-dolor se llena por si mismo y regresa a su estado dormido o inactivo, dejando atrás un organismo agotado y un cuerpo que es por mucho, más susceptible a la enfermedad. Ahora ustedes son un parásito psíquico.

Cómo el Cuerpo-del-Dolor Alimenta el Drama

Los cuerpos-del-dolor adoran las relaciones íntimas y familiares porque es ahí donde se obtiene la mejor alimentación. Es muy difícil resistir el cuerpo-del-dolor de otra persona que está determinada a llevarlos a ustedes a una reacción. Instintivamente cuerpo-del-dolor sabe o conoce sus puntos más vulnerables y débiles. Si no triunfa la primera vez, tratará de nuevo una y otra vez. Es una emoción sin refinar buscando por más emoción. El cuerpo-del-dolor de la otra persona quiere despertar el vuestro de manera que ambos cuerpos-de-dolor puedan energizarse mutuamente.

Puede que las relaciones vayan a través de episodios destructivos y violentos del cuerpo-del-dolor, en intervalos regulares. Es casi un dolor agonizante para un niño o jovencito ser testigo de la violencia emocional del cuerpo-del-dolor de sus padres, y sin embargo ese es el destino de millones de niños en todo el mundo, la pesadilla de la existencia diaria. También es una de las formas principales con la cual el cuerpo-del-dolor se pasa de generación a generación. Después de cada episodio, los compañeros se amigan, y hay un intervalo de paz hasta el límite que el ego lo permita.

El alcohol activa frecuentemente el cuerpo-del-dolor en los hombres. Ellos les pegan a los niños cuando están borrachos, pero cuando están sobrios se arrepienten y prometen no hacerlo de nuevo. Pero el borracho no es el mismo hombre. Su cuerpo-del-dolor ha tomado el mando. Cometerá la misma violencia otra vez de nuevo. Algunas veces, después de que alguien se compromete con otro y después de la 'luna

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

de miel' o un acuerdo de vivir juntos, iuno de ellos repentinamente comprende que él o ella se ha casado con un monstruo! Cuando ella habla, ya no es más su compañero, sino su 'cuerpo-del-dolor', completamente distorsionado por el temor, la hostilidad, el enojo y el deseo de infligir más dolor.

Algunas personas cargan cuerpos-de-dolores muy densos que nunca están dormidos o inactivos, siempre hambrientos y listos para la confrontación. Su ego está siempre listo para los enemigos. Asuntos pequeños e insignificantes se agrandan a todas las proporciones a medida que ellos tratan arrastrar a las otras personas a su drama. Algunos se involucran en batallas prolongadas y finalmente sin sentido o casos individuales en la corte o con organizaciones. Debido a la carencia completa de auto-atención, ellos no pueden decir la diferencia entre un evento y su reacción a él. Ellos no conocen su propia infelicidad y sufrimiento.

Capítulo Seis

Liberándose

Para liberarse, uno debe comprender que uno tiene un cuerpo-del-dolor. Más importante todavía es estar suficientemente alerta para estar presente y notar el cuerpo-del-dolor en nosotros mismos, cuando deviene especialmente activo, como una afluencia densa de emoción negativa. Cuando se reconoce el cuerpo-del-dolor, ya—el-cuerpo-del-dolor—no pretende más ser usted viviéndose y renovándose a si mismo a través suyo.

Es vuestra Presencia consciente que rompe la identificación con el cuerpo-del-dolor. Cuando no nos identificamos más con él, el cuerpo-del-dolor ya no puede controlar más vuestros pensamientos ni renovarse a si mismo a través de alimentarlos. Cuando hayan cortado el enlace entre él y vuestro pensamiento, el cuerpo-del-dolor comenzará a perder energía. Vuestro pensamiento cesa de estar nublado por la emoción; vuestras presentes percepciones ya no están más distorsionadas por el pasado. Vuestra energía cambia de frecuencia y se transmuta en la Presencia. El cuerpo-del-dolor deviene combustible/energía para la consciencia.

Por lo regular, podemos sentir el estado emocional de los demás, incluso si es subliminalmente. Cuando nos encontramos con alguien, debemos primeramente antes de intercambiar palabras, estar conscientes del estado de la otra persona. Cuando las palabras se

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

apoderan de la relación, nosotros tomamos los papeles de los personajes que jugamos y eso disminuirá nuestra habilidad para sentir el campo de energía de la otra persona.

Cuando dos conductores con cuerpos-del-dolor 'activos' llegan a una intercepción al mismo tiempo, la probabilidad de un accidente es mucho mayor que bajo circunstancias normales. Ambos quieren que el accidente suceda. Muchos actos de violencia se cometen por personas convertidas temporalmente a 'lunáticos' por sus cuerpos-del-dolor. "Esto está totalmente fuera de lo que soy", y "no sé que es lo que me pasó", son las exclamaciones comunes, pero de hecho, ellos no cometieron los actos, fueron sus cuerpos-del-dolor.

La Infelicidad

No toda la infelicidad es del cuerpo-del-dolor. Alguna de ella es una nueva infelicidad creada, quizás por estar alineados con el momento presente, cuando el Ahora se niega en una forma u otra. La infelicidad del cuerpo-del-dolor está claramente siempre fuera de proporción de una causa aparente. Es una reacción extrema. Alguien con un cuerpo-del-dolor muy intenso, encuentra fácilmente razones para estar descontento, enojado, herido, triste o temeroso. Cosas relativamente insignificantes devienen la causa aparente de una felicidad intensa. Ellas no son la causa verdadera sino que solamente actúan como generadoras. Traen de nuevo a la vida, la emoción acumulada. Entonces, la emoción se sitúa en la cabeza y amplifica y energiza las estructuras de la mente egoísta.

El cuerpo-del-dolor y el ego son familiares cercanos. Ellos se necesitan uno del otro. El suceso o situación que los activa entonces es interpretado y reaccionado a través de la pantalla de un ego profundamente emocional. Su significado deviene completamente distorsionado. Ustedes observan el presente a través de los ojos de vuestro pasado emocional; o en algunos casos, puede que haya un suceso o situación, pero ustedes la amplifican a través de vuestra reacción. Esta reacción, esta amplificación, es lo que el cuerpo-del-dolor quiere y necesita, la que lo alimenta.

Para alguien que posea un gran cuerpo-del-dolor, es casi imposible salir de su interpretación distorsionada, de su "historia" profundamente emocional, que se ha tomado como realidad. Cuando están atrapados en el movimiento de pensamiento y emoción, salirse

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

de eso no es posible, porque no conocen que hay un exterior. Para ustedes no hay otra realidad. Vuestra reacción es la única reacción.

