

EL PODER DEL AHORA

(Eckhart Tolle)

- **Amor.** El verdadero amor: no te hace sufrir, no se convierte en odio y la verdadera alegría tampoco se convierte en dolor. Se consigue con la iluminación 51. El verdadero amor no tiene opuesto, surge de más allá de la mente 152. **Otra persona consciente en tu vida.** Tu eres el único que puede mantenerte en el momento presente, pero si estás con alguien intensamente consciente en ese estado de presencia, te ayudará a acelerar las cosas. Tu propia luz pronto se fortalecerá: un profesor espiritual es ese fuego (si juntas un tronco ardiendo con otro que no, arderá más rápidamente) 61. Un grupo de personas en estado de presencia, generan un campo energético colectivo de gran intensidad, y eleva el grado de presencia de cada miembro 116. Si quieres que florezca el amor, la luz de tu presencia debe ser lo suficientemente intensa para no verte arrollado por el pensador o cuerpo-dolor, confundiéndolos con quien eres. Conocerse como el Ser que está debajo del pensador, la quietud que está debajo del ruido mental, el amor y la alegría por debajo del dolor, eso es libertad, salvación, iluminación. Si dejas la "yoidad", la mente pierde la cualidad compulsiva y la tendencia a juzgar y a resistirse a lo que es. En ese momento has creado espacio para el amor, para la alegría, para la paz. Primero dejas de juzgarte a ti mismo, después dejas de juzgar a tu pareja. Aceptas totalmente a tu pareja tal y como es y por lo tanto no intentas cambiarla. Eso te lleva más allá del ego, y los juegos mentales y el apego adictivo se acaban. Con la aceptación total se termina la codependencia y entráis juntos más profundamente en el ahora, en el Ser. El amor es un estado de ser, tu amor está en lo profundo de ti. La intensidad con la que se siente el verdadero amor puede variar, hay personas que te lo pueden reflejar más claramente y con más intensidad que las demás (las relaciones de amor son aquellas donde el grado de intensidad es mayor). Si estás liberado de la identificación mental y estás presente, el cuerpo dolor no te puede arrebatarte el control y destruir el amor 158. Cuando las relaciones no tienen sus raíces en el Ser, se convierten en fuente de dolor y están dominadas por los problemas y conflictos 159. No puedes transformarte a ti mismo ni a tu pareja, ni a ninguna otra persona, lo único que puedes hacer es crear un espacio para que ocurra la transformación y entre la gracia y el amor en tu vida 160. Si sigues intentando alcanzar la salvación a través de una relación, te sentirás desilusionado una y otra vez. Pero si aceptas que la finalidad de las relaciones es hacerte consciente en lugar de hacerte feliz, entonces te ofrecerán salvación 161. La cordura, la conciencia solo puede llegar a través de ti. Cuando empiezas a discutir, te has identificado con una posición mental y defiendes tu sentido de identidad, el ego se pone al mando, estás siendo inconsciente. Puede ser apropiado que señales a tu pareja ciertos aspectos de su comportamiento, estando alerta, sin culpar, acusar ni decir al otro que está equivocado. Si tu compañero/a se comporta inconscientemente, renuncia a juzgarle, ya que proyectarías tu propia inconsciencia en la otra persona y confundirías tu proyección con su identidad. Esta renuncia a juzgar no implica que no reconozcas la disfunción y la inconsciencia cuando la veas. Es ser el conocimiento en vez de la reacción. Te liberas de la necesidad de reaccionar o reaccionarás conservando el conocimiento 161. Pones luz y traspasas la ilusión. Así se crea un espacio claro de presencia amorosa que permite a todas las personas y cosas ser como son. Si haces de esto tu práctica, tu pareja no podrá seguir a tu lado y continuar siendo inconsciente. Cuando los 2 llegáis al acuerdo de que la relación va a ser vuestra práctica espiritual, tanto mejor, podréis expresar vuestros pensamientos, sentimientos o reacciones en cuanto se produzcan. Aprende a expresar lo que sientes sin culpar, aprende a escuchar a tu pareja de manera abierta, sin

ponerte a la defensiva. Dale espacio para expresarse. El amor no puede florecer sin espacio. Reflejaréis el amor que sentís en vuestro interior. Ese es el amor que no tiene opuesto. El ego necesita problemas, conflicto y enemigos para fortalecer su sensación de separación. El cuerpo-dolor pide feedback y no lo está obteniendo. La necesidad de argumentar, dramatizar y estar en conflicto no está siendo satisfecha 162. A las mujeres les resulta más fácil sentir su cuerpo y habitarlo, ellas están más cerca de la iluminación que los hombres 165. El mayor obstáculo para los hombres suele ser la mente pensante y para las mujeres el cuerpo-dolor. El cuerpo-dolor colectivo está compuesto por la acumulación del dolor sufrido por las mujeres impuesta por los hombres durante miles de años (esclavitud, explotación, violaciones, partos, pérdida de hijos, ...) El dolor físico o emocional coincide con la menstruación y el cuerpo-dolor se puede adueñar de las mujeres durante esos días, están poseídas por un campo energético, y crea situaciones negativas. Afrontando el cuerpo-dolor te liberas de la identificación con la mente. El cuerpo-dolor existe por cosas que ocurrieron en el pasado, es el pasado vivo en ti y si te identificas con cuerpo-dolor, te identificas con el pasado. Usa el cuerpo-dolor para alcanzar la iluminación, transmútaló en conciencia, uno de los mejores momentos es el de la menstruación, se invierte el proceso, en vez de ser más inconsciente, te haces más consciente 170. No dejes que el cuerpo-dolor use tu mente y se apodere de tu pensamiento. La menstruación se convierte en una gozosa manifestación de tu feminidad. Si tu compañero es suficientemente consciente, puede ayudarte en esta práctica. Si él se mantiene presente, cuando caes en la identificación inconsciente del cuerpo-dolor, puedes reunirte rápidamente con él en estado de presencia. Cuando el cuerpo-dolor asuma el mando tu compañero no lo confundirá contigo, no reaccionará como si fueras tú. Otras veces tu podrás hacer lo mismo por él, ayudándole a recuperar conciencia de la mente, llevando su atención al aquí y ahora cuando se identifique con su pensamiento. De esta forma surgirá entre vosotros un campo energético permanente de frecuencia alta y pura. Ninguna ilusión, dolor, conflicto, nada que no seas tú y nada que no sea amor podrá sobrevivir en él. Realización del propósito divino y transpersonal de tu relación, se convertirá en un vórtice de conciencia que absorberá a otras personas 171. Iluminado o no, sigues siendo un hombre o una mujer, por lo tanto sigues estando incompleto, eres la mitad de un todo. El tirón hacia la energía de la polaridad opuesta, por muy consciente que seas. Tu eres el océano y la ola que ha tomado conciencia como océano. Solo puedes relacionarte profundamente si eres consciente de Ser. Viniendo del Ser, puedes concentrarte más allá del velo de la forma. En el Ser, hombre y mujer son uno. Tu forma puede tener necesidades, pero tu Ser no. Una persona iluminada si no satisface su polaridad masculina o femenina, puede sentir que le falta algo o que está incompleta en el nivel externo de su ser, y al mismo tiempo puede estar totalmente completa, satisfecha y en paz por dentro 172. Ser homosexual puede ser una ayuda. La infelicidad aguda puede ser un gran despertador 173. Cuando no tienes pareja, tienes que estar cómodo con el aquí y ahora, a gusto contigo mismo, para ello te divides en el yo y mi mismo, sujeto y objeto, no te juzgas ni sientes pena por ti, ni te sientes orgulloso de ti, ni te quieres, ni te odias, ... No hay un yo que tengas que proteger. Cuando estás iluminado dejas de tener la relación contigo mismo, cuando has renunciado a ella, todas las demás relaciones serán relaciones de amor 174

