

TRASCRIPTIÓN DE LA CONFERENCIA DE ECKHART TOLLE EN BARCELONA – NOVIEMBRE 2007

Agradecemos la realización de este generoso trabajo a Alex Diez Huélamo

* * * *

Bienvenidos. Ésta es una ocasión muy especial para mí. Estoy hablando en español o algo que se parece al español. Y por primera vez en España y solamente la segunda vez en idioma español.

España un país donde muchísima gente está despertando a la dimensión espiritual de la vida. Esta ocasión es muy especial ya que tengo una conexión estrecha y la he tenido toda mi vida con España a través de mi padre, que murió el año pasado, a los noventa años de edad. Quisiera dedicar nuestra sesión de hoy a su memoria sin perder el momento presente. Él vino a España desde Alemania en el año 1961, hace 46 años. Ya no le gustaba Alemania y se trasladó en autobús con su segunda esposa a Barcelona donde se hospedó en una pequeña pensión en la rambla que se llamaba entonces o tal vez todavía se llama la Rambla de Santa Mónica. Todavía tengo una postal que me envió en aquel tiempo con una foto de Barcelona en la que había dos bocadillos que decían: “este es el barco de colón y así es nuestra pensión”. Y así empezó mi conexión con España porque mi padre se quedó aquí hasta su muerte, el año pasado. Los primeros dos meses los pasó en Barcelona experimentando una especie de renacimiento. Volvió a encontrar la alegría que había perdido. En noviembre, el llegó en septiembre, vio que quitaban las mesas y las sillas de las terrazas de los cafés y decidió coger el tren y trasladarse hacia el sur a Alicante, donde dicen que el sol pasa el invierno. En Alicante se quedó el resto de su vida y yo le visitaba allí cada año. Los últimos veinte años de su vida tenía pasaporte español. Estaba muy orgulloso de su pasaporte y solía decir a la gente “soy español castizo”. Y si la gente le decía que no era español, entonces con un gesto de triunfo sacaba su pasaporte del bolsillo y decía: “Aquí está mi pasaporte. No solamente soy español, sino que soy alicantino, borracho y fino”.

Estamos aquí reunidos, no para escuchar una conferencia ni un discurso, sino para profundizar en algo que ya está ocurriendo en a la mayoría de ustedes: **el proceso del despertar**. Estamos aquí para profundizar en este proceso. No estamos aquí para añadir información a la mente. Desde un punto de vista superficial en esta sala no está pasando mucho: hay una persona sentada aquí y unas personas sentadas allí escuchando unas palabras. Esto sería el punto superficial, pero en una dimensión más profunda esta reunión es de gran importancia. **El contexto en el cual esta reunión tiene lugar es la transformación de la conciencia humana**. Esto es algo nuevo. En el pasado les sucedió solamente a unos pocos individuos. Ahora la transformación está ocurriendo a una escala mucho mayor. La mente no puede entender verdaderamente lo que es esa transformación de la que hablamos. **Para entender qué significa la transformación de la conciencia tenemos, al menos, que vislumbrar dentro de nosotros en qué consiste el principio de dicha transformación**.

El mundo, que es un reflejo de la mente, no entiende todavía lo que es y piensa que la transformación de la conciencia consiste en pensar nuevas ideas, nuevos conceptos,

cosas nuevas interesantes. “¡Oh, que cosas nuevas tan interesantes!” Sin embargo la transformación de la conciencia no tiene nada que ver con inventar ideas nuevas. La única función que tienen las ideas o los conceptos es que apuntan hacia la transformación como una señal, una flecha: ahí, allí. En sí mismas, en sí mismos, los conceptos y las ideas tienen poco valor, lo mismo que un mapa tiene poco valor si no lo utilizas para llegar adonde quieres. El mapa es solamente eso. Y hay gente que colecciona mapas, también de la vida espiritual. Si algunos de ustedes han coleccionado muchos mapas espirituales, es posible que les sea difícil dejar esa colección de mapas porque se ha convertido en un obstáculo. **Las colecciones de mapas son conceptos mentales.** Utilizo esa imagen de mapa para referirme a los conceptos mentales. **Los conceptos mentales tienen cierta utilidad hasta cierto punto, nos ayudan y después llega un punto en el que los conceptos y las palabras ya no nos sirven.** Y hemos llegado a este punto. Tal vez alguien esté pensando en este momento: “¿Entonces por qué está usted hablando?” Lo esencial de nuestra reunión no son las palabras. **Lo esencial es lo que sucede dentro de cada uno de ustedes aquí.**

