



EL PODER DEL AHORA

UN CAMINO HACIA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL

1. USTED NO ES SU MENTE
2. LA CONCIENCIA:
EL ESCAPE DEL DOLOR
3. AVANZAR PROFUNDAMENTE HACIA
EL AHORA
4. ESTRATEGIAS DE LA MENTE PARA
EVITAR EL AHORA
5. EL CUERPO INTERIOR
6. EL SIGNIFICADO DE LA ENTREGA

USTED NO ES SU MENTE

Los que no han encontrado su verdadera riqueza, que es la alegría radiante del Ser y la profunda e inmovible paz que la acompaña, son mendigos, incluso si tienen mucha riqueza material. Buscan afuera mendrugos de placer o de realización para lograr la aceptación, la seguridad o el amor, mientras llevan dentro un tesoro que no sólo incluye todas esas cosas sino que es infinitamente mayor que todo lo que el mundo pueda ofrecer.

El pensador compulsivo, lo que quiere decir casi todo el mundo, vive en un estado de separación aparente, en un mundo enfermizamente complejo de problemas y conflictos continuos, un mundo que refleja la crecimiento fragmentación de la mente.

La mente es un instrumento magnífico si se usa correctamente. Utilizada en forma inadecuada, sin embargo, se vuelve muy destructiva. Para decirlo en forma más exacta, no es tanto que usted la utilice inadecuadamente, *generalmente usted no la utiliza en absoluto.* Ella lo utiliza a usted.

¿Puede liberarse de su mente a voluntad? ¿Ha encontrado el botón de apagar?

Entonces la mente lo está usando. Usted está identificado inconscientemente con ella, de forma ni siquiera sabe que es su esclavo.

Todo el mundo oye una voz, o varias voces, en su cabeza, todo el tiempo: *los procesos involuntarios de pensamiento que usted no se da cuenta que puede detener.*

La voz, comenta, especula, juzga, compara, se queja, acepta, rechaza, y así sucesivamente.

La voz pertenece a su mente condicionada, que es el resultado de toda su historia pasada así como del escenario mental de la cultura colectiva que usted heredó.

No es raro que esa voz sea el peor enemigo de la persona. Muchos viven con un torturador en la cabeza que continuamente los ataca y los castiga y les drena la energía vital. Esto causa sufrimiento e infelicidad sí como enfermedad.

Lo bueno es que usted *puede* liberarse de su mente.

Empiece por oír la voz de su cabeza tan a menudo como pueda. Preste atención especial a cualquier patrón de pensamiento repetitivo, esos viejos discos que han sonado en su cabeza quizá durante años.

Cuando usted escuche esta voz, hágalo imparcialmente. Es decir, no juzgue o condene lo que oye, porque hacerlo significaría que la misma voz ha vuelto a entrar por la puerta trasera.

Su mente es un instrumento, una herramienta. *Está ahí para utilizarla en una tarea específica y cuando se termina la tarea, hay que dejarla de lado.* El ochenta o noventa por ciento del pensamiento de la mayoría de las personas es, no sólo repetitivo e inútil, sino que por su naturaleza disfuncional y a menudo negativa.

Según crece, usted forma una imagen mental de quién es usted, basada en su condicionamiento personal y cultural. Podemos llamar a este ser fantasmal el ego.

Para el ego, el momento presente casi no existe. Lo único que se considera importante es el pasado y el futuro. Esta inversión total de la verdad es la causante de que en su "modalidad ego", la mente sea tan disfuncional. Está siempre preocupada de mantener el pasado vivo porque sin él ¿quién es usted? Se proyecta constantemente hacia el futuro para asegurar su supervivencia y para buscar algún tipo de alivio o de realización en él.

Si usted quiere conocer realmente su mente, el cuerpo le dará siempre un reflejo verdadero, así que observe la emoción o más bien siéntala en su cuerpo.



Si hay un conflicto aparente entre ellos, el pensamiento será la mentira, la emoción será la verdad. No la verdad última sobre quién es usted, pero sí la verdad relativa de su estado mental en ese momento.