- **Apego adictivo (falso amor):** las cosas que hoy te dan placer, mañana te producen dolor, o el placer se va y su ausencia te produce dolor. El amor es placentero y excitante un tiempo. Muchas relaciones amorosas oscilan entre el amor y el odio, la atracción y la agresión 51. La gente busca placeres o gratificaciones psicológicas porque creen que le harán felices o les liberará del miedo o del sentimiento de carencia. Su felicidad consiste en una sensación de mayor vivacidad derivada del placer físico. La satisfacción es breve, por lo que su estado de

satisfacción vuelve a proyectarse en el porvenir, lejos del aquí y ahora. La verdadera salvación es plenitud, paz, vivir la vida al máximo. Es ser quien eres, sentir dentro de ti el bien que no tiene opuesto, la alegría de Ser que no depende de nada externo a sí misma. La verdadera salvación es un estado de libertad, libertad del miedo, del sufrimiento, libertad de percibirse en un estado de carencia e insuficiencia, libertad de deseo, necesidad y apego, libertad del pensamiento compulsivo, de la negatividad y sobre todo, de la necesidad psicológica del pasado y del futuro 150. El tiempo no es un medio hacia la salvación, sino un obstáculo. Desde aquí y ahora es la única forma de llegar a la iluminación. Encuentras a Dios en el momento en que te das cuenta de que no tienes que buscarlo 150. El único punto de acceso a la salvación es el ahora. O lo haces ahora o no lo haces nunca. Es complicado de entender para la mente que está acostumbrada a pensar que lo que merece la pena está en el futuro. Si no estás presente, las relaciones íntimas pueden acabar fracasando o serán disfuncionales (posesividad, celos, control, retraimiento, resentimiento, necesidad de tener razón, insensibilidad, exigencias emocionales, manipulación, tendencia a discutir, criticar, juzgar, culpar o atacar, rabia y venganza), pueden parecer perfectas mientras estás enamorado, pero va cambiando con las discusiones, conflictos, insatisfacciones, violencia, ... Las relaciones amorosas pasan a convertirse muy pronto en relaciones de amor/odio 151. La carga dramática hace que los miembros de la pareja se sientan vivos. En el aspecto positivo estás enamorado, al principio es muy satisfactorio, te sientes inmensamente vivo. Tu existencia adquiere repentinamente significado, porque alguien te necesita, te quiere y te hace sentirte especial, y tú haces lo mismo por ella o por él. Pero esta intensidad tiene una cualidad de necesidad y apego, te vuelves adicto a la otra persona, actúa como una droga, si está disponible te sientes bien, pero si no está, te provoca celos, posesividad, intentos de manipulación mediante chantaje emocional, culpas y acusaciones, en resumen miedo a la pérdida, ¿fue amor lo que hubo en primer lugar o sólo un apego adictivo? 153. Si en tu relación experimentas tanto un sentimiento de amor como su opuesto (agresividad, violencia emocional, ...), estás confundiendo el apego adictivo con el amor. El verdadero amor no tiene opuesto 154. Las adicciones surgen de una negativa inconsciente a encarar y traspasar el propio dolor. Cuando la adicción deja de funcionar, sientes el dolor con más intensidad que nunca. Por eso la gente intenta escapar del momento presente y buscar la salvación en el futuro. Si se centraran en el ahora, lo primero que encontrarían sería su propio dolor y es lo que más temen. Cuando se accede al poder de la presencia, se disuelve el pasado y el dolor 155. Eludir las relaciones en un intento de evitar el dolor tampoco soluciona nada, pero si llevas una intensa presencia a tu soledad, puede funcionar para ti.

- **Autosanación:** cuando percibes los primeros síntomas de una enfermedad o una negatividad, antes de dormir y a primera hora de la mañana antes de levantarte, inunda tu cuerpo de conciencia. Cierra los ojos, llena la atención sucesivamente a las distintas partes del cuerpo, siente la energía dentro de esas partes con toda la intensidad posible, mantente en cada una de ellas 15 segundos, después recorre la atención como una ola por tu cuerpo, a continuación siente la totalidad del cuerpo energético. Permanece presente en cada célula, reorienta tu atención si te vas a algún pensamiento 132. Comienza centrando la respiración, inspira y siente el abdomen expandirse y contraerse, cierra los ojos y obsérvate rodeado de luz, inspira esa luz, siente que tu cuerpo se hace luminoso, céntrate en la sensación. 133
- **Compasión:** cuando habitas en el Ser, no dependes del mundo externo de las formas eternamente cambiantes para sentirte feliz o satisfecho, puedes disfrutar de las formas, jugar con ellas, crear nuevas formas, apreciar la belleza pero no necesitas apegarte a nada

190. Cuando tengas que afrontar el sufrimiento de otra persona o su conducta inconsciente, te mantendrás presente y sentirás el Ser puro de la otra persona. El sufrimiento se debe únicamente a la identificación con la forma. Compasión es tomar conciencia del profundo vínculo que te une a todas las criaturas. Cuerpo y muerte son parte de la misma ilusión, crada por la conciencia del ego 192. El cuerpo es una percepción errónea de tu propia naturaleza. La percepción del mundo es un reflejo de tu estado de conciencia. El mundo como se presenta actualmente es un reflejo de la mente egoísta. El miedo es una consecuencia inevitable de la ilusión del ego, vivimos en un mundo dominado por el miedo. Tu principal tarea no es buscar la salvación mediante la creación de un mundo mejor, sino despertar de la identificación con la forma. Entonces ya no estás ligado a este mundo, aunque puedes disfrutar de los placeres sensoriales, aunque esta ansia desaparece pues es el alimento del ego. En cierto sentido ya no necesitas del mundo, ni siquiera necesitas que sea distinto de cómo es. Solo en ese punto eres capaz de sentir verdadera compasión y de ayudar eficazmente a los demás. Tu influencia sanadora no se basa fundamentalmente en el hacer, sino en el ser. Todas las personas con las que entres en contacto, se sentirán tocadas por tu presencia y afectadas por la paz que emanar, vas eliminando el sufrimiento y la inconsciencia 196. Todos los males son el efecto de la inconsciencia, que no se ha de enfocar en lo externo, pues solo sería frustración y desesperación. La paz tiene que fluir a través de todo lo que haces y trabajas simultáneamente. No puedes luchar contra la inconsciencia, eleva la conciencia distribuyendo información, pero no albergues resistencia interna, ni odio, ni negatividad. Ama a tus enemigos (no tengas enemigos). Mantente alerta y presente. Haz la enseñanza de la iluminación tu principal propósito y de la paz tu regalo más precioso al mundo 197.

