

Entrevista a Eckhart Tolle

Por Paula Coppel (Unity Magazine)



Este exitoso autor y maestro espiritual nos habla sobre su vida, su despertar y las enseñanzas que están cambiando el mundo.

En El poder del Ahora, describes que tuviste un despertar personal dramático ¿Qué crees exactamente que te ocurrió?

Durante muchos años había estado profundamente identificado con pensamientos y emociones dolorosas y angustiosas que se habían acumulado dentro. Mi actividad mental era mayormente negativa, y mi sentido de identidad era también generalmente negativo, aunque me esforcé por demostrarme a mí mismo y al mundo que yo era lo suficientemente bueno, trabajando muy duro académicamente. Pero incluso después de haber alcanzado el éxito académico, fui feliz durante dos semanas o tres y luego la depresión y la ansiedad volvieron.

Una noche tuvo lugar una des-identificación de este desagradable sueño de pensamientos y emociones dolorosas. La pesadilla se hizo insoportable y eso provocó la separación de la conciencia de su identificación con la forma. Me desperté y de repente me di cuenta de mí mismo como el Yo Soy y que estaba profundamente en paz.

Escribiste que esto fue precedido por un pensamiento cristizador: "No puedo vivir conmigo mismo por más tiempo". Cuéntanos sobre eso

Sí. Es interesante que la salida del pensamiento fue provocado realmente por un pensamiento. En ese momento, la conciencia vio el pensamiento "no puedo vivir conmigo mismo", y me di cuenta que había dos aquí —"Yo" y el "yo con el que no puedo vivir". Y entonces hubo otro pequeño pensamiento: ¿Quién es ese yo con el que no puedo vivir? Pero no hubo respuesta; esa fue la última pregunta. Y luego no importaba. Esta paz también cambió mi percepción del mundo de la forma, del mundo exterior. Cuando me desperté a la mañana siguiente, todo era hermoso e intensamente vivo y apacible.

Al no percibir las cosas a través del viejo filtro del pasado condicionado y la conceptualización, uno puede sentir que el universo está intensamente vivo. Incluso los llamados objetos inanimados —a menudo recojo pequeños objetos y simplemente los miro y siento que están vivos. Los físicos en realidad confirman que lo que percibimos como materia muerta no está muerta del todo. Todo es un campo de energía intensamente vivo. Esa vitalidad es sólo un aspecto de la vitalidad o la vida que Yo soy.

¿Sigues viviendo en el estado de dicha y paz que experimentaste después de ese despertar?

Sí, básicamente, la paz está continuamente ahí. Hay una variación de la intensidad. Al principio fue una experiencia intensa durante un largo periodo de tiempo —semanas, meses, años. Era una especie de dicha, pero sólo era dicha en contraste con lo que había sido antes. Ahora ese tipo de paz es normal. Una vez que la dicha se normaliza ya no es dicha, es sólo paz.

Tu despertar fue dramático y permanente. La mayoría de nosotros estamos tratando de llegar ahí paso a paso. Todavía tenemos que refrenarnos de hacer juicios o de funcionar desde el ego y recordar dejar eso atrás. ¿Alguna vez tienes que acordarte de estas cosas, o vives constantemente en la conciencia superior sin tener que corregir el rumbo?

Bueno, para que la transformación estuviera plenamente integrada en mi vida pasaron unos cuantos años. Al principio, en el nivel externo mi vida continuaba como si nada más hubiera pasado, aunque hubo un cambio. Las cosas llegaban a mi vida sin ningún esfuerzo, a veces a una escala muy pequeña, y otras a una escala más grande. Pero yo seguía con mi vida anterior, creyendo que el mundo académico todavía era mi camino. Fui aceptado en unos estudios de posgrado en Cambridge y, de nuevo, eso venía sin esfuerzo, y por un tiempo me gustó mucho. Entonces poco a poco noté una pesadez porque todo el mundo estaba en sus mentes y sus egos. Por lo tanto, pasaron unos cuantos años antes de darme cuenta de que "Esto no es lo que estoy destinado a ser." Casi estaba de nuevo al borde de la infelicidad en ese momento. Tuve que traerme a mí mismo de vuelta al momento presente. Era como si la mente me estuviera tirando de la manga para decirme: "Ven por aquí hacia la infelicidad". Y tuve que decir: "No, no voy a ir por ahí".