Cuanto más se esfuerza la mente por librarse del sufrimiento, mayor es este. *La mente nunca puede encontrar la solución, ni puede permitirse dejar que usted la encuentre, porque ella misma es una parte intrínseca del "problema".*

El placer se deriva siempre de algo que está fuera de usted mientras que la alegría surge de dentro. Lo mismo que le brinda placer hoy puede brindarle dolor mañana, o puede abandonarlo, así que su ausencia le traerá dolor.

LA CONCIENCIA: EL ESCAPE DEL DOLOR

El dolor que usted crea ahora es siempre una forma de no aceptación, una forma de resistencia inconsciente a lo que es. En el nivel del pensamiento, la resistencia es una forma de juicio. En el nivel emocional, es una forma de negatividad. La intensidad del sufrimiento depende del grado de resistencia al momento presente.



Cuanto más capaz sea de honrar y aceptar el Ahora, más libre estará del dolor, del sufrimiento y de la mente egótica.

Haga del horario el foco primario de su vida. Mientras que antes usted habitaba en el tiempo y hacía breves visitas al pasado y al futuro cuando se requieran para manejar los asuntos prácticos de la vida.

La razón por la que usted no pone la mano en el fuego no es por miedo, es porque sabe que se quemará. No necesita al miedo para evitar el peligro innecesario, sólo un mínimo de inteligencia y de sentido común.

La condición psicológica del miedo está divorciada de cualquier peligro inmediato concreto y verdadero.

Se presenta de muchas formas: incomodidad, preocupación, ansiedad, nerviosismo, tensión, temor, fobia, etcétera. Este tipo de miedo psicológico se refiere siempre a algo que podría pasar, no a algo que está ocurriendo ahora. *Usted* está en el aquí y ahora mientras que su mente está en el futuro. Esto crea una brecha de ansiedad.

Usted puede siempre hacer frente al momento presente pero no puede manejar algo que es sólo una proyección de la mente, usted no puede hacerle frente al futuro.

AVANZAR PROFUNDAMENTE HACIA EL AHORA

El tiempo no es en absoluto precioso, porque es una ilusión. Lo que usted percibe como precioso no es el tiempo sino el único punto que está fuera del tiempo: el Ahora. Este es ciertamente precioso. Cuanto más se enfoque en el tiempo – pasado y futuro – más pierde el Ahora, lo más precioso que hay.

¿Por qué es lo más precioso? En primer lugar, porque es lo único.

La vida es ahora. No ha habido nunca un momento en el que su vida no fuera ahora, ni lo habrá. En segundo lugar, el Ahora es el único punto que puede llevarlo más allá de los confines limitados de la mente.

Nunca nada ocurrió en el pasado, ocurrió en el Ahora.
Nunca ocurrirá nada en el futuro; ocurrirá en el Ahora.

Lo que usted considera el pasado es una huella de la memoria almacenada en la mente de un Ahora anterior. Cuando usted recuerda el pasado, reactiva una huella de la memoria, y lo hace ahora. El futuro es un ahora imaginado, una proyección de la mente. Cuando llega el futuro, llega como el Ahora. Cuando usted piensa en el futuro, lo hace ahora. El pasado y el futuro obviamente no tienen realidad propia.

Si usted se propone una meta y trabaja para lograrla, usted está usando el tiempo del reloj. Usted es consciente de a dónde quiere llegar, pero honra y da su mayor atención al paso que está dando en ese momento. Si se enfoca excesivamente en la meta, quizá porque está buscando la felicidad, la realización o un sentido más completo de sí mismo en ella, ya no honra el Ahora. Se queda reducido a un peldaño hacia el futuro, sin valor intrínseco.

El momento presente es todo lo que usted tiene. No hay nunca un tiempo en que su vida no sea "este momento".

Lo que usted percibe como futuro es una parte intrínseca de su estado de conciencia ahora. Si su mente lleva una carga pesada de pasado, experimentará más de lo mismo. El pasado se perpetúa a sí mismo por medio de la falta de presencia. La calidad de su conciencia en este momento es lo que da la forma al futuro, que por supuesto sólo puede experimentarse como el Ahora.

El único lugar donde puede ocurrir un verdadero cambio y donde puede ser disuelto el pasado es en el Ahora.

Algunas cosas en el pasado no salieron como usted quería. Usted aún se resiste contra lo que ocurrió en el pasado y ahora se está resistiendo a lo que es. La esperanza es lo que lo mantiene en marcha, pero la esperanza lo mantiene concentrado en el futuro y este enfoque continuo perpetúa su negación del Ahora y por tanto su infelicidad.