- **Conciencia** (consciencia) iluminada: liberarte de la mente y mantenerte en tu vida cotidiana 29. Cuando profundizas en el reino de la no-mente, vas alcanzando el estado de conciencia pura 41. El patrón inconsciente comienza a disolverse con la luz de tu conciencia. El verdadero poder está dentro y está a tu disposición ahora 63. El propósito externo pertenece a la dimensión espacio y tiempo, el interno implica profundización en tu Ser, en el ahora intemporal. Tu camino externo puede tener un millón de pasos, tu camino interno solo tiene uno, incluyendo el punto de destino, expresión de la perfección, acto de gran belleza y calidad, te habrá llevado al Ser, el camino hacia mi mismo. Los propósitos externos están destinados a fracasar y no te pueden dar una satisfacción duradera 102. Cuando la conciencia se libera de su identificación con las formas físicas y mentales, se convierte en conciencia pura o iluminada o presencia. La mayoría de los seres humanos aún están en manos de la conciencia del ego, identificados con la mente y dirigidos por ella (acabará por destruirles, cada vez más confusión, conflicto, violencia, enfermedad, desesperación, locura. Es como un barco, sino saltas te hundes con él). La mente egoísta colectiva es la entidad más destructiva. El único respiro de los seres humanos respecto a la mente, lo encuentran durante el sueño, el sexo, consumo de alcohol, drogas, les alivia de la tortura diaria, no encuentran la verdadera liberación 113. **Estar alerta y consciente:** hay que ser consciente del momento presente, retiras la conciencia en la actividad mental, quedando alerta, consciente y si no piensas (meditación) 41. Mantente presente como observador de tu mente, de tus pensamientos y emociones, así como de tus reacciones. No juzgues ni analices lo que observas. Contempla el pensamiento, siente la emoción, observa la reacción. Observa silenciosamente 72. Cuando uses la mente, será más aguda y estará más enfocada 73. Es estar en paz, es el final del sufrimiento y del conflicto continuo 37. Significa elevarse por encima del pensamiento, vives en quietud interior 44. Se produce calma interna, alegría, amor y paz 49.

- **¿Cómo ser consciente?** Emplea tus sentidos plenamente. Mira a tu alrededor y no interpretas, observa la luz, las formas, los colores, texturas. Se consciente de la presencia silenciosa de cada cosa, se consciente del espacio, escucha los sonidos y no los juzgues, escucha el silencio, observa el ritmo de tu respiración, siente la energía de vida dentro de tu cuerpo. Permite que todo sea tanto dentro como fuera. Entra profundamente en el ahora. Despierta del sueño del tiempo al presente. 79. Concede más atención a lo que haces que al resultado que esperas obtener 83. Escucha el silencio. Retira el foco de atención del pensamiento y dirígelo hacia tu cuerpo, sentiremos el Ser como un campo energético invisible que da vida a nuestro cuerpo físico. Puedes sentir las partes de tu cuerpo, no empieces a pensar en él, siéntelo, cuanta más atención le concedas, más clara e intensa será la sensación 121, mantén la atención en el campo energético corporal. Esfuérzate por sentir tu cuerpo interno mientras lees o escuchas. La clave es mantenerte permanentemente en un estado de conexión con tu cuerpo interno, sentirlo en todo momento, más elevada será su frecuencia vibratoria. La negatividad ya no puede afectarte, estarás anclado en el ahora, no te perderás en el mundo externo ni en la mente. Los pensamientos, emociones, miedos y deseos pueden estar presentes pero no se adueñan de ti 125. No entregues toda tu atención a la mente y al mundo externo. Concéntrate en lo que haces, pero a la vez siente tu cuerpo interno. Mantente arraigado en tu interior. Cuando tengas que esperar a algo, siente tu cuerpo interno, dará paso a una nueva forma de vivir, conexión permanente con el Ser 126. Cuando se presentan desafíos entra inmediatamente en tu interior, no dejes ni unos segundos, al sentir el cuerpo interno recobras la serenidad y la presencia (si no, entrará la reacción condicionada, emocional o mental y se apoderará de ti). Hay más inteligencia en el Ser que en tu mente 127. Necesitas 10-15 minutos, que no haya distracciones, sentado en una silla sin apoyar en el respaldo, columna erguida para estar en alerta, cuerpo relajado, cierra los ojos, haz respiraciones hacia el bajo vientre, observa como se expande y contrae, toma conciencia del campo energético interno. No pienses en él, siéntelo, así le quitas conciencia a la mente, visualiza la luz como se explica en la auto sanación 135. Ten la sensación de ser, mantente en el reino del puro Ser, y después vuelve a la conciencia de tu cuerpo, tu respiración, de los sentidos y abre los ojos. Observa tu entorno durante unos minutos sin poner etiquetas mentales y sigue siendo tu cuerpo interno.
- **Cristo:** sinónimo de presencia, tu esencia divina o yo superior, en el no hay ni pasado ni futuro. Jesús fue un hombre que vivió hace 2008 años y expresó la divina presencia, su verdadera naturaleza 115. Si Cristo regresase diría yo soy la verdad, la divina presencia, la vida eterna, yo estoy dentro de vosotros, soy el aquí y el ahora 115. Cristo no se puede personalizar, no está basado en la forma 116.
- **Cuerpo-dolor:** cuando lo observas, cuando sientes su campo energético dentro de ti, y llevas tu atención hacia él, la identificación se rompe. Aparece una dimensión superior de conciencia: **presencia**. No se puede luchar contra el cuerpo-dolor, crearías más conflicto interno y prolongarías el dolor. Basta con observarlo: aceptarlo como parte de lo que es en este momento 58. Siente el **cuerpo** desde dentro 45. El cuerpo que ves y tocas no te puede llevar al Ser, solo es un caparazón externo. El Ser es el cuerpo interno invisible, eres más que la forma externa 120. Tu no eres tu cuerpo, pero no hay que negarlo, no hay que negar la sexualidad, se causaba dolor por considerarlo pecaminoso (mortificación de la carne). Uno siempre tiene que volver al cuerpo. La transformación se realiza a través del cuerpo no alejándose de él 123. Cuando accedas a la fuente interna, accedes al cuerpo interno. El cuerpo envejece, enferma y muere, no eres tu. Eres el cuerpo, y debajo de él está el **cuerpo**

interno invisible, la puerta que nos da acceso al Ser, a la Vida No Manifestada. Gracias al cuerpo interno eres eternamente uno con Dios 125. Ser consciente del cuerpo interno, frena el proceso de envejecimiento del cuerpo 130. El cuerpo interno no cambia con el tiempo. Tu cuerpo físico te parecerá más ligero, más diáfano y más vivo. Cuando te identificas con el cuerpo interno intemporal, el pasado y futuro no dominan tu atención. Cuanto más conciencia llesves al cuerpo, más se fortalece el sistema inmunitario, es una poderosa forma de autocuración . También queda reforzado el sistema inmunológico psíquico, te protege de los campos de fuerza negativos. Habitar tu cuerpo te protege, pero no poniendo un escudo, sino elevando la frecuencia vibratoria de tu campo energético total 131