Una pequeña recomendación: antes de seguir con palabras y más señales es averiguar si cada uno de ustedes está aquí completamente. ¿Qué significa eso de estar aquí completamente? Es estar aquí en la totalidad, no solamente con la cabeza y los pensamientos, sino con la totalidad del ser que incluye el cuerpo interior, como yo lo llamo a veces. Significa estar sentados aquí al mismo tiempo que el cuerpo interior está vivo. Hay vida aquí dentro y yo siento en el fondo que hay vida en todo el cuerpo y lo siento en el fondo y en la superficie; soy consciente de las percepciones: lo que oigo y lo que veo. Eso quiere decir que estoy aquí completamente y es menos probable que los pensamientos surjan y digan “qué hora es, qué voy a hacer esta noche” o que piensen en algún problema que yo tenga, en este momento, o que piense en algún momento imaginario en el futuro. Es muy fácil perderse en algún pensamiento. Es tan fácil porque todo el mundo está perdido en pensamientos que nunca dejan de fluir. Es la incapacidad de dejar de pensar, estamos como poseídos por una entidad. Hemos tardado muchos miles de años en llegar a este punto, en el que la humanidad está poseída por la mente analítica, la mente que produce un pensamiento tras otro y que se identifica con un pensamiento tras otro. **La identificación con un pensamiento tras otro es la identificación con la vieja conciencia, cuyo reflejo vemos todavía en el mundo, especialmente cuando ponemos la tele y vemos las noticias.**

Todo eso es la locura de la vieja conciencia, que ha dominado la historia de la humanidad durante miles y miles de años: **la completa identificación con la mente.** Los humanos han perdido la cohesión con la profundidad de su ser o, podemos decir, **no saben que existe dentro de ellos una dimensión mucho más profunda que está más allá del fluir de los pensamientos con los que casi todos se identifican.** ¿Qué significa que se “identifican”? Significa que ellos **son** los pensamientos, que no tienen una conciencia que sabe que esto es un pensamiento, sino que cada pensamiento me capta y estoy en él con mi sentido del yo. Entonces **el yo se une con el pensamiento y se construye así una falsa identidad.** Y además, **todos los pensamientos están condicionados por el pasado.**

Los pensamientos que tenemos en este país son diferentes a los pensamientos que la gente tiene en otra cultura o en otro país. Lo que sí es igual en todas partes es la identificación, la completa identificación con cada pensamiento. Otra manera de decirlo es que entonces yo creo en cada pensamiento que surge en mi mente. Cada juicio, cada

interpretación que surge en la mente, es para mí entonces la verdad. **Estoy tan identificado con el movimiento de los pensamientos que para mí cada pensamiento es la absoluta verdad y creo en él.** Y no solamente eso sino todo el sentido de quién soy yo está vinculado a los pensamientos. **Vivo con la sensación de que lo que soy depende de lo que me digan los pensamientos sobre quién soy, así como del pasado.** O sea, cada uno tiene una voz en la cabeza que habla y que construye el diálogo interior y los pensamientos. Y hay gente que tiene dos o tres o cuatro voces principales y hay mucha gente que tiene una voz que está luchando con otra voz. Pero son todo pensamientos. Una voz dice “tú no sirves para nada”, y otra dice “hago lo que puedo, no puedo hacer más”...Y así mucha gente pasa su vida. **Su identidad depende de sus pensamientos, que son el pasado, un reflejo del pasado.** O sea, esa falsa identidad, ese falso sentido del yo está condicionado por el pasado. Entonces nuestra identidad depende de nuestra historia personal. Cada persona que todavía se identifica completamente con los pensamientos toma su identidad de su historia personal, una historia que consiste en “lo que yo he sufrido, los sufrimientos que otros me han infligido... o lo que yo he hecho y las cosas que he conseguido o no conseguido, mi éxito o fracaso, mis relaciones, algunas fracasadas también”... Es la historia del yo. Hemos reducido nuestra identidad a eso, a una pequeña historia. **Y a ese falso yo mental lo podríamos llamar EGO.**

El ego vive en un estado casi permanente de insatisfacción. El ego hace que siempre o casi siempre sintamos que nos falta algo en la vida. A veces pensamos que sabemos lo que nos falta y en todo momento tenemos un oscuro sentimiento de que algo no está bien. Esto es la manera normal de vivir, con esa sensación de que algo falta, de que estoy incompleto, de que mi historia todavía no se ha cumplido, de que no ha llegado a su final feliz. Mi historia no me satisface, mi historia no me llena. Este yo es un yo que nunca está contento durante mucho tiempo y hace que continuamente esté mirando dónde poder conseguir lo que me falta para ser completamente yo.

Entonces viene la otra parte del falso yo, que es su absoluta necesidad del futuro porque mira hacia el futuro, al momento siguiente, para completarse, llenarse. Esto es un patrón mental muy profundo, un condicionamiento muy profundo que consiste en la incapacidad de vivir plenamente en el único sitio donde existe la vida, que es el momento presente, y en buscar la vida en el momento próximo. Todos los que están aún completamente identificados con la mente, viven inconscientemente de este modo. Buscan su salvación en el momento próximo o en el futuro, cuando haya alcanzado esto o aquello, cuando haya encontrado una persona que me llene, que me vaya a hacer feliz o cuando haya encontrado otra situación de vida. Sólo entonces yo podré ser feliz: cuando haya ganado la lotería, cuando tenga 10 millones en el banco, ¡ah!, entonces podré ser feliz.