¿Implica tu práctica espiritual la oración y la meditación, o es más bien un estado de ser?

Es más un estado de ser. No hago oración para nada, pero he utilizado afirmaciones en el pasado un par de veces. En realidad son más bien como realizaciones en que en algún nivel ya han ocurrido.

Por ejemplo, antes de escribir El poder del ahora, tuve una visión de que ya había escrito el libro y que estaba afectando al mundo. Tenía la sensación de que de algún modo ya había un libro en existencia. Dibujé un círculo en un pedazo de papel y

decía "libro". Luego escribí algo sobre el efecto que el libro tenía en el mundo, cómo influía en mi vida y en las vidas de otras personas, y cómo llegó a ser traducido a muchos idiomas afectando a cientos de miles de personas. Pero yo no lo dibujé porque quisiera que ocurriera —era más bien como si estuviera escribiendo en este pedazo de papel lo que yo sentía que ya era una realidad en algún nivel.

Esto es lo que creo que la gente llamaría una verdadera manifestación y visualización. En realidad no funciona poderosamente si piensas que tienes que hacer algo o atraerlo a ti mismo. Funciona más poderosamente cuando te das cuenta de que ya es una realidad en el plano invisible. Ya está allí. Y cuando te das plena cuenta de que ya es una realidad, sientes su poder. Entonces la sensación que se tiene cuando se mira un mapa del tesoro o un mural de visión no es diferente de la sensación que se tiene cuando en realidad se manifiesta.

Muchas personas están buscando lo que podría llamarse su "propósito externo" —lo que se supone que tienen que hacer con sus vidas. ¿Cómo se relaciona esto con el "propósito interno"?

Incluso aunque lograras tu propósito externo, nunca va a satisfacerte si no has encontrado tu propósito interno, que es el despertar, estar presente, estar en alineación con la vida. El verdadero poder viene de la presencia; es la presencia.

Algunas personas están llamadas a hacer grandes cosas exteriormente en este mundo mediante la creación de nuevas estructuras que reflejen su conciencia despierta. Otras personas, a quienes yo llamo los portadores de la frecuencia, no están llamados a salir al mundo y crear grandes cosas en el exterior. Su propósito es permitir que fluya la conciencia en todo lo que hacen —hacen todo de una manera sagrada.

Hacer todo de una manera sagrada significa hacer todo completamente en el estado de presencia. Hagas lo que hagas, sea lo que sea en lo que estés trabajando, ya se trate de un trabajo manual o hablar con personas o comprando o vendiendo, cada pequeña cosa contiene el poder y la simplicidad de la presencia. También, el estado de conciencia de esas personas se extiende no sólo a todo aquél que entra en contacto con ellos, sino también a un nivel invisible que cambia la conciencia colectiva.

En última instancia, cada gran empresa se compone de muchos pequeños pasos. Coges el teléfono y hablas con alguien. Hay una voz en el otro extremo y dices lo que tienes que decir. Así es como veo mi vida. No me veo a mí mismo como "Oh, estoy haciendo esta gran cosa porque voy a dar esta charla, ahora todo el mundo será transformado". Si yo tuviera todos estos pensamientos, viviría con estrés porque inmediatamente la mente diría: "¿Y qué pasa si no estás inspirado y no son transformados?" Así que la realidad es que sólo hay cada momento presente: Eres llamado para dar una charla. Sales del edificio y entras en el coche. Miras por la ventana. Llegas al lugar del evento. Te sientas en la silla; esperas; sales al escenario. Cada movimiento es sencillo. Sólo hay eso.