Rompiendo la Identificación con el Cuerpo-del-Dolor

Una persona con un cuerpo-del-dolor fuerte y activo tiene una emanación energética extremadamente desagradable; se le ignora y evita. Las personas tienden a reaccionar a ellas lo menor posible. Otros tienden a ser agresivos con ellas. Se requiere un grado superior de Presencia el evitar la reacción cuando confronta con alguien que tenga un cuerpo-del-dolor así de activo. Si ustedes son capaces de permanecer presentes, sucede algunas veces que vuestra Presencia capacita a la otra persona a des-identificarse de su propio cuerpo-del-dolor y experimentar el milagro de un despertar repentino. El despertar puede tener una vida corta, pero el proceso de él se habrá iniciado.

En el Zen, el **Satori** es un momento de Presencia, un paso breve afuera de la voz en vuestra cabeza, los procesos de pensamiento y el reflejo en el cuerpo como emoción. La mente pensante no puede entender la Presencia. En la quietud de la Presencia, podemos sentir como uno, la esencia sin-forma en nosotros mismos y en los demás. Conocer/saber la unidad de uno mismo y los demás es el amor verdadero, el cuidado/servicio verdadero, la compasión verdadera.

Ciertos impulsos o situaciones provocarán un cuerpo-de-dolor: esos son dolores emocionales sufridos en el pasado, diríamos, cuando niños, no había dinero en el hogar; un niño se descuida cuando es joven, una mujer fue abusada por su padre cuando era niña; un hombre no fue aceptado o querido cuando niño, etc. cada vez que estamos presentes cuando el cuerpo-del-dolor surge, alguna energía emocional negativa del cuerpo-del-dolor se quema, y transmuta en Presencia. El resto del cuerpo-del-dolor se retira rápidamente y espera por una oportunidad mejor para surgir de nuevo, cuando estemos menos conscientes, diríamos, cuando estamos borrachos o cuando hemos visto una película con violencia. El cuerpo-del-dolor necesita vuestra inconsciencia; no puede tolerar la luz de la Presencia.

El Cuerpo-del-Dolor como Despertador

El cuerpo-del-dolor podría ocupar vuestras mentes completamente e interrumpir/desordenar vuestras relaciones, haciendo la infelicidad cada vez peor, hasta que la persona quiere salir de eso. Entonces el

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

dolor emocional agudo les fuerza a des-identificarse del contenido de vuestras mentes y de las estructuras emocionales-mentales que hacen surgir y perpetúan el yo infeliz. Entonces ustedes saben o comprenden que ni la historia o cuento infeliz, ni la emoción que se siente son lo que verdaderamente ustedes son. Se comprende que uno es el conocimiento, no lo conocido. En lugar de empujarles a la inconsciencia, el cuerpo del dolor deviene su despertador, el factor decisivo que les fuerza a ir al estado de Presencia.

Liberándose del Cuerpo-del-Dolor

¿Cuánto toma llegar a liberarse de la identificación del Cuerpo-del-Dolor? La respuesta es: **no toma ningún tiempo en absoluto.** Cuando el Cuerpo-del-Dolor se activa, conozcan o sepan que lo que están sintiendo es el Cuerpo-del-Dolor en ustedes. Este conocimiento es lo que se necesita para romper vuestra identificación con él. Entonces, la identificación cesa y la transmutación comienza. El conocimiento previene que la emoción vieja surja en vuestra cabeza y tome posesión no solamente del dialogo interno, sino también vuestras acciones e interacción con las demás personas. Eso significa que el cuerpo-del-dolor no podrá usarles más ni renovarse a través a ustedes. La vieja emoción puede que todavía viva en ustedes por un rato y salga a flote periódicamente. No proyectar la emoción vieja y las situaciones significa enfrentarlas directamente en ustedes mismos. Puede que no sea placentero, pero no los va a matar. La Presencia es más que capaz de contenerla. La emoción no es quienes son ustedes.

El conocimiento necesita ser seguido a través de la aceptación. Cualquier cosa lo oscurecerá de nuevo. La aceptación significa que ustedes se permiten sentir cualquier cosa que están sintiendo en el momento. Eso es parte de lo que 'es' en al Ahora. No pueden argumentar con lo que es. A través de permitir, devienen lo que son: vastos, espaciosos. Devienen lo completo. Ya no son más un fragmento, que es como el ego se percibe a si mismo. Vuestra naturaleza verdadera emerge, la cual es una con la naturaleza de Dios.

Capítulo Siete

Encontrando Lo que Realmente Son

Conócete A Ti Mismo— (definición del griego '**Gnothi Seauton**'). Estas son las palabras a la entrada del templo de Apolo en Delfos, el lugar del Oráculo Sagrado. Esto también significa "¿Quién soy yo?". Las



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

personas inconscientes (algunas a través de su vida entera) responderán rápidamente: su nombre, su ocupación, su historia personal, la figura o el estado de su cuerpo. Otras dirán que ellas son almas inmortales o espíritus divinos. Pero conocerse a si mismo es estar enraizado en el Ser, en lugar de estar perdido en vuestra mente. Si se ofenden por cosas pequeñas, entonces son exactamente eso: pequeños. Finalmente todas las cosas son pequeñas porque todas las cosas son pasajeras, impermanentes. Y dicen: "estamos cansados de este mundo loco, y todo lo que queremos es la paz". Si la paz es lo que quieren, permanecerían sin reaccionar y absolutamente alerta cuando las personas o las situaciones les confronten. Inmediatamente aceptarían la situación y así devendrían uno con ella en lugar de separarse de ella. Quienes son ustedes (la consciencia), y no lo que piensan que son (un 'yo' pequeño), respondería. Serían poderosos y efectivos y ninguna persona o situación sería un enemigo.

¿Cuál es mi relación con el Ahora o Vida? ¿Cómo se va más allá de una relación disfuncional con el momento presente? Véanlo en vuestros pensamientos y acciones. En el momento que vean que la relación con el Ahora es disfuncional, están en el presente. Ver es el surgimiento de la Presencia¹. La disfunción comienza a disolverse. Con el 'ver', llega el poder de escoger—la opción o alternativa de decir 'sí' al Ahora, de hacerla vuestra amiga.

Eliminando el Tiempo

El tiempo es la dimensión horizontal de la vida, la capa superficial de la realidad. Entonces, hay una dimensión vertical de profundidad, asequible a nosotros sólo a través del portal del momento presente. Así que, en lugar de agregarse tiempo, remuévanselo. La eliminación del tiempo de vuestra consciencia es la eliminación del ego. Es la única y verdadera 'práctica'. Ella les ocasiona la eliminación del tiempo psicológico, que es la preocupación interminable con el pasado y el futuro y su resistencia a ser uno con la vida a través de vivir alineados o de acuerdo a lo inevitable [lo que es] del momento presente.