Yo he leído dos libros de personas que han ganado grandes cantidades a la lotería y en el 90% de los casos sus vidas han empeorado, han sido más infelices con sus ganancias que antes de tenerlas. El mismo patrón mental todavía estaba operando y la infelicidad se hacía un poco más grande. Primero puedes ser infeliz con el pequeño cochecito y luego con el Rolls Royce. Esto no depende del contenido, depende de la estructura de la mente y de la búsqueda de la felicidad en el futuro para completarme. No digo que no podamos hacer cosas para el futuro. Necesitamos tiempo para completar cada cosa que hacemos en este mundo práctico. Para lo único que sirve el futuro es para encontrarnos a nosotros mismos.

Jesús dice “yo quiero que tengáis una abundancia de vida”. Otra traducción dice “yo quiero que tengáis la vida llena”. Y ¿de qué está hablando Jesús cuando dice “quiero que tengáis vida”? A veces lo llama vida eterna. Eterno no significa tiempo que no acaba nunca, **eterno significa no tiempo**. Se trata de una vida que no dependa de nada, que no esté sujeta al tiempo. O sea que si Jesús habla de abundancia o de la plenitud de la vida, no está hablando de cosas. La conciencia del ego, que es falsa, busca la plenitud de la vida en los objetos: no es otra cosa. ¿Dónde está el próximo objeto que me va a llenar?

Para algunos los objetos son materiales y para otros los objetos son mentales. ¿Dónde está la explicación del universo, la teoría nueva que me va a satisfacer, la creencia nueva con la que me puedo identificar? También nos buscamos a nosotros mismos en los “objetos mentales”. Si Jesús se hubiese referido a los objetos materiales éste sería el momento idóneo ya que tenemos abundancia de objetos. Pero no se refería a eso, sino a algo que no tiene nada que ver con añadir a nuestra vida objetos, ya sean materiales, mentales o emocionales. Hay quienes buscan una emoción fuerte y sienten que viven más intensamente, o tienen que ir a una película, o buscan una emoción de segunda mano porque por un momento se sienten más vivos...Después llegan a casa y regresa ese sentimiento de que falta algo otra vez y buscan una relación sexual estimulante y luego cuando acaba vuelve este sentimiento subyacente de no haber llegado adonde queríamos.

No digo que no debemos tener cosas bonitas ni comprar cosas ni tener emociones ni relaciones. Todo eso tiene su lugar en este mundo pero si esperamos encontrarnos a nosotros mismos a través de los objetos físicos, emocionales o mentales no lo lograremos porque los objetos son formas, por eso los llamo objetos. **Los objetos son algo que tiene una forma.**

El ego dice “no soy suficiente todavía, necesito identificarme con más formas”. Algunos buscan a su esposo o esposa de ese modo, pensando cuál será el que más los complete. El rico escoge una mujer muy bella y todos le admiran por ello. Esto no deja de ser otra forma de identificación con un “objeto”. O sea este mundo de objetos tiene su lugar pero nunca nos encontraremos a nosotros mismos allí, en la conciencia de los objetos. **Y los que están identificados con la mente y con los pensamientos están atrapados en la conciencia de los objetos porque cada pensamiento es un objeto de la mente que surge y luego se desvanece.** Los pensamientos son objetos de la mente y cada uno de ellos me puede captar, atrapar. En esto consiste la conciencia de los objetos, y para el mundo de la vieja conciencia no existe otra cosa, se ven a sí mismos como objetos mentales. Está descrito en el mito griego de Narciso, un joven que vio por primera vez su imagen en el agua. Vio su imagen y el mito dice que se enamoró de su imagen y después algo le fue mal. Y este mito indica lo que nos ha pasado a todos. **Hemos creado esa imagen, hemos creado inconscientemente un objeto mental y decimos: “este soy yo”** y tenemos una relación con nosotros mismos, una relación conmigo mismo. Narciso, el mito, dice que se enamoró de sí mismo, pero en realidad fue el principio de una obsesión consigo mismo.

El ego significa que he creado un objeto y dice: “éste soy yo”; y el objeto consiste en pensamientos, yo y mi vida, yo y mi historia, yo y las emociones que la

acompañan... Todos estos son los pensamientos del yo, del yo mental. No son más que objetos y sin embargo pensamos que eso es todo lo que somos. **Hemos perdido el contacto con la dimensión profunda del ser, hemos perdido el contacto con lo que somos, una dimensión en la cual el tiempo no tiene existencia.** Y la mayoría de los buscadores espirituales, desgraciadamente, sin saberlo, tienen en su mente el mismo patrón que dice que van a conseguir la iluminación en algún momento futuro próximo.