**Muchas personas dicen que son infelices, pero no están dispuestos a cambiar.
¿Por qué la gente permanece aferrada a su miseria?**

Porque el yo infeliz se ha convertido en parte de su identidad o de su sentido de sí mismo. Este yo les dice continuamente quiénes son o lo miserables que son. Ellos no quieren dejarlo porque existe el temor de que van a perder su sentido de ser.

Es necesario que se les demuestre que los movimientos de sus mentes no son lo que ellos son. Para algunas personas, es el comienzo de un despertar cuando escuchan o leen: "Tienes una voz en tu cabeza que nunca para de hablar. ¿Lo has notado?" Y de repente se dan cuenta de que los pensamientos pasan por su cabeza, mientras que antes estaban tan identificados con ellos que eran esos pensamientos.

¿Así que una manera de ayudarnos a nosotros mismos y a los demás es tener en cuenta que éstos son sólo pensamientos y practicar la observación en lugar de aferrarse a ellos?

Sí, cualquiera que esté leyendo esto y lo encuentre significativo, quiere decir que ya ha despertado. Cualquiera que esté leyendo esta entrevista y la encuentre sin sentido, significa que el despertar no ha sucedido todavía. Para reconocer las verdades básicas que se expresan por medio de estas palabras, esa pequeña apertura debe estar ya ahí en tu interior porque sólo ahí es donde puedes reconocerlas. El pensamiento solo no puede reconocer las verdades espirituales, no importa lo desarrollado que esté el pensamiento. Es imposible. Es por eso que muchas veces te encuentras con gente culta en los medios de comunicación que examinan los libros espirituales, pero están tan identificados con su proceso de pensamiento, que no los entienden. Ellos escriben reseñas o artículos y no comprenden nada. No pueden ver la esencia. No es su culpa; no son ellos personalmente. Es la condición humana y su estado de identificación con la mente. Y la inteligencia en sí misma no sirve de nada. Puedes tener dos o tres doctorados, y eso no te lleva más cerca de la realización espiritual. De hecho, podrías estar más lejos.

Una forma de apuntar a esta realización es que, cuando pienses que tienes grandes problemas, pregúntate: "¿Qué problema tengo en este momento?" Por lo general, encontrarás que no tienes un problema en este momento porque estás sentado aquí y estás respirando, estás mirando por la ventana, y es estupendo. Hay suficiente aire. Incluso tienes comida suficiente para hoy; y si no tienes comida suficiente, eso no sería un problema, sino tal vez un reto. Así que los retos existen, pero los problemas son producto de la mente. Los retos son algo que sólo pueden enfrentarse en el momento presente y requieren acción.

Así que si no tienes dinero, puedes aplicar tu mente y decir: "¿Qué acciones puedo tomar?" Y luego quédate quieto. No apliques tu mente sin la quietud porque, si empiezas a aplicar tu mente sin la quietud, es posible que muy pronto te pierdas en la mente y que se convierta en preocupación. La preocupación significa que la mente

te está controlando. La preocupación es siempre inútil. De la preocupación nunca sale una solución.

Aunque nos decimos que sí lo es, que preocuparse es algo productivo que hacer.

Sí, la mente te dirá que necesitas pensar acerca de ello, porque de lo contrario todo se colapsará. Pero la actividad de la mente descontrolada es en realidad lo que impide encontrar la solución. Es sólo cuando sales de ella y permaneces quieto y te das cuenta de que en este momento no hay realmente un problema, que encuentras una solución. Puede ser que debido a que has visitado el reino de la quietud la realización de lo que se puede hacer o se tiene que hacer viene de repente a ti cuando no la estás buscando.

¿Es similar a cuando la gente dice, "me vienen mis mejores ideas en la ducha"?