- **Deseos:** La raíz del sufrimiento está en nuestro constante desear y anhelar. La resistencia al ahora está conectada con la pérdida de conciencia del Ser, lo que ha creado una civilización infeliz y violenta 91. Observa la emoción (reacción corporal a los pensamientos).
- **Dios:** no es un ser, es el Ser mismo. El conocimiento de Dios es la cosa más natural que hay 216.
- **Dolor emocional** es inevitable mientras te identificas con la mente, mientras sigas siendo espiritualmente inconsciente. Es la principal causa de dolor físico y de las enfermedades físicas. El dolor puede ser en forma de resentimiento, odio, autocompasión, culpabilidad, ira, depresión, celos, irritación, ...51. La intensidad del dolor depende del grado de resistencia al momento presente. Cuando más te identificas con tu mente, más sufres, cuando más valores y aceptes el ahora, más libre estarás del dolor y del sufrimiento, más libre de la mente egoísta 53. El dolor y el sufrimiento surge cuando la mente y el tiempo se apropian de nuestras vidas 54. Mientras no accedas al poder del ahora, cada dolor emocional deja tras de sí un residuo de sufrimiento que vive en ti 55. Ese dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa tu cuerpo y tu mente. Cualquier comentario te lo puede activar 56. El dolor solo se puede alimentar de dolor, no puede alimentarse de alegría 57. El dolor físico puede ser posible, pero no el emocional y mental, el sufrimiento es creado por el ego mediante la resistencia. Las cosas las percibes como lo que son, no como algo malo. Hay fases de éxito y de fracaso, tienes que dejarlas ir y que surjan otras, no apegarte a ello ni resistirte. El crecimiento no puede ser eterno, la disolución es necesaria para que se produzca un nuevo crecimiento. Tiene que haber fracaso o dolor para sentirte atraído por la dimensión espiritual 181. El fracaso está oculto en cada éxito y el éxito en cada fracaso. Todas las formas son impermanentes, todo el mundo fracasa antes o después. No te identificarás con las formas y circunstancias, no son tu vida, solo tu situación de vida. La naturaleza del universo está vinculada con la impermanencia de todas las cosas y situaciones (Jesús. No acumuléis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín los consumen y donde los ladrones entran a robar...) 182. Elegir la iluminación, significa renunciar al pasado y futuro y hacer del ahora el foco principal de tu vida, decir si a lo que es, ya no necesitas el dolor. El tiempo y el dolor son inseparables 217. Puedes elegir cuando dejas de identificarte con la mente (perdónales porque no saben lo que hacen). Puedes ser muy inteligente con muchos estudios y muy inconsciente (identificados con su mente): con gran potencial de infelicidad y de fracaso 217. La identificación con la mente es una forma de locura, no le puedes estar a nadie resentido por ello, sino solo cabe la compasión. Solo accediendo al ahora puede haber verdadero perdón, lo cual quita poder al pasado. El perdón se vuelve innecesario. Nada que hicieras en el pasado puede dañar lo radiante de tu ser 219.

- **Ego** es tu actividad mental y solo puede funcionar mediante el pensamiento constante. Para el ego el momento presente apenas existe. Para el solo es importante el pasado (lo mantiene vivo) y el futuro (la mente proyecta constantemente). No ve el presente, lo percibe con ojos del pasado 43. Mientras la mente egoísta dirige tu vida, no podrás sentirte verdaderamente tranquilo. El ego se identifica con la posesión, el trabajo, el estatus, reconocimiento social, conocimiento y educación, apariencia física, habilidades personales, relaciones, historia personal y familiar, creencias, identificaciones colectivas (nacionales, raciales, religiosas...). Ninguna de estas identificaciones eres tu. Tienes que renunciar a esas cosas 64 . Ego es la identificación con la forma. Ego es la mente no observada que dirige tu vida cuando no estás presente como observador. Son la resistencia, el control, el poder, la avaricia, la actitud defensiva, la agresividad. Cuando los egos se juntan, acaban ocurriendo cosas "malas", con males colectivos. La resistencia del ego produce enfermedades, por restricciones y bloqueos del flujo energético corporal. Cuando reconectas con el ser, no creas dramas ni participas en ellos 178. Sentirse apenado por uno mismo también es un drama, así como sentirte culpable o ansioso por el pasado o futuro, no honras el momento presente permitiéndole ser. La mayoría de la gente está enamorada de su drama personal, el ego dirige su vida, a lo que más temen es a su despertar. Cuando aceptas lo que es, acabas con el drama de tu vida. Las personas no pueden discutir contigo, discutir significa posicionarte con tu mente, resistiéndote y reaccionando a la posición de otra persona. La aceptación total no implica que no puedas demostrar tu punto con toda firmeza y claridad, pero no habrá fuerza reactiva detrás, no hay ni defensa ni ataque 179.
- **Emociones.** La mente no es únicamente el pensamiento, incluye las **emociones** y las pautas de reacción inconscientes. La emoción surge en el punto donde cuerpo y mente se encuentran. La reacción es el reflejo de la mente en el cuerpo 45. El pensamiento es el que miente, la emoción dice la verdad. El pensamiento está en tu cabeza, la emoción tiene un fuerte comportamiento físico.45. Emoción significa perturbación 49. Los problemas de la mente no pueden resolverse en el nivel mental. La mente crea un falso yo, el ego y tienes que sustituirlo por el verdadero yo: el Ser 65.
- **Energía interna, Campo energético interno:** = Chi, comparable a una corriente de energía, chi es movimiento y lo no manifestado es quietud. Cuando llegas a la quietud has llegado más allá del cuerpo interno, a la Fuente misma. El chi es el vínculo entre lo no manifestado y el universo físico. No pongas el 100 % al mundo externo y a la mente, mantén parte de tu atención dentro, siente el cuerpo interno en tus actividades cotidianas. Lo no manifestado es la vida dentro de cada forma, la esencia interna 137
- **Escuchar:** no lo hagas con la mente, escúchala con todo tu cuerpo, siente el campo energético de tu cuerpo interno, así alejas la atención del pensamiento, se crea un espacio tranquilo, sin interferencias. La mayoría de la gente no escucha porque su atención está ocupada por el pensamiento, siente el Ser de la otra persona, eso es amor. Las relaciones humanas, suelen ser interacción de mentes, no seres humanos que se comunican. Estar en contacto con el cuerpo interno crea un espacio de no-mente, en el que pueden florecer las relaciones 134.
- **Eternidad:** no significa tiempo inacabable, sino no-tiempo. Dios dijo soy el que soy.
- **Etiquetar:** ese continuo juicio crea dolor e infelicidad 55. Las palabras no son importantes, no son la verdad, solo la indican. El maestro y el discípulo, juntos crean la enseñanza. 114. No te apegues a las **palabras** 30. La palabra no es más que un medio para un fin. La palabra miel no es miel 118.