¿Y qué es el futuro? Nosotros, la antigua y vieja conciencia cree encontrarse en los objetos, y nos hemos convertido a nosotros mismos en un objeto y decimos que el futuro es más importante que el presente. **Esto es una creencia inconsciente, lo estamos haciendo consciente ahora** pero la creencia fuerte es que el momento futuro es más importante porque me voy a completar en el futuro. Incluso alguien que está acabando algún trabajo se está proyectando hacia el final del trabajo, que es el futuro, con la mente. **Quiere llegar allí, futuro, pero está haciendo el trabajo aquí, en el presente; sin embargo se está proyectando hacia el futuro y esto es el principio del estrés.**

Todo el mundo sufre de esto. Estamos en una civilización que padece esta enfermedad mental que llamamos estrés. Y vivir en un estado de estrés es una enfermedad mental. No lo sabemos porque todos sufren de lo mismo. Es la enfermedad de nuestra civilización. El yo ha hecho del momento próximo lo más importante porque está esperando inconscientemente encontrarse a sí mismo a través de algo que va a encontrar más adelante. Incluso el que trabaja aquí proyectándose allá busca su salvación en el momento próximo. **Estoy siempre en camino hacia lo que sea y eso es la enfermedad.**

No estoy negando que necesitemos tiempo para hacer cosas en el mundo práctico. Lo que no podemos hacer es encontrar lo único que tiene verdadero valor en este mundo, un valor absoluto. **Esta única cosa no la podemos encontrar a través del tiempo ni del futuro porque se esconde donde el yo mental nunca lo buscaría: aquí, y ahora, en este momento.** Esto es lo que estamos dejando de lado, y es lo más importante: **el aquí y el ahora.** Y la mente tal vez diga “entonces díganos qué es eso tan importante”. Y con esto ¿qué ha hecho la mente diciendo: “díganos lo que es, no tenemos mucho tiempo”? Pues lo que ha hecho ha sido pedir otro objeto mental porque está diciendo “dame ese objeto”.

Jesús dijo que el Reino de los Cielos, o la dimensión espiritual, no va a llegar con señales que podamos observar. No podremos decir “está aquí o está allá”. Al contrario, está dentro de vosotros. Ha dicho que el Reino de los Cielos no es un objeto mental, no es algo tangible. La conciencia de los objetos nunca puede encontrarlo aunque ésta intentará convertirlo en un objeto, y ese es desgraciadamente el gran error de las religiones. Al principio de las religiones está la verdad fundamental. Luego viene la mente humana y las convierte en un objeto mental. La conciencia de los objetos busca cosas que quiere captar. **Sin embargo, la verdad apunta hacia la dimensión de lo que somos más allá del mundo de los objetos, más allá de los pensamientos y de las emociones.** La verdad apunta a esa dimensión y la mente humana no lo entiende y lo convierte en una ideología, en una serie de creencias. Dice: “yo creo esto y esto ¿y tú?” Si tú dices: “Yo creo también lo mismo”, bien, tú tienes razón hemos encontrado la verdad. Otro dice: “creo esto y esto pero esto otro no”. ¡Ah! ¡El enemigo! Éstas han sido expresiones, manifestaciones de la vieja conciencia humana que hace que

conviertas en un enemigo a un ser humano porque cree una cosa distinta a la que tú crees y “por consiguiente” hay que matarlo. **De esta forma El reino de Dios se ha convertido en un objeto, en una creencia.** Pero, ¿en qué consiste esa dimensión del Reino de los Cielos? No voy a explicar a la mente lo que es. Lo vamos a encontrar por otro camino. Hasta ahora he hablado de las cosas que podríamos llamar obstáculos o ilusiones. Es importante ver las ilusiones de nuestra vida porque si no, nos perdemos en ellas una y otra vez. Hemos hablado de las malas noticias de la mente humana. Tenemos que reconocer lo ilusorio de la mente como ilusorio. Tenemos que reconocer estas cosas ya que este es el principio a partir del cual podremos ir más allá.

¿Cómo llegamos si la ilusión es la identificación con objetos físicos, mentales y emocionales, y todo es la conciencia de los objetos? ¿Cómo vamos más allá a otra dimensión que no tiene nada que ver con los objetos y las formas? La respuesta es el punto de entrada, como ya hemos mencionado, y está aquí. **El punto de entrada está en el momento presente y la mente no sabe exactamente de lo que estamos hablando. Hay un aspecto superficial de lo que llamamos momento presente y esto es lo único que la mente conoce. Luego hay una dimensión más profunda de lo que llamamos momento presente, de lo que la mente no sabe nada y no puede nunca saber nada.**

Nos podemos aproximar a lo profundo del momento presente en primer lugar tomando conciencia de la forma del momento presente. La mente piensa que hay muchos momentos en cada día, en cada hora, pero si ves más claramente, te das cuenta de que no hay muchos momentos porque mi vida es siempre ahora, siempre es este momento. **Mi vida y ahora, este momento, es una misma cosa. Lo que pasa es que la forma del único momento que hay cambia constantemente. Lo único que queda es algo que no tiene forma. No es un objeto. Volvemos a la superficie de este momento.** ¿Qué es el contenido de este momento? Esta sala, la luz, una persona sentada aquí, personas sentadas en sillas aquí... Yo siento mi cuerpo, el peso de mi cuerpo, hablo para todos, veo lo que nos rodea, el techo, el suelo y la voz de la persona que habla. Siento que respiro, siento lo que mis manos tocan, tal vez hay algún pensamiento producido por la mente. Todo esto es el contenido de este momento. Quizá haya alguna emoción, algún pensamiento que pasa por la mente que dice “¿De qué diablos está hablando?, no entiendo nada”...