Por supuesto que mucha gente está en su mente pensante incluso en la ducha, pero algunas personas son capaces de disfrutar de la ducha y además tener un momento de espacio y quietud mediante el cual pueden tener una idea, un pensamiento original. Así que tienes que ser capaz de entrar en la dimensión del no-pensamiento para que el pensamiento se vuelva poderoso, y eso significa estar completamente presente.

Cuando estás en contacto con la Presencia, te sientes como en casa en cualquier lugar. Y si no estás en contacto con ella, no importa a donde vayas, siempre sentirás que hay algo que no está del todo bien. Incluso las llamadas situaciones ideales tienen sus limitaciones. Podrías decir: "Yo quiero ser como Oprah". Una vez que eres como Oprah, encontrarás que ya no puedes ir por tu cuenta, o no puedes ir de compras, o no puedes pasear por la calle porque serías acosado por la gente. Así que de pronto hay una limitación en la vida, y la mente dice: "Oh, me gustaría que eso no hubiera pasado".

¿Cómo es una relación entre dos personas despiertas?

Hay una falta de expectativas de que la otra persona debe complacerte o hacerte feliz. Sin esa demanda, hay una apertura en la que simplemente disfrutas del otro y aceptas las limitaciones. Todo ser humano en la forma humana tiene sus limitaciones. Te puedes casar con el Buda, y después de unos meses descubrirás que en su forma humana, el Buda, también tiene sus limitaciones. Puede haber cosas que la mente se resiste a aceptar y te irritan acerca del Buda. "¿Por qué está sentado por ahí todo el tiempo en meditación?"

Una vez que aceptas las limitaciones del otro, es una danza entre dos formas y una comprensión de que la esencia de la relación es el espacio en la relación. Entonces, la pregunta que debe plantearse siempre es: "¿Hay espacio en esta relación?" El espacio realmente significa el nivel de conciencia o presencia, no pensar. Así que,

¿puedes mirar a tu pareja sin el pensamiento? Dos seres conscientes se dan cuenta de que la esencia de la relación es el espacio en ella. Incluso cuando existe una superposición egoica, no es demasiado denso o difícil para ti sentir la esencia por debajo. No tienes que reaccionar a la superposición egoica. Cuando no reaccionas no la fortaleces.



Hablas a menudo acerca de la conciencia de los animales en tus escritos. ¿Consideras que los animales tienen un mayor nivel de conciencia que los seres humanos?

No mayor, pero, a veces digo que los animales están más cerca de Dios que los humanos. Ellos están más cerca de la fuente. Los seres humanos están más perdidos en las formas mentales. El Ser está más oculto para el ser humano a causa de la superposición del ego y la formación mental.

Llamo a los animales "los guardianes del ser", especialmente los animales que viven con los humanos. Porque, para muchos seres humanos, es a través de su contacto con los animales que se ponen en contacto con ese nivel del ser.

No estamos destinados a volver al nivel de los animales del que hemos venido, sino a retornar al ser yendo más allá del pensamiento. Los animales están en un nivel

antes del pensamiento. Ellos no se pierden en sus pensamientos. Nosotros nos elevamos por encima del pensamiento y entonces nos encontramos con ellos de nuevo, donde ambos estamos en el no-pensamiento. Hay una profunda conexión.

La conciencia del animal también comienza a cambiar cuando interactúa con un ser humano que ha ido más allá del pensamiento. No sólo los animales nos ayudan; nosotros también ayudamos a los animales. A los animales sin duda les gusta estar cerca de los seres humanos, especialmente de los seres humanos que están pasando a través del cambio de conciencia.

¿Cómo puede ayudarnos el ser más conscientes a hacer frente a los sucesos trágicos de la vida de las personas y del mundo? ¿Existe algún elemento de fe de que, incluso desde la tragedia personal, algo bueno vendrá?

Sí, cuando las formas comienzan a desmoronarse —sea la forma física, alguna forma externa, su situación de vida, las relaciones, lo que sea— siempre hay una oportunidad para una gran profundización. Por profundización me refiero al surgimiento de lo que eres más allá de la forma. A veces las personas necesitan experimentar una gran pérdida para que realmente sean empujados a profundizar más.