Cada vez que un 'no' habitual se convierte en un 'sí'; cada vez que permitamos este momento ser como 'es', disolvemos el tiempo como también el ego. Para que el ego sobreviva él debe hacer/construir tiempo—pasado y futuro—mucho más importante que el momento presente. El ego no puede tolerar ser amistoso con el presente,

¹ Nota de **Acharia**: Hui Neng dijo: "Ver es el propósito de la vida".

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

excepto brevemente después de haber tenido lo que quiere. Pero nada puede satisfacerlo por mucho tiempo. Mientras le dé magia a vuestra vida, hay dos formas de ser infeliz. No teniendo lo que se quiere y obteniendo lo que se quiere es la otra. Cualquier cosa que suceda es la manera en que el **Ahora** toma forma. Mientras resistan internamente, la forma o el mundo es una barrera impenetrable que les separa de quienes son más allá de la forma, los separa de la Vida sin-forma que ustedes o nosotros somos. Cuando hagan surgir el **sí** interno a la forma que el Ahora asume, esa misma forma deviene una puerta de entrada en la no-forma. La separación entre el mundo y Dios se disuelve.

Cuando reaccionan en contra de la forma que la vida toma en ese momento, cuando tratan el Ahora como un medio, un obstáculo o un enemigo, están reforzando vuestra propia forma de identidad, el ego. Por lo tanto, la reacción del ego es llegar a ser adicto a la reacción. Mientras más adictos son ustedes, más enredados devienen con la forma. Mientras más se identifiquen con la forma, más fuerte es el ego. Vuestro **Ser** entonces no brilla más a través de la forma.

A través de la no-resistencia a la forma, eso en ustedes que está más allá de la forma, emerge como una Presencia toda inclusiva, un poder silencioso mayor que vuestra forma de identidad de vida corta, la persona. Lo que ustedes son es más profundo que cualquier cosa en el mundo.

El Soñador y el Sueño

La no-resistencia es la clave del poder superior en el universo. A través de eso, la consciencia (el espíritu) se libera de su prisión en la forma. La no-resistencia interna a la forma es una negación de la realidad absoluta de la forma. La resistencia hace que el mundo y las cosas de él aparezcan más reales, más sólidas y más duraderas de lo que son, incluyendo vuestra propia identidad, el ego. Eso provee al mundo y al ego con una inmensidad y una importancia absoluta que hace que ustedes y el mundo se tomen muy en serio. El juego de las formas es entonces equivocadamente percibido como una lucha por la sobrevivencia, y cuando eso es vuestra percepción, deviene vuestra realidad.

Las muchas formas y las muchas cosas que suceden son todas efímeras en la naturaleza. Simplemente son sueños. Hay un sueño y hay un soñador, que es la realidad absoluta en la cual las formas



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

llegan y se van. El soñador no es la persona. La persona es parte del sueño. El soñador es el **substrato** /subsuelo /fundamento /base/ substancia o medio en el cual el sueño aparece, eso que hace el sueño posible. Es lo absoluto detrás de lo relativo, lo eterno detrás del tiempo, la consciencia interior detrás de la forma. El soñador es la consciencia misma—quienes son ustedes.

El propósito del 'ahora' es despertar en o dentro del sueño. Cuando estamos despiertos en el sueño, el ego que crea el drama-tierra llega a su final y un sueño más benigno y maravilloso surge. Esta es la tierra nueva.

Ir más allá de la Limitación

En la vida de todos hay limitaciones cuando uno adquiere destrezas nuevas, o cuando vence una debilidad física o escasees económica. Cuando uno está presente en cualquiera de esas actividades, y está completamente en el Ahora, la Presencia fluirá dentro de ustedes y les transformará lo que hacen. Habrá en eso calidad y poder. Están presentes cuando lo que están haciendo no es primeramente un medio para lograr un final en sí; hay gozo y energía en lo que hacen. Y no pueden estar presentes a menos que devengan amistosos con el momento presente. Esa es la base para una acción efectiva e incontaminada por la negatividad.

Forma significa limitación. Estamos aquí, no sólo para experimentar limitación, sino también para crecer en consciencia a través de ir más allá de la limitación. Alguna limitación se puede vencer en el nivel externo. Habrá otras limitaciones en vuestra vida con las que han aprendido a vivir. Ellas solamente se pueden vencer internamente. Todos las enfrentaremos tarde o temprano. Esas limitaciones o los mantiene atrapados en la reacción egoísta, que significa una infelicidad intensa, o se alzan internamente sobre ellas a través de una entrega sin compromiso a lo que es. Es para enseñar eso que esas limitaciones están aquí. El estado consciente de entrega o el rendirse conscientemente abre o expresa espontáneamente la dimensión vertical en vuestra vida, la dimensión de la profundidad. Algo en este mundo surge de esa dimensión, algo de valor infinito que de lo contrario habrá permanecido secreto/escondido/incógnito. **Algunas personas que se rinden a una limitación extrema devienen sanadores o maestros espirituales.** Otros trabajan altruistamente para aminorar el sufrimiento humano o traer algún regalo creativo en este mundo. Un buen ejemplo es Stephen Hawking que es una víctima

**Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo**

de la enfermedad neuro-motora paralizado en una silla de ruedas y un profesor de matemáticas, él dice cuando se le pregunta sobre su vida: "¿Quién podría pedir más?"

El Gozo de Ser

La infelicidad de la negatividad es una enfermedad en nuestro planeta. Lo que es contaminación en el nivel externo es negatividad en el interno. Está en todas partes, no solamente en lugares donde las personas no tienen suficiente, sino inclusive mucho más, donde las personas tienen considerablemente más que lo suficiente. El mundo afluyente o abundante está incluso más profundamente identificado con la forma, más perdido en el contenido, más atrapado en el ego. Ellos creen que dependen para su felicidad en lo que sucede, diríamos, dependen de la forma, que es la cosa más inestable en el universo. Ellos pierden la perfección profunda que es inherente a la vida misma, más allá de la forma. Acepten el momento presente y encuentren la perfección que es más profunda que cualquier forma y es intocable por el tiempo.

El gozo del Ser, que es la única verdadera felicidad, no puede llegar a ustedes a través de cualquier forma, posesión, logro, persona o suceso—a través de cualquier cosa que suceda. Así el gozo no puede llegar a ustedes nunca. El gozo emana de la dimensión de la no-forma en vuestro interior, de la consciencia misma, y por lo tanto es uno con quienes ustedes son.