- **Felicidad y paz interna:** la felicidad depende de que percibamos las situaciones o los estados como positivos, la paz interna no. Las circunstancias adversas te enseñan a soltar las falsas autoimágenes y los objetivos y deseos superficiales dictados por el ego, te da profundidad, humildad, compasión, te muestra lo que es real y lo que es irreal en tu vida, lo que es importante y lo que no 175. Las circunstancias son como son, ni positivas ni negativas, las tienes que aceptar tal y como son, no hay ni bien ni mal. Aceptando las cosas no te queda resentimiento que tengas que perdonar más adelante. Si un ser querido muere, no te sientes feliz, puede haber lágrimas y tristeza, pero puedes estar en paz si no te resistes, sentirás serenidad, quietud, presencia sagrada. El bien sin opuesto 176. La aceptación te libera del dominio de la mente y te vuelve a conectar con el Ser. Se transmuta el sufrimiento en paz interna. Si no se llega a perdonar, el mal no se redime y sigue siendo mal 176. Cuando la mente juzga algo como bueno, le toma apego, la identificación te hace sentirte feliz. Pero cuando la situación cambia, no puedes aceptarlo (ejemplo la belleza exterior) 182. Hasta la felicidad es sufrimiento e insatisfacción, la felicidad y la infelicidad son la misma cosa, solo las separa la ilusión del tiempo. Esto es reconocer la verdadera naturaleza de las cosas para que no busques una ilusión. Buscar en las cosas bellas y placenteras un sentido de permanencia y realización, es la mejor forma de obtener la frustración y sufrimiento (la publicidad y la sociedad de consumo se derrumbaría si la gente se iluminase y no buscaran su identidad a través de las cosas). Lo externo solo te satisfecerá temporal y superficialmente, te darán placer, pero no la alegría y te producirán dolor. La alegría surge desde dentro, no tiene causa, es parte de la paz interior o de Dios, es tu estado natural, no algo por lo que te tengas que esforzarte. La salvación no está en lo que se haga, posea o se logre 183. Encontrarás la paz, cuando entiendas que todo lo que surge se desvanece, aprende a no resistirte y acepta las cosas como son, permite que el momento presente sea y acepta la naturaleza impermanente de las cosas y de los estados. No ofrecer resistencia a la vida es estar en estado de gracia, tranquilidad y ligereza. Los ciclos irán y vendrán, pero cuando desaparece la dependencia, desaparece el miedo a la pérdida. La felicidad es el reflejo de la alegría de Ser, de la vibrante paz que encuentras en tu interior. El Ser te lleva más allá de la mente y te libera de la forma, aunque todo colapsará y se derrumbará a tu alrededor. No te sentirás feliz pero te sentirás en paz 184
- **Infelicidad y Negatividad:** Tu infelicidad contamina tu ser interno, lo que se refleja en la contaminación del planeta por millones de individuos inconscientes. Habla con la persona implicada y exprésale lo que sientes, suelta la negatividad que tu mente ha creado. Lo que hagas con energía negativa quedará contaminado y con el tiempo producirás más dolor e infelicidad. El estado interno negativo es contagioso a menos que sean inmunes, es decir, muy conscientes 93. La inconsciencia ordinaria está vinculada con la negación del ahora. Muchos prefieren estar en otra parte, su aquí nunca es bueno. Solución: retírate de la situación, cámbiala o acéptala. Mantén limpio el espacio interno, suelta la negatividad. No dejes que el miedo llegue a tu mente, haz uso del poder del ahora 97. Si estás preocupado, es que te identificas con tu mente, que se proyecta en una imaginaria situación futura y genera miedos, es un fantasma mental, no existe. Si sientes que el presente nunca es lo suficientemente bueno, y el futuro te parece que será mejor, te creará insatisfacción permanente y descontento 99. La espera es un estado mental, significa que quieres el futuro y no quieres el presente 100. Solo el presente puede liberarte del pasado, el pasado es un pozo sin fondo, siempre hay más. El poder del ahora es el poder de tu presencia, tu conciencia liberada de las formas de pensamiento 103.

- **Inconsciencia ordinaria** es estar identificado con tus emociones y procesos de pensamiento, con tus reacciones, deseos y aversiones. Es el estado normal de la mayoría de la gente, regidos por la mente egoísta y no conscientes del Ser, lo que supone incomodidad, descontento, aburrimiento o nervios continuos, ruido de fondo. En la inconsciencia ordinaria, la negación crea la incomodidad y el descontento y produce negatividad intensa generando ira, miedo, agresión, depresión, ... Los desafíos de la vida son tus pruebas. Aprende a ser testigo de tus pensamientos y emociones, existe mucho ruido de fondo, no estás verdaderamente cómodo contigo mismo, a nivel emocional notarás una corriente subterránea de incomodidad, tensión aburrimiento o nervios. 90. Lo inconsciente se disuelve cuando lo iluminas con la luz de la conciencia. Sigue tu estado emocional y mental con la auto observación 92.
- La **mente** es un instrumento soberbio si se usa correctamente. El engaño es creer que tú eres tu mente. Si se usa incorrectamente es muy destructiva. Ella te usa a ti. Hay que liberarse de la esclavitud de la mente: estado de conciencia 29. Vemos y juzgamos el presente con los ojos del pasado. Nos tortura la cabeza, agotando nuestra energía vital. Este parloteo genera mucho dolor e infelicidad y también enfermedades. La verdadera liberación, es liberarse de la mente 39. Aprende a no identificarte con tu mente. La mente es un instrumento, una herramienta 42. La no-mente es conciencia sin pensamiento, y solo ella permite pensar creativamente, porque da al pensamiento un poder real. Los grandes descubrimientos creativos y los verdaderos artistas actúan desde la quietud mental 44. Estás desvinculado del Ser si la mente consume tu atención, no estás en tu cuerpo, la mente absorbe tu conciencia y la transforma en materia mental, genera pensamiento compulsivo, una enfermedad colectiva, eres un constructo mental vulnerable y siempre necesitado, cuya emoción predominante es el miedo. Lo único importante está ausente en tu vida: la conciencia del yo profundo, tu realidad invisible e indestructible 121. Si necesitas usar la mente de forma creativa, combínala con tu cuerpo interno, si te mantienes consciente sin pensamientos, puedes usar la mente creativamente, toma conciencia de la quietud, cuando vuelvas a pensar, tu pensamiento será fresco y creativo. Alternar minutos de pensamiento y otros de escucha interna, de quietud interna, piensa con todo tu cuerpo. Cuando estás muy presente, la mente se para automáticamente. El silencio permite que el sonido sea, hay que prestarle atención. No puedes prestar atención al silencio sin aquietarte interiormente 141. La esencia de todas las cosas es el vacío. Nada irreal existe, en esto reside la paz de Dios. Nada de lo que hay aquí tiene una importancia decisiva, estás en el mundo pero no eres el mundo 144. Cuando tiempo y espacio son comprendidos como lo no manifestado, no mente y presencia, el espacio y el tiempo externos siguen existiendo pero pierden mucha importancia. El mundo sigue existiendo pero ya no estás atado a el 146.
- El **miedo psicológico**: algo que podría ocurrir, no algo que está ocurriendo. Tú estás en el aquí y ahora, mientras que tu mente está en el futuro. Esto crea ansiedad. Tu ego, tu falso yo fabricado por la mente es el que lo produce 62.
- Cada momento de mi vida es un **milagro**. 15
- El **momento presente (el poder del ahora)** contiene la clave de la liberación, pero no puedes encontrar el momento presente mientras seas tu mente 44. Es lo único que tienes, haz del ahora el centro fundamental de tu vida. Acepta cualquier cosa que contenga el momento presente, ve siempre a favor no en contra, haz del presente tu amigo y aliado, esto transforma tu vida milagrosamente 55. Mantente presente, mantente consciente, atento para observar el cuerpo-dolor directamente y sentir su energía, así no podrá controlar tu