Desde aquí, desde el presente, no hace falta analizar, ni siquiera hace falta entender. **En efecto, no se puede ir más allá de este momento con el entendimiento o con el pensamiento.** Hablamos del contenido de este momento, interior y exterior. Y esto cambia. Dentro de dos horas habrá cambiado el contenido para cada persona. Otras cosas representarán el contenido de ese momento. Todas las formas del ahora son transitorias, aparecen y desaparecen. Esta sala aparece en el espacio que es este momento. Después aparecerá otra cosa. Desde el punto de vista de las cosas, las cosas aparecen. Lo único que queda de mi vida siempre es el ahora. Hay algo en lo cual aparecen las formas de este momento. **Podemos vislumbrar lo que es esto si dejamos que haya un espacio entre nuestros pensamientos.** Mi sugerencia es utilizar esta posibilidad en este momento para permitir que haya un espacio entre los pensamientos, en este momento. Estoy diciendo que no hace falta pensar en este momento. ¿Para qué? Yo no pienso las palabras, surgen del espacio. **Tienen forma y se disuelven. Queda el espacio, queda el silencio interior, queda un estado de alerta sin contenido, un estado muy simple en el cual la conciencia está alerta sin llenarse con objetos.** Sí, cada palabra surge de ese espacio, sí, cada palabra es un objeto, pero hay espacios entre

las palabras. **Y yo soy consciente de ese espacio. Soy consciente del espacio entre dos pensamientos.** No estoy durmiendo, estoy muy despierto, muy despierto, sin nombrar ni interpretar este momento.

Las formas que representan lo exterior del momento están aquí. Yo soy el espacio más allá de las formas. El espacio no puede ser conocido como algo. Existe algo que es forma; **el espacio que no puede ser conocido como forma es el yo profundo.** Esto no tiene nada que ver con las concepciones temporales de pasado o futuro. **Estoy hablando del yo informe, sin forma. Lo podríamos llamar la conciencia misma. Esto es la realización del yo profundo eterno. Esta es la consciencia del espacio.** Todo lo demás es conciencia de objetos. El mundo está perdido, extraviado en la conciencia de los objetos, por eso es un mundo infeliz, por eso es un mundo de sufrimiento y nunca puedes escapar de este mundo de sufrimiento si no encuentras esa dimensión que no tiene nada que ver con los objetos mentales. Simplemente espacio interior, una quietud que no solamente está aquí cuando estamos quietos. Puede existir, podemos ser conscientes de esa dimensión incluso haciendo cosas. **Es muy importante darse cuenta de que no hace falta nombrar continuamente las cosas que suceden en el mundo de los objetos.** Al interpretar inmediatamente a cada persona que encuentras, cada situación, la cosa más pequeña, poner etiquetas a todo lo que pasa mentalmente, pierdes la conciencia del espacio. La práctica consiste en no resistirse a las cosas que aparecen en el momento presente: las formas exteriores e interiores. Es muy importante no resistirse a las formas que aparecen en el momento para no vivir en un estado de resistencia interior o negación de la forma del momento presente. Tenemos que permitir, y eso se llamaría la alineación con el momento presente interior, la más esencial práctica espiritual. **La expresión es “alineación interior con la forma del momento presente”.** Al ego no le gusta esto, porque **el falso yo, como hemos visto, vive en continua oposición contra el momento presente o lo niega, está mirando hacia otro momento que es un pensamiento, el futuro sólo es un objeto en la mente, un pensamiento más.** Si el futuro fuese algo más que un momento en la mente, un explorador como Colón habría encontrado el futuro, **pero hasta ahora no ha habido nadie que haya encontrado el futuro porque se habría convertido en presente. El futuro, pues, no existe excepto en la mente, como un pensamiento.** Es útil para las cosas prácticas pero más allá no tiene ningún sentido. Si hablamos de las cosas importantes, de quién somos, de quién es la otra persona, todo esto no tiene ningún sentido porque es vivir en el futuro o en el pasado, porque es pensamiento nada más. El pasado no existe, mi memoria del pasado es sólo una forma que surge en este momento y cuando pasó lo que pasó en el pasado fue en el momento pasado. El momento presente tiene forma en la superficie, pero no en su esencia, ya que es espacio. Lo que acabo de decir del momento presente también es verdad para cada humano. La forma y lo que está más allá de la forma del yo, y también la forma del yo, es la persona temporal. El fin de la persona existe. (Recomiendo a todos visitar de vez en cuando los cementerios como meditación para ver el final de la forma de la persona con todos sus deseos y sus temores y sus dramas y sus ambiciones. Recomiendo visitar un cementerio una vez al mes). **Si tú contemplas lo transitorio de las formas sin interpretarlo, también esto es un modo de encontrar dentro de ti lo que no tiene forma, lo que no es un objeto.** La simple contemplación de la temporalidad de todas las formas se puede convertir en un portal a través del cual encontramos lo que está más allá de la forma. **La práctica, pues, consiste en encontrar una nueva relación con la vida, que es siempre el momento presente, y esa nueva relación con la vida es muy diferente de la relación que el falso yo, el ego, tiene con la vida. El falso yo o el ego ha**