Permitan que el Ego se Encoja

El ego siempre está tratando de reparar su disminución o reducción, pero la práctica espiritual verdadera es permitir intencionalmente que el ego se achique. Cuando alguien les critica, culpa o maldice, en lugar de defenderse—no hagan nada. A través de llegar a ser menos, devienen más, porque se han apartado de la identificación con la forma. Han hecho espacio para que el Ser salga adelante. El poder verdadero, puede entonces brillar a través de la forma aparentemente débil.

Al igual que Afuera es Adentro

Si se atemorizan cuando experimentan el espacio, especialmente en una noche clara, deben haber devenido suficientemente quietos en vuestro interior para notar la inmensidad en la cual esos incontables



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

mundos existen. El sentimiento de temor no es del hecho de que hay billones de mundos allá afuera, sino de la profundidad que contiene a todos ellos.

Aunque no podemos ver, tocar, gustar u oler el espacio, tenemos una afinidad con él. Ese es el porque pueden estar conscientes del espacio. Ustedes no están verdaderamente conscientes de nada excepto de la consciencia de ustedes mismos—el espacio interno de consciencia. A través de ustedes, el universo deviene consciente de si mismo. Cuando los ojos encuentran algo para ver, la nada es percibido como espacio. Cuando el oído encuentra algo que oír, esa nada se percibe como quietud. Cuando los sentidos, que están designados a percibir la forma, encuentran una ausencia de forma, la consciencia sin-forma que descansa detrás de la percepción y hace posible toda la percepción y toda la experiencia, ya no está más oscurecida por la forma. Cuando contemplan la vasta profundidad del espacio o escuchan el silencio en las horas tempranas antes de la alborada, algo en ustedes resuena con eso como en reconocimiento. Entonces, sientan la vasta profundidad del espacio como vuestra propia profundidad, y sepan/conozcan esa quietud preciada que no tiene forma, para que así, sean más profundos que cualquier otra cosa que compone el contenido de vuestra vida.

Dios es consciencia sin forma y la esencia de quienes son ustedes. Todo lo demás es forma, y es “lo que las personas aquí adoran”. La realidad dual del universo, que consiste de cosas y espacio—cosas y no-cosas—es también la vuestra. Un ser humano cuerdo, balanceado y fructífero es una danza entre dos dimensiones de forma, con percepciones sensoriales, pensamientos y emoción, en el cual la mitad encubierta vital está perdida/omitida de sus vidas. Su identificación con la forma los mantiene atrapados en el ego.

Lo que ven, sienten, oyen, tocan o piensan acerca de lo que sea es solamente una mitad de la realidad. Es la forma. Jesús la llamó “el mundo”, y la otra dimensión es “el reino del cielo o de la vida eterna”. Al igual que el espacio capacita/facilita o le permite a todas las cosas existir, y al igual que sin silencio no puede haber no-sonido, ustedes no existirían sin la dimensión vital sin-forma que es la esencia de quienes son ustedes [o diríamos, somos nosotros]. **Ser** es una palabra mejor que **Dios**, ya que esta última se ha abusado mucho. Ser es prior a la existencia. La existencia es la forma, el contenido, “lo que sucede”. La **existencia** es el primer plano de la vida, el **Ser** es el fondo.

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

La enfermedad colectiva de la humanidad es que las personas están tan absorbidas en lo que pasa o sucede, tan hipnotizadas por el mundo de las formas fluctuantes e inseguras, tan absortas en el contenido de sus vidas, que han olvidado la esencia que está más allá del contenido, más allá de la forma, más allá del pensamiento. Están tan consumidos por el tiempo, que han olvidado la eternidad, que es su origen, su hogar, su destino. La eternidad es la realidad viviente de quienes son o diríamos de nuevo, de quienes somos.

Capítulo Ocho

El Descubrimiento del Espacio Interno

¿Quién es el Experimentador?

Cada experiencia tiene tres ingredientes: **1.** percepciones sensoriales, **2.** pensamientos e imágenes mentales, y **3.** emoción. ¿Quién es el experimentador? Ustedes lo son o diríamos, nosotros. Y ¿Quiénes son ustedes? O ¿Quién eres tú o yo? La consciencia. ¿Y qué es la consciencia? Esta pregunta no se puede responder. En el momento que se responde, la han falsificado, la han convertido en otro objeto. Consciencia, la palabra tradicional para lo que es el espíritu, no se puede conocer/saber en el sentido normal de la palabra, y buscarla es fútil. Todo conocimiento está en el dominio de la dualidad—sujeto y objeto, el conocedor y lo conocido. El sujeto, el 'yo', el conocedor sin el cual nada puede conocerse, percibirse, pensarse o sentirse, debe permanecer por siempre incognoscible. Esto es porque el 'yo' no tiene forma. Solamente las formas se pueden conocer, y sin embargo sin la dimensión de la no-forma, el mundo de la forma colapsa. Ese espacio es la vida del 'yo soy'. Es eterno, imperecedero. Lo que sucede en el espacio es relativo y temporal: placer y dolor, ganancia y pérdida, nacimiento y muerte.

El mayor impedimento para el descubrimiento del espacio interno, el mayor impedimento para encontrar el experimentador, es que al devenir fascinados/cautivados por la experiencia se pierden en ella. Eso significa que la consciencia se pierde en su propio sueño. Ustedes se dejan llevar por cada pensamiento, cada emoción, cada experiencia a tal grado que de hecho están en un estado ilusorio. Este ha sido el estado normal de la humanidad por miles de años.

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Aunque no puedan conocer la consciencia, puede devenir conscientes de ella en ustedes mismos. Pueden sentirla directamente en cualquier situación, no importa lo que sean o donde estén. Pueden sentirla aquí y ahora como vuestra misma Presencia, el espacio interno en el cual las palabras, como las que están en esta página, se perciben y devienen pensamientos. Es el 'yo soy' fundamental. Las palabras que están leyendo y pensando son el frente, y el 'yo soy' es el substrato, el fondo fundamental/esencial para cada experiencia, pensamiento y sentimiento.

La Respiración

Estén atentos de vuestra respiración tanto como sean capaces, cada vez que lo recuerden. Hagan eso por un año y eso será más poderosamente transformador que asistir a cualquier clase de cursos espirituales. Y es gratuito.

Estar conscientes de vuestra respiración hace que la atención se desvíe del pensamiento y crea espacio. Es una forma de generar consciencia. Aunque la consciencia total y completa está ya **ahí** sin-manifestarse, nosotros estamos **aquí** para traer la consciencia a esta dimensión.