pensamiento. Cuando el pensamiento se alinea con el cuerpo-dolor, te identificas con él y lo vuelves a alimentar con tus pensamientos. Debajo de la ira, siempre hay dolor 59. Hay que mantenerse presente como observador de lo que ocurre dentro de ti. A partir del cuerpo-dolor te fabricas un yo infeliz y te identificas con esa ficción mental. La vida es ahora, es lo único que hay. El eterno presente es el espacio donde se despliega la vida. El recuerdo del pasado lo haces en el ahora, y el futuro es un ahora imaginado, una proyección de la mente. Cuando piensas en el futuro, piensas ahora 67. A algunas personas le gusta hacer deportes de riesgo, por que les obliga a estar en el ahora, da gran vivacidad, libres del tiempo, libre de problemas, libre de pensamientos, libre de cargas de personalidad 68. Cuando honras el momento presente, toda infelicidad y esfuerzo se disuelven y la vida fluye con alegría y suavidad. Cualquier cosa que hagas en estado de conciencia, quedará impregnada de calidad, cuidado y amor. No te preocupes por el fruto de las acciones, mantente atento en la acción, el fruto ya vendrá cuando corresponda. 83 Si tu atención está en el ahora, sientes presencia, quietud, paz, no dependes del futuro para conseguir satisfacción o la realización, no buscas en el la salvación, no te apegas a los resultados, ni el éxito o el fracaso cambian el estado de tu Ser 84. No tendrás expectativas ilusorias de que alguien te va a salvar o hacerte feliz. Te quedarán cosas por conseguir, pero a un nivel más profundo ya estás completo, y cuando eres consciente de ello, todo lo que haces está envuelto de energía positiva, no te paraliza el miedo al fracaso. Ni tu felicidad ni tu sentido de identidad dependen de los resultados, estás libre de miedo, no buscas la permanencia donde no se puede hallar, en el mundo de la forma. No pides que las personas, situaciones o condiciones te puedan hacer feliz y después sufres si no responden a tus expectativas. Respeta y honra todas las cosas, pero nada importa demasiado. Las formas nacen y mueren. Nada real puede ser amenazado. Cuando este es tu estado de Ser, no puedes fracasar, ya has triunfado 85. Saber que no estás presente ya es un gran éxito. Antes de poder ser plenamente consciente, pasas un tiempo yendo y viniendo entre la conciencia y la inconsciencia. Finalmente la presencia se convierte en tu estado predominante 88. Presta atención al presente, a tu comportamiento, tus reacciones, estados de ánimo, pensamientos, emociones, miedos y deseos, sin criticarlos ni analizarlos. No trates de entender el pasado, sino de estar todo lo presente que puedas. El pasado no puede sobrevivir en tu presencia, sólo puede sobrevivir en tu ausencia 104. Mientras estás en estado de intensa presencia, estás libre de pensamientos, en calma y muy alerta. Si tu atención consciente desciende, el pensamiento penetra, vuelve el ruido mental y la quietud se pierde, vuelves al tiempo 106. Si prestas atención al ahora, estás plenamente alerta, no te queda nada de atención para soñar despierto, pensar, recordar, anticipar, no hay tensión ni miedo 107. Se necesita presencia para tomar conciencia de la belleza, de la majestad, de la sacralidad de la naturaleza, abandonas tu equipaje de problemas, pasado, futuro y tu conocimiento. Más allá de la belleza de las formas externas, está el brillo de la esencia interna. La belleza y la esencia solo está mientras estás presente, no es una etiqueta. La mente crea monstruosidades (paisajes urbanos, páramos industriales) 109

- **Muerte:** El secreto de la vida es morir antes de morir y descubrir que no hay muerte 64. Nada que sea verdaderamente valioso, nada que sea real, se pierde nunca. La muerte no es más que el final de la ilusión, solo es dolorosa si te sigues aferrando a ella 147.
- **Negatividad:** se produce por acumulación de tiempo psicológico y por la negación del presente. Inquietud, ansiedad, tensión, estrés, preocupación... aspectos del miedo. Producidos por exceso de futuro y falta de presencia. Culpa, lamento, resentimiento, pena, tristeza, amargura, falta de perdón, causadas por exceso de pasado y una presencia insuficiente 77.

Toda resistencia se experimenta como negatividad. El ego cree que puede manipular la realidad con la negatividad, y lo que consigues es que en vez de atraer un estado deseable, impides que emerge. La negatividad fortalece al ego. Cuando estás identificado con una emoción negativa, deseas un cambio. La negatividad es antinatural, un contaminante psíquico: ejemplo destrucción de naturaleza. Solo los seres humanos conocen la negatividad 185. Las plantas y los animales, viven y mueren, no hacen un problema de la vida y la muerte, los patos, por ejemplo se pueden pelear, pero después siguen tranquilamente, no tienen una mente que mantenga vivo el pasado ni que construya una identidad basada en él. Mientras la negatividad esté ahí, úsala como recordatorio de que has de estar más presente.. Cuando notes que ha surgido alguna negatividad dentro de ti, no lo consideres un fallo, sino una señal para que despiertes, sal de tu mente y mantente presente. Hasta la más leve irritación es significativa, tienes que reconocerla y registrarla para que no haya acumulación de reacciones, lleva tu atención a la sensación. Permite que el ruido o cualquier causa que te produzca tu reacción negativa, te atraviese, no te resistas. Deja que las palabras te atraviesen, eso es perdón, te vuelves invulnerable. Puedes decir que su conducta es inaceptable.