Cuando ocurre una gran pérdida —una muerte cercana a ti o la aproximación de tu propia muerte— es una oportunidad para salir completamente fuera de la identificación con la forma y realizar la esencia de quién eres, o que la esencia de cualquier persona que esté sufriendo o muriendo está más allá de la muerte.

Esto no quiere decir que no eres compasivo. La compasión tiene dos aspectos. Cuando ves a tu alrededor que la forma humana está sufriendo o disolviéndose, tienes empatía a nivel humano. Compartes el sufrimiento, ya que tiene que ver con la fugacidad de la forma. Pero si ese es el único nivel que opera en ti, no vas más allá del sufrimiento.

Pero en el nivel del ser, te das cuenta de que lo que eres en esencia está más allá de la forma, y quién es esa otra persona, en esencia, está más allá de la forma. Esta comprensión no es intelectual; es una percepción o sentimiento. Entonces, miras al otro ser humano y el sufrimiento y puede que llores, pero en el fondo hay una paz y un poder.

Esta paz y poder es también el aspecto que a veces trae la curación. Puede curar la forma, o puede curar a la otra persona en el sentido de que la otra persona se pone en contacto con su nivel más profundo. Esa es la curación más importante —darte cuenta de quién eres. La curación en el nivel externo está bien, pero no es la esencia de la curación.

Lo que estás diciendo es similar a la forma en que oramos en nuestro ministerio de oración Silent Unity. Cuando la gente viene, les recordamos la

verdad de quiénes son en realidad. Les indicamos de nuevo esa esencia intacta de la conciencia de Dios en su interior.

Dijiste durante tu conversación en internet con Oprah: "El mundo no está aquí para hacerte feliz. Está aquí para hacerte consciente" ¿Es este malentendido la raíz de la miseria humana?

Si la gente cree que el mundo está aquí para satisfacerlos, cada vez que comienzan a encontrar sus limitaciones, son infelices de nuevo. No se dan cuenta de que el mundo —y con esto me refiero a cualquier cosa del mundo de la forma, la forma física, algunas formas mentales o formas emocionales— no puede darte una satisfacción duradera o realización o decirte quién eres. No se dan cuenta de que lo que están buscando está en el nivel informe, pero lo están buscando en el nivel de la forma, y eso conduce a la frustración de la existencia humana.

Así que lo importante es darse cuenta de que el mundo no está aquí para hacerme feliz. Cuando no exiges que la situación, o el lugar, o la persona debe hacerte feliz, entonces realmente la situación, el lugar o la persona es completamente satisfactorio.

Tus enseñanzas están contribuyendo a un cambio global en la conciencia. ¿Cómo percibes lo que está ocurriendo?

Un gran número de personas están pasando por el proceso del despertar, algunas se encuentran en las primeras etapas, otras en etapas posteriores, y eso es maravilloso de ver. Lleva un cierto tiempo antes de que se filtre a través de las estructuras económicas, políticas y sociales. La tendencia es que las personas que dirigen esas estructuras están todavía completamente identificadas con el ego. Así que tal vez pase un tiempo antes de que llegue a los políticos, aunque ¿quién sabe? En ocasiones, aparecen ya políticos relativamente conscientes y hay incluso gente normal y sensata comparada con la inconsciencia de políticos que han venido antes.

¿El hecho de que se esté produciendo este despertar transmite una sensación de esperanza para el mundo?

Sí. La pregunta es, ¿debe continuar la vieja conciencia hasta que realmente provoque su propia caída mediante el caos y el colapso? ¿O es la nueva conciencia emergente la que puede reemplazar gradualmente a la vieja conciencia sin una destrucción excesiva?

No sé la respuesta. Tendremos que esperar y ver. Lo único que podemos hacer es asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas.

Fuente: [Eckhart Teachings](#)