Estén conscientes de vuestra respiración. Noten la sensación de respirar. Sientan el aire entrando y saliendo de vuestro cuerpo. Noten como el pecho y el abdomen se expanden y se contraen ligeramente con la inhalación y exhalación. Una respiración consciente es suficiente para hacer espacio donde antes había una sucesión sin-interrumpida o continua de pensamientos, una detrás del otro. Una respiración consciente (dos o tres sería mejor), toma mucho tiempo en un día. Es una forma excelente de traer el espacio a vuestra vida. Incluso si meditan en la respiración por dos o tres horas o más, una sola respiración es todo lo que necesitan para estar conscientes, definitivamente siempre se puede estar consciente de ella. El resto es memoria o anticipación, que es pensamiento.

Porque la respiración no tiene forma como tal, es que desde los tiempos antiguos ha sido comparada y asociada con el espíritu—la única no-forma de Vida. El hecho de que la respiración no tiene forma es una de las razones por la que la atención en la respiración es una manera extremadamente efectiva de traer espacio a vuestra vida, de generar consciencia. Es un excelente objeto de meditación, precisamente porque no es un objeto, no tiene forma o figura. La otra

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

razón es que la respiración es uno de los fenómenos más sutiles y aparentemente insignificantes, la “menor cosa” que de acuerdo a Nietzsche suple la “mejor felicidad”.

Estar conscientes de vuestra respiración les fuerza estar en el momento presente—la llave de toda transformación interna. Cada vez que están conscientes de la respiración, están absolutamente presentes. No pueden pensar y estar conscientes de vuestra respiración al mismo tiempo. La respiración consciente detiene vuestra mente. Pero mucho más allá de estar en un trance o medio dormido, están completamente atentos y altamente alertas. No están bajo el pensamiento sino por encima de él. Encontrarán que esas dos cosas—llegar totalmente al momento presente y cesar de pensar sin pérdida de consciencia—son de hecho una y la misma cosa: el surgimiento del espacio-consciencia.

La Quietud

La quietud es el lenguaje que Dios habla, y todo lo demás es una mala traducción. La quietud es de hecho otra palabra para ‘espacio’. Devenir conscientes de la quietud, cada vez que nos encontramos con ella en nuestras vidas, nos conectará con la dimensión en nuestro interior sin-forma y sin-tiempo, esa que está más allá del pensamiento, del ego. Puede que sea la quietud la que penetra el mundo de la naturaleza, o la quietud en vuestra habitación en las horas tempranas de la alborada, o los intervalos de silencio entre los sonidos. La quietud no tiene forma—es por eso que a través de pensar no podemos estar conscientes de ella. El pensamiento es forma. Estar atentos o conscientes de la quietud significa estar quietos. Estar en quietud es estar conscientes sin pensar. Nunca estarán más en esencia, más profundos en ustedes mismos que cuando están quietos. Cuando están quietos son lo que eran antes de que asumieran esta forma física y mental llamada persona. También son lo que serán cuando la forma se disuelva. Cuando están en quietud, son lo que son más allá de vuestra existencia temporal: **consciencia—la no-forma incondicionada y eterna.**

Capítulo Nueve

Vuestro Propósito Interno

Vuestro propósito interno es despertar—ese es el propósito de la humanidad.



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

El despertar es un cambio de consciencia en el cual el pensamiento y la atención se separan. Para la mayoría de las personas no es un suceso sino un proceso por el cual pasan. Incluso esos seres raros que experimentan un despertar repentino, dramático y aparentemente irreversible, todavía pasaran a través de un proceso en el cual el nuevo estado de consciencia fluye gradualmente y transforma todo lo que hacen, deviniendo así integrado en sus vidas. En lugar de estar perdidos en vuestros pensamiento, cuando están despiertos se reconocen a si mismos como la consciencia detrás de eso. Entonces, el pensar cesa de ser una actividad autónoma al servicio del 'yo' que toma posesión de ustedes y dirige vuestra vida. La consciencia se apodera del pensamiento. En lugar de estar dirigiendo vuestra vida, el pensamiento deviene el sirviente de la consciencia. La consciencia es una conexión consciente con la inteligencia universal. Otra palabra para eso es **Presencia**: la consciencia sin pensamiento.

La iniciación o el comienzo del proceso del despertar es un acto de gracia. Ustedes no pueden hacer que eso suceda ni prepararse para eso o acumular créditos para llegar ahí. No tienen que devenir meritorios primeramente. Eso le puede llegar a un pecador antes de que se convierta en santo, pero no necesariamente. No hay nada que puedan hacer acerca de despertar. Cualquier cosa que hagan será el ego tratándose de agregar el despertar o la iluminación como su más preciada posesión, y en esa forma haciéndose más importante y superior. En lugar de despertar, ustedes agregan el concepto del despertar en vuestra mente, o la imagen mental de lo que una persona despierta o iluminada es, y entonces tratan de vivir esa imagen. Vivir una imagen que tienen de ustedes mismos o de otras personas es un vivir fingido, no autentico—otro role inconsciente que el ego juega.

Así que si no hay nada que puedan hacer acerca del despertar, si no ha sucedido ya o no ha pasado, ¿cómo puede ser el propósito primario de vuestra vida? ¿Un propósito no implica que se pueda hacer algo acerca de eso?

Solamente el primer despertar, el primer vitazo de consciencia sin pensamiento, sucede a través de la gracia, sin hacer nada de vuestra parte. Si entienden la narración relatada en estas páginas, el proceso del despertar ya ha comenzado en ustedes. Ya son capaces de devenir conscientes de los pensamientos, a los que se han identificado toda

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

vuestra vida. Ahora hay una consciencia que está atenta al pensamiento pero no es parte de él.

¿Cuál es la relación entre la consciencia y el pensamiento? La consciencia es el espacio en el cual los pensamientos existen cuando ese espacio ha devenido consciente de si mismo.

Una vez que hayan tenido un vistazo de la consciencia o la Presencia, ya la conocen de primera mano. Ya no es más un concepto en vuestra mente. Pueden entonces escoger conscientemente estar presentes, en lugar de gratificarse en el pensamiento inútil. Puede invitar la Presencia en vuestra vida, diríamos, hacer espacio. Con la gracia del despertar llega la responsabilidad. Pueden tratar de seguir como si nada hubiera pasado, o pueden ver su significado y reconocer el surgimiento del despertar como la cosa más importante que les ha pasado. Abrirse a la consciencia emergente y traer su luz al mundo, deviene entonces el propósito principal de vuestra vida.