- **Pecado:** sinónimo de inconsciencia o locura. La mente egoísta domina la condición humana, abre los ojos y observa el miedo, la desesperación, avaricia, violencia, la crueldad y el sufrimiento que los seres humanos se continúan causando a ellos y al planeta. No hace falta que lo condenes, solo obsérvalo. Eso es pecado, locura, inconsciencia 119
- **Pensar:** se ha convertido en una enfermedad cuando no está todo en equilibrio 37.
- El **pensamiento** es una pequeña parte de la inteligencia. Las cosas verdaderamente importantes: belleza, amor, creatividad, alegría, paz interna, surgen más allá de la mente. Empiezas a despertar 38. Tenemos que ser testigos del pensamiento, es el principio del fin del pensamiento compulsivo e involuntario. Cuando el pensamiento se aquieta sientes cierta quietud y paz dentro de ti 40. El 90 % del pensamiento es inútil y repetitivo y a menudo negativo y dañino. El parloteo mental produce un serio desgaste de tu energía vital. El pensamiento compulsivo es, en realidad, una adicción 42. El pensamiento no puede existir sin conciencia 44. Cuanto más te identificas con el pensamiento, más fuerte es la energía emocional 45.
- **Perdonar:** Observa y siente la emoción, reconócela y acéptala como es. Lo importante no es si puedes poner una etiqueta mental, sino si puedes poner conciencia en la sensación que te produce. La emoción tiene una vida muy breve, pero si no estás en tu cuerpo, puede sobrevivir dentro de ti. Siente la emoción y comprueba si la mente se aferra a algún patrón de dolor, si es así, no has perdonado. Perdonar es renunciar al dolor, soltar la pena. El dolor solo sirve para fortalecer un falso sentido de identidad. Perdonar es no ofrecer resistencia a la vida, permitir que la vida viva a través de ti. Las alternativas son el dolor y el sufrimiento. La naturaleza de la mente es no perdonar, el ego necesita luchas y conflictos para sobrevivir. La mente no puede perdonar, solo tu puedes. Te instalas en la presencia, entras en tu cuerpo y sientes la vibrante paz y quietud que emanan del Ser 129. Perdón significa reconocer la insustancialidad del pasado y permitir que el presente sea como es. Disueltas el dolor y la inconsciencia 177.
- **Preocupación:** cuando la mente se imagina resultados negativos. 39
- **Problemas:** No los crean los demás, sino nuestra mente, con su incesante flujo de pensamientos, recuerdos del pasado y preocupación por el futuro 16. El ahora es la clave de la

dimensión espiritual 69. Al vivir en el presente en ausencia de tiempo, no cabe ningún problema ni sufrimiento, solo lo que eres en esencia. El sufrimiento necesita tiempo 70. Momento presente es lo único que tienes 75. Dime que problema tienes en este momento, es imposible que tengas ninguno si estás atento al presente, lo único es que tendrás que afrontar o aceptar una situación, pero no hay que convertirlo en un problema. Cuando creas un problema, creas dolor. Los problemas son ilusorios. No pienses o actúes motivado por el miedo, que solo se reorienta en el futuro, desvincúlate. En el ahora no hay problemas, tampoco puedes tener miedo 81. Toda **verdad espiritual**, está en lo más profundo de ti. Lo único que puedes hacer es recordarte lo que has olvidado. 30, 35

- **Rendición:** di sí a la vida y en ese momento comienza a ir a tu favor en lugar de en tu contra 55. Cuando dejas de identificarte con la mente, el hecho de tener razón o estar equivocado es indiferente, no tendrás la necesidad compulsiva inconsciente de tener razón. Puedes expresar como te sientes y lo que piensas pero no estarás teñido de agresividad ni actitud defensiva 63. Solo una persona que se rinde, tiene poder espiritual, te permite liberarte de la situación, rindiéndote eres libre 97. Haz morir el pasado en cada momento, no lo necesitas, solo refiérete a él sólo cuando sea absolutamente relevante para el presente 98. No busques la paz, ni ningún estado distinto al que tienes, así no producirás conflicto interno ni resistencia inconsciente. Perdónate por no estar en paz. Cuando aceptes tu falta de paz, la no-paz se transforma en paz. Cualquier cosa que aceptes plenamente, te lleva allí, al estado de paz. Es el milagro de la rendición 189. Pon la otra mejilla, secreto de la no-resistencia y de la no reacción (a Jesús le preocupaba la realidad interna no la conducta externa). Cuando aceptas lo que es, cada momento es el mejor, eso es la iluminación 190. La rendición no significa soportar pasivamente cualquier situación en la que te encuentres sin hacer nada al respecto y tampoco no hacer planes de acciones positivas, implica ceder más que oponerse al flujo de la vida en el ahora, aceptar el momento presente incondicionalmente y sin reservas. La resistencia se agudiza cuando las cosas van mal. Hay que rendirse si quieres eliminar el dolor y el sufrimiento. La aceptación te libera de la mente y te conecta con tu Ser, la resistencia es la mente. No obstante en lo externo puedes emprender acciones para cambiar la situación. No hay que aceptar la situación general, solo el segmento del ahora. Resignación no es rendición, no tienes por qué aceptar una situación de vida desagradable o indeseable. Lo que haces es limitar tu atención al momento presente sin poner ninguna etiqueta mental, no hay juicio sobre el ahora, no hay resistencia ni negatividad emocional. Aceptas el momento como es, acción positiva. Rendición negándote a etiquetar el ahora 200. La rendición es perfectamente compatible con la acción. La no resistencia realza la conciencia y cualquier cosa que estés haciendo o creando. La palabra trabajo irá desapareciendo. Rendirte es lo más importante que puedes hacer para provocar un cambio positivo. En el estado de rendición, ves con claridad lo que hay que hacer y empiezas a actuar, te centras en una cosa cada vez, sin insatisfacción ni infelicidad, dejas de estar controlado por las condiciones externas, no partes de un estado de reacción y resistencia 202. No te centres en las 100 cosas que vas a tener que hacer en el futuro, sino en la única que puedes hacer ahora. Es posible incluso que lo que tengas que hacer ahora sea planificar, pero no proyectes películas mentales ni proyectes en el futuro perdiendo el ahora. El miedo, la culpa o la inercia se disuelve. No confundas la rendición con la actitud de las cosas ya no me importan, pues esa actitud está teñida de negatividad. Conforme te vayas rindiendo, comprueba si te queda algún rastro de resistencia 203. Comienza por reconocer que hay resistencia, estate presente, observa como lo crea la mente, y como etiqueta la situación, siente la energía de la emoción, entonces la resistencia inconsciente se hace consciente. La negatividad, infelicidad y el sufrimiento