"Problema" significa que usted se detiene en una situación mentalmente sin que haya una verdadera intención o posibilidad de actuar ahora y que usted inconscientemente lo está convirtiendo en parte de su sentido de identidad.

Si no hay alegría, facilidad o liviandad en lo que hace, no significa necesariamente que usted debe cambiar *lo que*

hace. Puede ser suficiente cambiar el *cómo*. "Cómo" es siempre más importante que "qué". Vea si puede darle mucha más atención al *proceso de hacer* que al resultado de lo que quiere lograr con ello.

ESTRATEGIAS DE LA MENTE PARA EVITAR EL AHORA

Convierta en un hábito monitorear su estado mental emocional por medio de la observación de sí mismo. *"¿Estoy tranquilo en ese momento?"* Es una buena pregunta para que se la haga frecuentemente. O puede preguntar: *"¿Qué está ocurriendo en mí en este momento?"* Esté al menos tan interesado en lo que pasa en su interior como en lo que ocurre fuera. Si su interior está bien, lo exterior estará en orden.

¿Le desagrada hacer lo que está haciendo? Puede ser su trabajo o puede haber aceptado hacer algo y lo está haciendo, pero parte de usted se resiente y se resiste a ello. ¿Tiene un resentimiento no confesado hacia una persona cercana a usted? ¿Se da cuenta de que la energía que emana por eso es tan dañina en sus efectos que de hecho usted se está contaminando a sí mismo así como a los que lo rodean?

Que sus pensamientos y emociones acerca de esa situación sea justificados o no, no hace ninguna diferencia. El hecho es que usted se está resistiendo a lo que es. Está convirtiendo el momento presente en un enemigo.

La negatividad no es nunca una forma óptima de manejar cualquier situación. De hecho, en la mayoría de las cosas lo mantiene atascado en ella, bloqueando el cambio real. Todo lo que se haga con energía negativa, quedará contaminado por ella y con el tiempo hará surgir más dolor, más infelicidad.

¿Está usted contaminando el mundo o limpiando el desorden? Usted es responsable de su estado interior; nadie más lo es.

¿Cómo podemos abandonar la negatividad, tal como usted sugiere?

Soltándola. ¿Cómo suelta un trozo de carbón caliente que

tiene en la mano? ¿Cómo suelta un equipaje pesado e inútil que lleva? Reconociendo que usted no quiere sufrir el dolor o soportar la carga más y después dejándola ir.

Si usted tuviera elección, o se diera cuenta de que realmente tiene una elección ¿escogería el sufrimiento o la alegría, la tranquilidad o el desasosiego, la paz o el conflicto? ¿Escogería un pensamiento o un sentimiento que lo separa de su estado natural de bienestar, la alegría de la vida dentro de usted?

¿Está defendiendo su derecho a ser inconsciente, su derecho a sufrir? No se preocupe: nadie le va a quitar eso. Una vez se dé cuenta de que cierto tipo de alimento lo enferma ¿continuaría comiendo ese alimento y asegurando que está bien estar enfermo?

Quejarse es siempre falta de aceptación de lo que es. Invariablemente lleva una carga negativa inconsciente. Cuando se queja, se convierte en una víctima. Cuando se explica, está en posesión de su poder. Así que cambie la situación actuando o hablando claro si es necesario o posible; salga de la situación o acéptela. Lo demás es locura.

Dondequiera que esté, esté plenamente allí. Si encuentra su aquí y ahora intolerable y lo hace infeliz, tiene tres opciones: apartarse de la situación, cámbiela o acéptela totalmente. Si quiere tomar la responsabilidad de su vida, debe de escoger una de esas tres opciones y debe escoger ahora. Después acepte las consecuencias, sin excusas, sin negatividad.

¿O hay algo que usted “debería” estar haciendo pero que no hace? Levántese y hágalo ahora. O como alternativa, acepte completamente su inactividad, su pereza o su pasividad en este momento, si esa es su elección.