La mente de Dios es consciencia y eso significa estar conscientes/atentos de vuestros propósitos externos y lo que sucede exteriormente. Así que la cosa más significativa es la separación del proceso de pensamiento y la consciencia. En esta etapa temprana, lo que compele al mundo ya no los compele. Al ver la locura de nuestra civilización tan claramente, ellos se pueden sentir en alguna forma separados de la cultura que les rodea. Ellos ya no quieren jugar el papel del ego, sin embargo, el surgimiento del despertar todavía no ha devenido completamente integrado en sus vidas. El propósito interno y externo todavía no se ha fusionado.

Vuestro propósito secundario o externo descansa en la dimensión del tiempo, mientras vuestro propósito principal es inseparable del Ahora y por lo tanto requiere la negación del tiempo. ¿Cómo se reconcilian ellos? A través de comprender que vuestro viaje de la vida completa, consiste finalmente del paso que están tomando en este momento. Siempre hay sólo un paso, y por lo tanto lo dan con vuestra atención completa. Esto no significa que no sepan donde van a ir; simplemente significa que esta paso es lo primero, el destino es secundario. Y lo que encuentran en su destino una vez haya llegado allí, depende en la calidad de este primer paso. Otra forma de presentarlo es: lo que el futuro sostiene para ustedes depende en vuestro estado de consciencia ahora.

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

Cuando el hacer deviene infundido con la superioridad eterna del Ser, eso es el éxito. A menos que el Ser fluya en el hacer, a no ser que estén presentes, ustedes se pierden a si mismos en el hacer. También se pierden en el pensamiento, tanto como en vuestras reacciones a lo que pasa externamente. Cuando la consciencia (ustedes) deviene identificada con el pensamiento y por lo tanto olvidan su naturaleza esencial, ella se pierde a si misma en el pensamiento. Cuando llega a identificarse con las formaciones mentales-emocionales tales como querer y temer—las fuerzas de motivación primaria del ego—se pierden a si mismas en esas formaciones. También la consciencia se pierde a si misma cuando se identifica con actuar y reaccionar a lo que sucede. Cada pensamiento, cada deseo o temor, cada acción o reacción, se fortifican entonces con un falso sentido de temor que es incapaz de sentir el deleite simple del Ser y así busca el placer, algunas veces el dolor como sustituto para eso. Esto es vivir en el olvido del Ser. En ese estado de olvido de quienes son, cada éxito no es más que una ilusión pasajera. Cualquier cosa que logren, pronto estarán infelices de nuevo, o algún nuevo problema o dilema les atraerá vuestra atención hacia él completamente

Ser uno con lo que se hace no significa que ya no inicien más ningún cambio o devengan incapaces de tomar acción. Sino que la motivación para tomar acción llega de un nivel más profundo, no del querer egoísta o el temor. La alineación interna con el momento presente abre vuestra consciencia y la une con el todo, del cual el momento presente es una parte integral. El todo, la totalidad de la vida, entonces actúa a través de ustedes.

El todo contiene todo lo que existe. Es el mundo o el cosmos. Pero todas las cosas que existen, desde los microbios hasta los seres humanos y las galaxias, no son verdaderamente cosas o entidades separadas, sino que forman parte de la red de procesos multidimensionales interconectado.

Hay dos razones por las que no vemos esta unidad y vemos las cosas separadas. Una es la percepción, que reduce la realidad a lo que es accesible a nosotros a través del pequeño alcance de nuestros sentidos: lo que podemos ver, oír, oler, gustar y tocar. Pero cuando percibimos sin interpretar o etiquetar mentalmente, que significa sin agregar pensamientos a nuestras percepciones, podemos todavía sentir la conexión profunda en el fondo o bajo nuestra percepción de la aparente separación de las cosas.

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

La otra razón más seria para la ilusión de separación es el pensamiento compulsivo. Es cuando estamos atrapados en las corrientes incesantes del pensamiento compulsivo que el universo realmente se desintegra para nosotros, y perdemos la habilidad de sentir la interconexión de todo lo que existe. El pensamiento corta la realidad en fragmentos sin vida. La acción extremadamente densa/obtusa y destructiva surge del punto de vista fragmentado de la realidad.

Sin embargo, hay un nivel todavía más profundo que el de la interconexión de todo lo que existe. En ese nivel más profundo, todas las cosas son una. Es la Fuente, la única vida no-manifestada. Es la inteligencia eterna que se manifiesta como un universo que se revela o descubre en el tiempo.

El todo está compuesto de la existencia y el Ser, lo manifestado y lo no-manifestado, el mundo y Dios. Así que cuando ustedes deviene unidos al todo, una parte consciente de la interconexión del todo y su propósito: la emergencia de la consciencia en este mundo. Como resultado, ocurrencias espontáneas útiles, posibilidades de encuentros, coincidencias y sucesos sincronizados suceden más frecuentemente. Carl Jung le llamó sincronización "conexión causativa primaria". Esto significa que no hay conexión causal entre los sucesos sincronizado sobre nuestro nivel superficial de la realidad. Eso es una manifestación externa de la inteligencia subyacente/fundamental detrás del mundo de la apariencia y una conexión más profunda que nuestra mente no puede entender. Pero podemos ser participantes conscientes en este desdoblamiento o revelación de esa inteligencia, la consciencia floreciendo.

La naturaleza existe en un estado de unidad inconsciente con el todo. Es por eso que ningún animal fue exterminado en el desastre del tsunami del 2004. Estando más en contacto con la totalidad que los humanos, ellos sintieron la venida del tsunami mucho antes de que pudiera verse u oírse y así tuvieron tiempo para retirarse a un terreno más alto. Hicieron esto porque esa es la forma en que la mente se desconecta de la realidad, mientras que la naturaleza vive en la unidad inconsciente con el todo. Es nuestro propósito y destino traer una dimensión nueva a este mundo a través de vivir en la unidad consciente con la totalidad y la unión con la inteligencia universal.

Capítulo Diez



Una Tierra Nueva

La Consciencia

La consciencia ya es consciente. Es lo inmanifiesto, lo eterno. El universo es el que deviene gradualmente consciente. La consciencia misma es eterna y por lo tanto no evoluciona. Nunca ha nacido y nunca muere. Cuando la consciencia deviene el universo manifestado, aparece ser sujeta al tiempo y pasando por un proceso evolutivo. Ninguna mente humana es capaz de comprender completamente la razón de este proceso. Pero podemos tener una vislumbre de eso en nuestro interior y devenir un participante consciente de ella.

La consciencia es la inteligencia, el principio organizador detrás de la forma que surge. La consciencia ha estado preparando por millones de años formas para así poder expresarse ella misma a través de ellas en lo manifestado.