convertido el momento presente en un obstáculo o un enemigo. Se queja, trata de llegar a otro punto siempre, porque para el falso yo el momento presente nunca es suficiente y este momento no le gusta nunca. Tal vez haya un momento que le guste, pero esto pasa muy rápidamente y vuelve a quedarse en el mismo estado de antes. El falso yo expresa su NO rotundo contra el momento presente. Lo que le alimenta es precisamente ese NO. Se trata de un proceso inconsciente pero estamos intentando hacer consciente lo inconsciente para poder ir más allá. **Mediante el NO, el ego se opone al presente de un modo u otro y así se nutre, es la oposición que el falso yo necesita, eso es el ego.** Las quejas mentales son sólo un ejemplo. Hay muchos egos que están en un estado mental de queja constante. A veces sólo se piensan y otras veces salen por la boca, se quejan de personas, de situaciones, del tiempo, del país, si van de vacaciones siempre encuentran algo de lo que quejarse, y esto es una de las formas a través de las que el ego se sostiene, si siente más fuerte en esa oposición contra lo que es. Ya se ve que esto es algo demente. **El ego es una demencia que va en contra de la oposición a lo que las cosas SON.** O sea, la locura es la oposición a la vida, de eso se nutre el falso yo. Así vemos cuán loco está el ego, pues se opone a la vida. **Así se percibe a sí mismo: yo contra el universo.** Aquí estoy yo y ahí está el resto del mundo, el cual me amenaza. Pero por otra parte también lo necesito, o sea que estoy en conflicto. Y así vive el ego, quiero más de esto pero estoy contra esto porque necesito llegar allí.

La historia humana ha producido esta demencia mental. Recomiendo leer un libro de historia del siglo XX. Es suficiente para ver que la mente colectiva humana padece de una enfermedad mental grave. Convirtamos este NO inconsciente en un SÍ consciente y aceptemos la forma de este momento como es, apartemos la resistencia porque hemos aprendido que la resistencia a la vida es demencia. Estemos aquí, siempre, ahora, aquí. **Una nueva relación con el ahora, una nueva relación abierta y amistosa con la forma de este momento, sea lo que sea: ésta es la práctica espiritual más eficaz que hay y la más simple,** el continuo alineamiento con la forma del momento presente. Sí, es así, aceptar lo que es y si la acción es necesaria, se puede actuar. **La base de la acción eficaz es estar alineado con la vida,** entonces cada acción es mucho más eficaz que la acción procedente de la negatividad que acompaña al no. Todo esto es demasiado simple para la mente que busca una práctica espiritual más complicada. La mente, el ego, el falso yo dice: “Dame la práctica espiritual más complicada y dime cuántos años va a durar. Te doy esta práctica, contiene 50 pasos y cada uno dura 6 meses; dentro de 25 años habrás llegado a la meta. Los próximos 25 años puedo practicar cómo llegar al futuro”. Esto le gusta al ego, le da algo de comer, qué bien, le da tiempo porque el yo dice: “Dame tiempo para llegar”. **En cambio, la práctica del momento presente no requiere tiempo. Se trata de aceptar este momento como si lo hubieses elegido. Esta práctica no requiere tiempo. Sólo necesito este momento.** Aceptar cada momento, que es siempre el mismo con formas diferentes, aceptar cada momento como si lo hubiésemos elegido, porque el universo ha producido la forma de este momento y no puede ser otra cosa porque **ES.** No se puede discutir con **ES,** es una locura. Lo que **ES** ya **ES,** no es posible la discusión, cada discusión es demencia.

La naturaleza no tiene discusión con lo que **ES:** el árbol, la flor, el animal...viven aún con la alineación de lo inconsciente. Nosotros hemos perdido la alineación con la vida y ahora la estamos encontrando otra vez. Ahora es mucho más profunda que antes cuando era nuestro estado normal en el llamado paraíso de la mitología. Y si aceptamos la forma y la práctica (cada momento es este momento, solamente) y aceptamos la forma

del momento presente, interiormente se abre el espacio. **Nosotros entonces somos espacio para lo que sucede, para cada situación, y de repente vemos que si nosotros llevamos esa dimensión a este mundo, la dimensión del espacio que no juzga, que permite, la forma del momento sea como sea sin juzgar lo que es, entonces dicha ausencia de juicio se convierte también en la ausencia de pensamientos que imponemos sobre el mundo.** Así surge la ausencia de nombrar las cosas continuamente de manera involuntaria.