¿Está estresado? ¿Está tan ocupado tratando de llegar al futuro que el presente se reduce a un medio de llegar allá? El estrés es causado por estar “aquí, pero querer estar “allá”; o estar en el presente pero querer estar en el futuro. Es una ruptura que lo desgarrá interiormente.

Muere al pasado en cada momento. Usted no lo necesita. Refiérase a él sólo cuando sea absolutamente relevante para el presente.



Pregúntese a sí mismo qué “problema” tiene ahora mismo, no el año que viene, mañana o dentro de cinco minutos. ¿Qué está mal en este momento? Usted puede siempre enfrentar el Ahora, pero nunca puede enfrentar el futuro, ni tiene que hacerlo. La respuesta, la fuerza, la acción o el recurso correctos estarán allá cuando los necesite, no antes ni después.

¿Eso le está arrebatando la alegría de lo que hace? Si usted desarrolla un patrón mental así, importa lo que alcance o logre, el presente nunca será suficientemente bueno; el futuro siempre parecerá mejor.

¿Habitualmente usted está esperando algo? ¿Cuánto tiempo de su vida gasta esperando?

No es raro que la gente pase toda la vida esperando empezar a vivir.

No hay nada malo en establecer metas y esforzarse por lograr cosas. El error está en usar eso como sustituto del sentimiento de la vida.

Es entonces como un arquitecto que no presta atención a los cimientos del edificio, pero pasa mucho tiempo trabajando en la superestructura.

EL CUERPO INTERIOR

Mientras que el cuerpo físico normalmente envejece y se debilita con bastante rapidez, el cuerpo interior no cambia con el tiempo, excepto que usted puede sentirlo

más profundamente y convertirse en él más plenamente.

Así que si usted habita el cuerpo interior, el cuerpo exterior envejecerá a un ritmo mucho más lento, e incluso cuando lo haga, su esencia sin tiempo brillará a través de la forma exterior y usted no dará la apariencia de una persona vieja.

Al cuerpo le encanta la atención que usted le presta. Es también una potente forma de autocuración. La mayoría de las enfermedades entran cuando usted no está presente en su cuerpo. Si el amo no está presente en la casa, todo tipo de personajes sombríos se alojarán en ella. Cuando usted habita su cuerpo, será difícil que los huéspedes indeseados entren.

Si usted sabe dónde buscar, lo encontrará en todas partes. Se abre una puerta a cada momento.

No hay nada que pueda hacer o alcanzar que lo acerque a la salvación más de lo que lo está en este momento. Esto puede ser difícil de comprender para una mente acostumbrada a pensar que todo lo que vale la pena está en el futuro. Ni nada de lo que usted hizo o le hicieron en el pasado le impide decir sí a lo que es y enfocar su atención profundamente en el Ahora. No puede hacer esto en el futuro. *Lo hace ahora o no lo hace.*

Aprenda a dar expresión a lo que siente sin acusar. Aprenda a escuchar a su compañero en una forma abierta, no defensiva.

Dar espacio a los demás – y a usted mismo – es vital.

Nada exterior lo satisfará excepto temporal y superficialmente, pero puede que necesite experimentar muchas desilusiones antes de darse cuenta de esta verdad. Las cosas y las condiciones externas pueden darle placer, pero no pueden darle alegría.

EL SIGNIFICADO DE LA ENTREGA

No se concentre en las cien cosas que hará o podría hacer en el futuro sino en la única que puede hacer ahora.

Eso no significa que no deba planear. Puede ser que esa planeación sea lo único que puede hacer ahora. Pero asegúrese de no empezar a proyectar “películas mentales”, a proyectarse a sí mismo hacia el futuro y a perder así el Ahora. Cualquier acción que usted emprenda puede no producir fruto inmediatamente. Hasta que lo haga, no se resiste a lo que es. Si no puede actuar y tampoco se puede apartar de la situación, úsela para ayudarle a profundizar más en la entrega, para profundizar más en el Ahora.

Si usted no puede aceptar nunca lo que es, eso implica que tampoco podrá aceptar a las personas como son. Usted juzgará, criticará, encasillará, rechazará o intentará cambiar a las personas. Además, si usted convierte continuamente al Ahora en un medio para alcanzar un fin en el futuro, usted también convertirá a cada persona que encuentre o con la que se relacione en un medio para un fin.



Elaborado por



Carlos.Aguirre@incae.edu