Aunque el dominio de no-manifestado de la consciencia pura puede ser considerado otra dimensión, no está separado de la dimensión de la forma². Las formas y lo que no tiene forma se ínter-penetran. Lo inmanifiesto fluye en esta dimensión como consciencia, espacio interno, Presencia. ¿Cómo hace esto? A través de la forma humana que deviene consciente y así logra su destino. La forma se creó para este propósito superior, y millones de otras formas han sido preparadas para ser su base o fundamento.

La consciencia se encarna en la dimensión manifestada y deviene la forma. Cuando hace eso, entra en un estado de ilusión. La inteligencia permanece, pero la consciencia deviene inconsciente de ella misma. Ella se pierde en la forma y deviene identificada con ellas (las formas). Esto se puede describir como el descenso de lo divino en la materia. En esa etapa de la evolución del universo, el movimiento extrovertido completo toma lugar en ese estado de sueño ilusivo. Vislumbres del despertar llegan solamente en el momento de la disolución de la forma de un individuo, en el momento de la muerte. Y entonces comienza la próxima encarnación, la próxima identificación con la forma, el próximo sueño individual que es parte del sueño colectivo. Cuando un animal o humano va a morir, por un breve momento su consciencia

² ... Nota de Acharia: Del Sutra del Corazón: ... **"ESCUCHA SHARIPUTRA, LA FORMA ES VACÍO, EL VACÍO ES LA FORMA, LA FORMA NO DIFIERE DEL VACÍO, EL VACÍO NO DIFIERE DE LA FORMA"...**



Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

despierta a la naturaleza esencial inmortal como consciencia. Entonces esta consciencia re-encarna en otra forma.

El ego humano representa la etapa final del sueño universal, la identificación con la forma. Fue una etapa necesaria en la evolución de la consciencia. El cerebro humano es una forma superiormente diferenciada a través de la cual la consciencia entra en esta dimensión. Contiene aproximadamente cien billones de células nerviosas. El cerebro no crea la consciencia, sino que la consciencia ha creado el cerebro, la forma física más compleja sobre la tierra, para su expresión. Cuando el cerebro se daña, eso no significa que ustedes pierden la consciencia. Significa que la consciencia ya no puede más usar esa forma para entrar en esta dimensión. No podemos perder la consciencia porque en esencia ella es quienes somos. Solamente se pierde eso que se tienen, pero no lo que uno es.

Despertar Haciendo

El despertar haciendo es el aspecto externo de la próxima etapa en la evolución de la consciencia sobre nuestro planeta. El ego deviene más y más disfuncional en esta coyuntura. En cualquier situación y cualquier cosa que hagan, vuestro estado de consciencia es el factor primario; la situación y lo que hacen es el factor secundario. El éxito "futuro" depende y es inseparable de la consciencia de la cual la acción emana. Puede ser la fuerza imprudente/combativa del ego o la atención alerta de la consciencia despierta. Toda acción verdaderamente exitosa llega de ese campo de atención alerta, en lugar del y lo condicionado, del pensamiento inconsciente.

Las Tres Modalidades del Despertar Haciendo

Las tres modalidades del despertar haciendo son la **aceptación**, el **gozo** y el **entusiasmo**. Cada una representa cierta frecuencia vibracional de consciencia. Una de ellas debe operar cuando están involucrados en hacer cualquier cosa que sea. Si no lo están, entonces están creando sufrimiento para ustedes y los demás.

La Aceptación

Esto es lo que esta situación requiere que haga, así que lo hago voluntariamente. Esta es la aceptación de lo que tengo que hacer en ese momento. Esa acción de rendirse traerá la paz, como también esa vibración de energía sutil.



El Gozo

El gozo es la modalidad secundaria del despertar haciendo. Él reemplazará o sustituirá el querer como el poder motivador detrás de las acciones de las personas. A través del gozo o disfrute, se enlazan con el poder creativo universal mismo. Cuando del momento presente hacen el punto focal de vuestra vida, vuestra habilidad para disfrutar lo que están haciendo, aumenta gramaticalmente. El gozo es el aspecto dinámico del Ser. Cuando el poder creativo del universo deviene consciente de si mismo, se manifiesta como gozo.

Ustedes disfrutarán cualquier actividad en la cual estén completamente presentes, cualquier actividad que no sea un medio para un fin. La vivacidad es una con lo que ustedes son. Esto significa que cuando disfrutan hacer algo, están realmente experimentando el gozo del **Ser** en su aspecto dinámico. Esa es porque cualquier cosa que disfrutan les conecta con el poder detrás de toda la creación.

El Gozo del Ser es el gozo de Ser Conscientes

Entonces la consciencia despierta se apodera del ego y comienza a dirigir su vida. Algunas de esas personas que a través de la acción creativa, enriquecen las vidas de muchas personas, hacen simplemente lo que les disfruta más sin querer lograr o devenir cualquier cosa a través de esa actividad.

El Entusiasmo

El entusiasmo significa que hay un gozo profundo en lo que se hace, además en el elemento agregado de una meta o una visión para la que están trabajando. Cuando agregan una meta al gozo de lo que están haciendo, el campo de energía o la frecuencia de vibración cambian. Un cierto grado de lo que podemos llamar tensión estructural se agrega ahora al gozo, así que se convierte en entusiasmo. Al pináculo de la actividad creadora estimulada o avivada por el entusiasmo, habrá una enorme intensidad y energía detrás de lo que hacen. Sentirán como una flecha que se mueve hacia la meta—y disfrutarán el viaje.

A diferencia del estrés, el entusiasmo tiene una gran frecuencia de energía vibrando así con el poder creativo del universo. Con el entusiasmo encontrarán que no lo tienen que hacer todo por ustedes

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

mismos. Un entusiasmo sostenido trae a la existencia una ola de energía creativa, todo lo que tienen que hacer entonces es **“montarse en la ola”**.

El entusiasmo trae un poder enorme en lo que se está haciendo, así que todos esos que no tienen acceso a ese poder mirarían vuestros logros con admiración y muchos los equivaldrían a quienes ustedes son. El entusiasmo nunca se opone. No confronta. Su actividad no crea ni triunfadores ni perdedores. Está basada en la inclusión no en la exclusión de los demás. No necesita usar ni manipular las personas, porque es el poder de la creación misma y por lo tanto no necesita tomar energía de una fuente secundaria. Los deseos del ego siempre tratan de tomar algo de alguien o de algo; el entusiasmo ofrece su propia abundancia. Cuando el entusiasmo encuentra obstáculos en la forma de situaciones adversas o personas que no cooperan, nunca ataca sino que camina alrededor de eso o a través de ceder o abarcar convierte la energía opositora en útil, en enemigo o antagonista en el amigo.