La otra dimensión se abre si yo digo sí al momento presente, si siento este sí y no es sólo algo mental. Entonces me abro a la vida, entonces siento en el fondo lo que no tiene forma, el yo atemporal, el yo que no tiene nada que ver con mi historia personal. Lo siento como una presencia, un espacio, en el fondo, en este momento, además de las palabras y de las percepciones visuales, **en el fondo siento mi propia presencia. No es mi propia presencia, pero por el momento llamémoslo así, mi propia presencia que va mucho más allá del pequeño yo** y llego hasta ahí a través de esa presencia, que es simplemente un estado de alerta espacioso. Es simplemente eso, un estado de alerta con espacio, lo mismo que decía el maestro zen, cuando la gente le preguntaba cuál era exactamente el significado del zen. Él solamente pasaba el dedo por el aire y no decía nada. Espacio. Alerta, espacio. Esto es zen y la gente pasa 30 años en monasterios y no lo entiende. ¡Y es algo tan simple! Lo que pasa es que ellos buscan un objeto.

Algo muy revolucionario está pasando, un cambio de pasar a estar dominados por el pensamiento, a un estado en el que el pensamiento se hace secundario, ya no es lo más importante de la vida, es solamente una cosa práctica. El pensamiento disminuye en importancia y algo está surgiendo que substituye al pensamiento: la conciencia no condicionada, **la conciencia, nada que ver con el tiempo, la inteligencia misma.** Los artistas y los científicos, que son personas creativas, saben que cada creación surge si es una creación verdadera, si surge del espacio, cuando los pensamientos están callados.

El ego no entiende el amor, porque el ego dice “yo te amo y si me abandonas te odio”. **Esto no es el amor verdadero, el amor verdadero solamente entra en tu vida a través de este espacio interior, no a través de los pensamientos y no es una emoción, es mucho más profundo que una emoción.** El cambio revolucionario es que el pensamiento ya no tiene esa importancia en tu vida que tenía antes, el pensamiento ya no sirve para decirte quién eres. ¡¡¡Qué liberación!!! Porque estar atrapados en una pequeña historia que te cuentas en la cabeza o que cuentas a otras personas es el pasatiempo favorito del ego: le cuento mi historia, escucha, he sufrido mucho, la vida me ha tratado muy mal, por ejemplo. O puede ser una historia de grandes éxitos. Espera unos años y cambiará. ¡¡¡Mis éxitos!!! ¿Has visitado el cementerio últimamente?

Todos nosotros estamos en esa nueva dimensión que está surgiendo y reemplazando a la antigua. Nos damos cuenta si vamos por la calle y estamos haciendo esto y lo otro en casa y hay espacios en los cuales no pensamos pero estamos despiertos sin interpretar este momento.

Lo que ES, ES. Somos el espacio para la acción, para la percepción. **Lo único que enseño es en esencia la libertad del pensamiento, no tengo que ofrecer otra cosa.** Esta es la nueva conciencia. Podemos seguir utilizando la mente muy eficazmente cuando la necesitemos. **La enseñanza es que tú tienes la capacidad de ir más allá del pensamiento.** Y desde el punto de vista del pensamiento, tú entras en un territorio

peligroso porque **el pensamiento dice “tú ya no sabrás lo que está pasando si dejas de interpretar a cada persona, si dejas de interpretar cada cosa que pasa, ya no sabrás lo que está pasando”**. Esto es verdad desde el punto de vista del yo falso. Los conceptos ya no son importantes, los utilizas cuando son necesarios, pero hay un saber mucho más profundo que el saber que llega a través de los conceptos mentales: **el saber que está en el estado sin pensamientos, en la quietud, en estado de alerta**. Esta es la inteligencia no condicionada, el estado de alerta más allá de los pensamientos, que no se pueden nunca captar. Es imposible decir: “¡Ah, aquí está!” No. **Porque es la esencia de todo**. En este sentido se puede decir que nunca me puedo conocer a mí mismo. Puedo ser yo mismo en una unión profunda con el ser que es más grande que yo y que es el ser universal a veces llamado Dios. Yo puedo ser, realizarme como parte de eso llamado Dios, pero en ese estado no puedo decir que soy eso o aquello, ya no sé quién soy porque no tengo ya ningún pensamiento que me diga quién soy. Las definiciones de quién soy no me interesan. ¿Para qué definir lo infinito, que es la esencia?. **La definición de uno mismo a través de los pensamientos, es una enfermedad terrible**. Me estoy diciendo continuamente quién soy y eso es muy limitado: tú eres eso y aquello y.... y has alcanzado eso y aquello...definiciones...**Lo hacemos con otras personas, imponemos definiciones a las personas y reducimos a las personas a unos pocos conceptos mentales que son juicios**.