indican que hay resistencia y siempre es inconsciente. Ni la negatividad ni el cuerpo-dolor pueden sobrevivir en estado de consciencia. Se suele mantener viva la infelicidad dándole tiempo. Si retiras el tiempo con la conciencia, el momento presente se muere. Cuando te rindes, la energía que emanás es de mayor frecuencia vibratoria que la energía mental que gobierna el mundo 204. Quienes funcionan con energía mental siguen sin darse cuenta de la existencia de la energía espiritual (bienaventurados los mansos porque ellos poseerán la tierra). Mediante la aceptación del ahora te elevas por encima de las situaciones y personas. Serás libre. Solo una persona inconsciente puede ser usada y manipulada. Rendirte no significa que te utilice la gente inconsciente. Se puede decir no estando internamente en estado de no-resistencia. Es un no no-reactivo, no de alta calidad y libre de negatividad, que no cree más sufrimiento. Si no puedes rendirte, quéjate, haz algo, o retírate de la situación, pero no contamines tu Ser con negatividad. Si no puedes aceptar lo que es, no puedes aceptar las personas como son. Las juzgarás, las criticarás, las etiquetarás, las rechazarás o intentarás cambiarlas. Observa tus apegos a tus puntos de vista y opiniones, siente la energía emocional-mental que está detrás de la necesidad de tener razón, esa es la energía de tu mente egoísta. Tienes que ser honesto contigo y estar alerta para renunciar a la posición mental, entonces comienza la verdadera comunicación 208. No resistirse no significa no hacer nada, sino tener una acción no reactiva. Eso sana a las personas a las situaciones. Actividad sin acción o sentarse tranquilamente sin poner resistencia e intensa alerta. La resistencia es debilidad y miedo disfrazados de fuerza (debilidad), así es como existe el ego. Cuando te rindes te vuelves muy simple y muy real. La rendición es la aceptación interna de lo que es, no de las condiciones de tu vida. Cuando evitas etiquetar las enfermedades, se reducen a dolor físico, debilidad, incomodidad o incapacidad. Usa la enfermedad para iluminarte. Cuando te veas en el espejo, acepta la imagen sea la que sea. La enfermedad no es el problema, el problema eres tu mientras la mente egoísta tenga el control, no te sientas fracasado ni culpable, no culpes a la vida, todo eso son resistencias. Si tienes una enfermedad utilízala para iluminarte, no le des ni pasado ni futuro. El miedo y el pena se transmutará en paz interna y serenidad, es la paz de Dios, la felicidad es algo superficial. Con la paz llega la comprensión. Si te mantienes en estado de aceptación (no resistencia), no creas negatividad, ni sufrimiento ni infelicidad, vives en estado de gracia, ligereza y libre de luchas. Si crees que la situación es inaceptable, generas dolor y sufrimiento a causa de la resistencia 213. Si no puedes aceptar la situación externa, acepta la interna, no te resistas al dolor, permítelo, ríndete al dolor, desesperación, al miedo, soledad o cualquier forma que adopte el sufrimiento, pero no lo etiquetes mentalmente, y observa como la rendición cambia el sufrimiento en paz profunda. Si te compadeces y cuentas historias a los demás te mantienes atrapado en el sufrimiento, concede la atención a lo que sientes y no lo etiquetes mentalmente 216.

- La **sensación** te llevará más cerca de la verdad de quien eres que el pensamiento. 130
- El **Ser** es tu verdadera naturaleza (tu esencia), solo puedes conocerlo dejando la mente en silencio 35. La verdad y la luz están dentro de nosotros 15. No se puede entender mentalmente 35. Es encontrar el reino de quietud interior 36. El Ser es el espíritu que habita en cada criatura y cosa, la mente no sabe nada de ello. La mente no puede conocer al árbol, solo tiene datos de él, etiquetas, juicios. Solo el Ser conoce directamente 71. La mente intentará comprimirlo en una cajita y ponerle una etiqueta. El ser, sujeto y objeto se funde en uno, es el yo omnipresente, más allá del nombre y de la forma, la verdad que te hará libre de la ilusión de pensar que solo eres el cuerpo físico y tu mente, libre del miedo y libre del

pecado (sufrimiento que te causas y causas a otros cuando ese sentido ilusorio del yo gobierna lo que piensas, dices y haces) 118

- **Situación de vida:** No se puede hablar de vida, sino de situación de vida, hecha de tiempo psicológico: pasado y futuro. Te sigues resistiendo a lo ocurrido en el pasado y ahora te resistes a lo que es. Te hace seguir hacia delante la esperanza, pero la esperanza hace que estés enfocado en el futuro, y eso perpetúa tu negación al ahora y por tanto tu infelicidad 78. Olvídate de tu situación de vida (el tiempo, asunto mental), presta atención a tu vida (ahora, es real). La puerta que conduce a la vida es el ahora. Tu situación de vida está compuesta por tus circunstancias y experiencias, no hay nada malo en marcarse objetivos y en esforzarse por lograr cosas. Cuando aceptas lo que dispones, entonces agradeces lo que tienes, agradeces Ser. Tienes que sentirte agradecido por el momento presente. Las experiencias van y vienen, y siempre te dejarán con una sensación de vacío. La única prosperidad verdadera es habitar el Ser. Cuando caigas en el estado de espera, sal inmediatamente, ven al momento presente 100. Se y disfruta siendo. Si te dicen siento haberte hecho esperar: di, no te preocupes no estaba esperando, estaba disfrutando contento de estar conmigo mismo.
- **Tiempo psicológico:** acaba con la ilusión del tiempo. Tiempo y mente son inseparables. Retira el tiempo de la mente y ésta se para. Estar identificado con la mente es estar atrapado en el tiempo. Vives compulsivamente casi exclusivamente con el recuerdo y la anticipación. Esto produce preocupación interminable por el pasado y el futuro, y una falta de disposición de reconocer el presente 66. Aprende del pasado para no repetir los mismos errores, establece objetivos y avanza hacia ellos, predice el futuro mediante leyes aprendidas en el pasado. Cualquier lección del pasado se aplica ahora. Cualquier planificación y esfuerzo por conseguir un objetivo particular se hace ahora 73. El iluminado está en el ahora, continua usando el tiempo de reloj pero es libre del tiempo psicológico. Estate alerta para no transformar el tiempo del reloj en tiempo psicológico. Disfruta de oler las flores al lado del camino, interesante por la belleza y milagro de la vida que se desarrolla en tu alrededor 74. El tiempo psicológico es una enfermedad mental que se manifiesta en ideologías como comunismo, nacionalismos, creencias religiosas que suponen que el bien más alto está en el futuro y donde el fin justifica los medios. Son futuros proyectados por la mente. La mente crea una obsesión en la que el futuro sirve para escapar de un presente insatisfactorio. El futuro es una réplica del pasado, la transformación real depende de si eres lo suficientemente presente como para disolver el pasado, a través del poder del ahora. 76. El único lugar donde puede ocurrir el verdadero cambio, y donde puede disolverse el pasado es el ahora. El tiempo es la causa de tus sufrimientos y de tus problemas 77. El tiempo psicológico te ha atrapado si no hay alegría, fluidez, ligereza en lo que haces, el tiempo encubre el momento presente, la vida es una carga. En ausencia de tiempo, tu sentido de identidad procede del Ser, no del pasado personal 84 Liberarse del tiempo es liberarse de la necesidad psicológica del pasado para tener una identidad y del futuro para hallar nuestra realización 88. Disuelve el tiempo psicológico con atención al momento presente. Siente la esencia divina en cada criatura, en cada flor,... todo lo que es sagrado, no lo acompañes de ningún comentario mental 139.
- **La verdad:** cuando alcanzas cierto nivel de conexión interna, reconoces la verdad cuando la oyes 130