El entusiasmo y el ego no pueden coexistir. Uno implica la ausencia del otro. El entusiasmo conoce donde va, pero al mismo tiempo, está profundamente en el momento presente, la fuente de su propia actividad y animación, su gozo y su poder. El entusiasmo “no quiere” nada porque no carece de nada. Es uno con la vida, no importa que dinámicas sean las actividades-inspiradoras; uno no se pierde en ellas. Pero siempre hay un remanente que está en quietud pero es un espacio intensamente vivo en el centro de la rueda, un núcleo de paz en el medio de la actividad que es ambas cosas, la fuente de todo, e intocable por todo.

El disfrute de lo que hacen, combinado con la meta o visión por la que están trabajando, deviene entusiasmo. Incluso, aunque tengan una meta, lo que están haciendo en el momento presente permanece el punto focal de vuestra atención; de lo contrario, se desviarán o se saldrán de la ordenación del propósito universal. Hace que estén seguros de vuestra visión o meta y no una imagen inflada de ustedes mismos y por lo tanto una forma escondida del ego. También hace que tengan la certeza de que vuestra meta no esté enfocada en tener esto o lo otro. Que sus metas sean dinámicas, diríamos, señala una actividad en que están involucrados y a través de la cual están conectados, tanto con los demás seres humanos como con el todo. Véanse ustedes mismos inspirando personas incontables con vuestro trabajo y enriqueciendo sus vidas. Sientan como esa actividad

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

enriquece o profundiza, no sólo vuestras vidas sino esas de los demás. Siéntanse siendo una apertura a través de la cual la energía fluye de la Fuente In-manifestada de toda vida, a través de ustedes, para el beneficio de los demás.

Todo esto implica que vuestra meta o visión es entonces una realidad en ustedes, en el nivel de la mente y del sentimiento. El entusiasmo es el poder que transfiere el patrón mental en la dimensión física. Ese es el uso creativo de la mente, y es ese el porque no hay deseo involucrado. No pueden manifestar lo que desean. Obtienen lo que desean a través del trabajo arduo y el estrés, pero esa no es la forma de la nueva tierra.

La disertación anterior completa se ha tomado del libro de Eckhart Tolle, "Una Tierra Nueva".

Comentario

Tolle cita una gran cantidad de comentarios de la Biblia, el Budismo, el Hinduismo y otras religiones, pero la mayoría de su núcleo de enseñanzas es del Budismo. El prestar atención al 'ahora' como uno lo lleva en la vida es la práctica del Vipassana. La práctica de observar la respiración es **Anapanasati** en el Budismo. Entonces, en la práctica de meditación, uno tiene que vaciar la mente hasta que deviene vacía. Esto es **Shikantaza**: simplemente sentarse para vaciar la mente de uno de pensamiento. Eso se hace a través de observar los pensamientos de uno, uno por uno, hasta que no hayan más pensamientos presentes. En este punto, uno entonces cae perpendicularmente hacia abajo en el vacío para estar con el sustrato de la Fuente In-manifestada. Todas estas enseñanzas son totalmente Budistas en carácter. De hecho esta enseñanza es exactamente lo que el Sutra del Corazón dice:

EL BODHISATTVA AVALOKITA, MIENTRAS SE MOVÍA EN EL PROFUNDO CURSO DEL ENTENDIMIENTO PERFECTO, TRAJÓ A LA LUZ LOS CINCO SKANDHAS O AGREGADOS Y LOS ENCONTRÓ IGUALMENTE VACÍOS. DESPUÉS DE ESTA PENETRACIÓN, ÉL SALIÓ VICTORIOSO DE TODO DOLOR.

"ESCUCHA SHARIPUTRA, LA FORMA ES VACÍO, EL VACÍO ES LA FORMA, LA FORMA NO DIFIERE DEL VACÍO, EL VACÍO NO DIFIERE DE LA FORMA. LO MISMO ES VERDAD CON: LOS SENTIMIENTOS, LAS PERCEPCIONES, LAS FORMACIONES MENTALES Y LA CONSCIENCIA"

Una Tierra Nueva por Eckhart Tolle
Repaso por Dr. Tan Kheng Khoo

"OYE, SHARIPUTRA, TODOS LOS DHARMAS ESTÁN MARCADOS CON VACÍO; ELLOS NO SON PRODUCIDOS NI DESTRUIDOS, TAMPOCO MANCHADOS O INMACULADOS, NI ALARGADOS NI ACORTADOS. POR LO TANTO, EN EL VACÍO NO HAY FORMA, NI SENTIMIENTO, NI PERCEPCIÓN NI FORMACIONES MENTALES, NI CONSCIENCIA; NO HAY OJOS, U OÍDOS, O NARIZ, O LENGUA, O CUERPO, O MENTE; NO FORMA, NO-SONIDO, NO-OLOR, NO-SABOR, NO-TACTO, NO OBJETO DE LA MENTE; O REINO DE LOS ELEMENTOS (DE LOS OJOS A LA CONSCIENCIA MENTAL); NO-INTERDEPENDENCIA, NO HAY EXTINCIÓN DE ELLOS (DESDE LA IGNORANCIA A LA MUERTE Y DECADENCIA); NO HAY SUFRIMIENTO, NI ORIGEN DE SUFRIMIENTO, NO-EXTINCIÓN DEL SUFRIMIENTO, NO-CAMINO, NO-ENTENDIMIENTO, NO-LOGROS."

Así que uno puede ver que Eckhart Tolle está altamente influenciado por el Budismo. Sin embargo, es capaz de explicar las verdades espirituales tan lucidamente que la mayoría de los estudiantes espirituales pueden entenderlas. Nosotros le estamos muy agradecidos. También él ha hecho la práctica del despertar mucho más fácil. **Ningún logro espiritual se puede alcanzar sin tratar de practicar.** También es de gran ayuda un buen karma previo y un cuerpo-del-dolor pequeño.

Tolle introdujo también un término que es muy útil y apropiado: '**Cuerpo del Dolor**'. Este término enlaza las reacciones mentales y emocionales en una situación o declaración dicha por otras personas. Eso explica el porque hay tanto sufrimiento en el mundo. Es una teoría muy plausible y lógica que explica porque el Buda dijo que la vida está llena de **dukkha** (sufrimiento).

Referencias

Eckhart Tolle, *A New Earth*, Penguin Books, 2005. Printed in England by Clays Ltd, St Ives plc.

Tomado de:

http://www.kktanhp.com/a_new_earth_by_eckart_tolle.html