De esto habla Jesús cuando dice “no juzgar”, porque cuando juzgas a otro te juzgas a ti mismo. Si les pones a los demás una prisión mental, tú mismo has estado en la prisión mental. ¡Que libertad vivir sin definiciones! Ver el mundo como un niño pero con un saber que el niño no tiene todavía. Sabemos que si miras a los ojos de un niño de un año no hay definiciones, por eso hay gente que se siente más viva cuando ve los ojos de un niño de un año, libre de definiciones y pensamientos, simplemente una luz. Y esa persona sabe inconscientemente que ese niño no le está juzgando. **Por eso encuentro esa libertad cuando encuentro algo, una forma de ser que no me juzga**. Empiezo a encontrar una dimensión dentro de mí mismo, la dimensión informe, si alguien no impone definiciones. Esto es la bendición que conlleva practicar esta manera de ser, la bendición que llevas a cada persona que encuentras y no le impones definiciones ni juicios. Esto es una verdadera liberación. Pasa lo mismo con los gatos, y los perros: no te juzgan. Por eso hay gente que lo único que tiene para sentir un poco una relación con el ser esencial es con su animal. Con los humanos, hay tanta cosa mental por medio ya no se puede sentir la ausencia de juicios. Solamente los animales sienten aún esa conexión profunda, por eso se han hecho tan importantes en este mundo, porque son la única salvación para mucha gente, el único contacto que les queda con el Ser. El perro no me juzga. Un hombre decía: “Dios por favor, conviérteme en la persona que mi perro piensa que soy”. Es maravilloso tener ese contacto con animales, pero tenemos que ir más allá, no solamente cuando tenemos contacto con los animales o con los bebés. Está dentro de nosotros. **La práctica es la práctica del momento**. Nada más. Cuando vives en el momento las formas son recibidas con un “sí, así es”. Se trata de la aceptación total sin juicios. Entonces tú eres el espacio para todo, para todas las formas. **Esto es la liberación de las cosas, la liberación de los pensamientos que también son cosas, la liberación del mundo**. Y entonces la vida se vuelve equilibrada y vives en dos dimensiones al mismo tiempo. Una, la dimensión del mundo, pensamientos de vez en cuando todavía vienen, algunos son útiles y otros tienen poca importancia ya. **Los pensamientos ya no te hacen sufrir si está la otra dimensión porque el más grande sufrimiento no viene de las situaciones sino de tus pensamientos acerca de las situaciones**. Los pensamientos

juzgan la situación y esto produce el sufrimiento. Los pensamientos entonces ya no tienen este poder de hacerte infeliz. Algunos pasan por la mente como nubes por el cielo. Esta dimensión de las formas queda mientras tú haces lo que puedes en la vida cotidiana. En el fondo, siempre en el fondo, si no te resistes al momento presente, en el fondo hay un espacio de alerta. Si sientes en el fondo del ser este espacio, estás en contacto con la esencia del ser. Cada situación tiene las dos dimensiones. Tú actúas, a veces hay que hacer cosas en este mundo, respondes, pero siempre desde el fondo. **Esto significa una paz en todo lo que haces y dices y esta paz no es de este mundo. No es de este mundo porque este mundo es forma y esta paz es lo que no tiene forma.** En un plano superficial cada uno tiene su propio cometido (las profesiones, por ejemplo) en el mundo de las formas, pero en lo profundo el propósito de cada vida humana es el mismo: **y esto es vivir en las dos dimensiones. Una de ellas es como una puerta para la dimensión informe que entonces fluye y entra en el mundo de las formas y convierte el mundo de las formas en algo que ya no es hostil.** El mundo entonces se hace bondadoso y deja de ser amenazador. Solamente si tú luchas contra el ES de este momento, entonces experimentarás el mundo como algo hostil. La mayoría de la humanidad aún experimenta el mundo como algo hostil. Y esto cambia porque el mundo es un reflejo de tu estado de conciencia, nada más. **Si tu estado de conciencia cambia entonces tu encuentro con el mundo es la cara que tú muestras al mundo.** Si la cara que le muestras es amistosa, por decirlo así, entonces el mundo refleja esto. Si tú no te enfrentas al mundo con hostilidad, y el mundo se reduce siempre a la forma de este momento, si tú no encuentras este momento con hostilidad, el mundo tampoco va a reflejar hostilidad, no puede. **Es la transformación del mundo a través de la transformación de la conciencia humana.**

O sea, no hace falta que empecemos a pensar cómo puedo transformar el mundo. Imposible. Podemos formar comités y hablar cien años de cómo transformar todo lo que no va bien. La buena noticia es que no hace falta. Lo más esencial es la nueva conciencia. Entonces la nueva conciencia transforma el mundo a través de ti, de esa forma temporal transitoria. **Tú encontrarás acciones y transformarás el mundo invisiblemente y también a través de palabras que de repente vienen a tu boca y mediante las acciones que tú tomas, procedentes de lo profundo del ser, y que llevan esa energía de paz. No son acciones cargadas con negatividad, porque no puedes cambiar el mundo y hacerlo mejor si tus acciones llevan una carga de negatividad.** Esto sería una acción que produce más karma, más sufrimiento.

El nuevo mundo es el reflejo de este cambio interior. Éste es nuestro destino, más allá de los pequeños destinos personales que tenemos cada uno: las cosas que haces y dónde vives, son las cosas personales; pero más allá, cada humano tiene el mismo propósito: reconectarse con esta dimensión perdida hace mucho tiempo, **reconectarse con esto que no tiene forma, que es el espacio mismo de la conciencia.** Dejar de pensar constantemente y todo lo demás sucederá por sí mismo a través de la forma. Esto es todo lo que necesitamos.

Gracias.