VÍCTOR-M. AMELA IMA SANCHÍS LLUÍS AMIGUET

LA VANGUARDIA

LA CONTRA



Tengo 59 años. Nací en Alemania y vivo en Vancouver. Me licencié en Londres en Filosofía y Letras. Vivo en pareja. Doy conferencias por el mundo sobre el poder del ahora. Política, economía y estructuras sociales son un reflejo de la conciencia del individuo. Está surgiendo una nueva conciencia que todavía no ha alcanzado a los políticos

Eckhart Tolle

Maestro espiritual

"VIVIMOS ATRAPADOS ENTRE EL PASADO Y EL FUTURO"

La mente humana tiene un elemento muy grande de disfunción, casi de locura, basta ver la historia del siglo XX. Pero creo que estamos ante un cambio de conciencia.

¿Por qué?

Recibo a diario cientos de cartas y correos de gente de todo el mundo que está experimentando esa transformación. Cuando se alcance un número crítico, veremos un cambio global.

¿Y en qué consiste ese cambio individual que será global?

En tomar conciencia de que dentro de la mente hay una voz que constantemente habla: es el diálogo interior.

Ruido...

Dicen los psicólogos que el 98% de los pensamientos cotidianos son repeticiones de pensamientos antiguos. La mayoría de la gente se ha identificado con esa voz, cree que ella es la voz.

¿Y qué somos?

El sentido de lo que soy, del yo, deriva de los pensamientos, de esa voz que me cuenta mi historia personal y las cosas con las que me identifico. Pero más allá de este yo superficial hay un yo más profundo con el que hemos perdido el contacto.

¿No somos un conjunto de vivencias y sentimientos?

Nos identificamos con el pasado y nos proyectamos en el futuro. Nuestra mente busca la realización en el momento próximo: dentro de una hora, un mes o cinco años. Vivimos tratando de llegar al momento siguiente, y eso se ha convertido en un patrón mental que nos hace vivir en un estado perpetuo de insatisfacción, porque no realizamos lo más importante que hay en la vida, que es el momento presente.

¿Cómo cambiar ese patrón mental?

El primer paso es tomar conciencia de que hay una voz en mi mente que es en realidad un antiguo pensamiento que se repite. El segundo paso es hacerse más consciente de nuestra relación con el momento presente; es decir, preguntarse muchas veces al día cuál es mi relación con el momento presente: ¿trato ese momento como si fuera mi amigo o mi enemigo?

Entiendo.

O estamos en una situación de oposición al momento presente (no me gusta donde estoy, esto no debería pasar, no me gusta lo que haces...), o simplemente lo utilizamos para llegar al momento próximo en el que me gustaría estar. Así la vida se pierde.

¿Qué hacemos?

Siendo consciente, tengo el poder de elegir transformar el presente en un amigo. La vida y el momento presente son lo mismo, no aceptarlo es estar contra la vida.

Pero hay trabajos que terminar, proyectos...

No estoy hablando de tiempo de reloj sino de tiempo psicológico. La mente es una herramienta útil: tengo ese proyecto y le dedico un tiempo de reloj con presencia. La disfunción es proyectarse mentalmente en el futuro, pensar que quieres acabar mientras estás en ello, eso es el estrés. Le daré algunos consejos: empiece por sentir la vida dentro de su cuerpo.

¿Cómo?

Cierre los ojos y pregúntese cómo puede saber si su mano todavía está ahí; entonces la atención va de la cabeza –donde normalmente reside– a la mano: sentirá una cierta vitalidad en ella. Esa energía, ese calor, puede sentirlo en el resto del cuerpo. Sentir el cuerpo puede ser un ancla para el momento presente. Basta un minuto, pero hay que hacerlo varias veces al día.

¿Sentir la vida más allá de los pensamientos?

Exacto, cada vez que lo haces estás presente. Otro consejo es tomar conciencia de las percepciones sensoriales. Si quiere entrar en el momento presente, ancle parte de la atención en el cuerpo y el resto en percibir lo que le rodea. La compulsión de nombrar lo que vemos y enjuiciar desaparece.

En el hacer nos perdemos.

Porque el ruido mental nos controla. Otra práctica es hacer las cosas cotidianas con consciencia, cosas que hasta ahora eran un medio para llegar a un fin. Sienta el agua fría cuando se lava las manos.

No pensar, percibir.

Así es, introducir poco a poco presencia en la vida, darle calidad. El momento presente no es lo que sucede sino tu consciencia. Debemos introducir esa dimensión en nuestra vida y durante un tiempo la vieja consciencia vendrá y nos perderemos en ella, pero volveremos a despertarnos.

¿Y las emociones?

Son una reacción del cuerpo a los pensamientos. Si la mente me dice que una situación es mala o desagradable, el cuerpo lo acepta como realidad y tengo emociones negativas. Transformamos casi toda nuestra vida en algo problemático.

El sufrimiento se acumula...

Los pensamientos crean emociones, emociones que a su vez refuerzan viejos dolores emocionales. Pero si estás presente, el cuerpo dolor, como yo lo llamo, no puede utilizar tus pensamientos. Sabes que sientes frustración o rabia, pero no te identificas con ello.

¿Cómo romper la distancia con los otros?

Por medio de los pensamientos yo me interpreto a mí mismo, me nombro mi vida como buena o mala, defino mi existencia por medio de palabras. Yo me lo hago a mí mismo y lo hago con las otras personas, ésa es la separación que cada persona siente: la pantalla mental que surge cuando lo único que tienes son tus pensamientos.

IMA SANCHÍS



XAVIER GÓMEZ

El yo y el conmigo

"No puedo seguir viviendo conmigo. Ese pensamiento se repetía en mi mente una y otra vez. Entonces, de repente, me di cuenta de que era un pensamiento muy peculiar: ¿soy uno o dos? Si no puedo vivir conmigo, debe de haber dos yoes: el yo y el conmigo con el que ya no puedo vivir. Quizá, pensé, sólo uno de los dos sea real". Así comenzó su transformación, que alcanzó gran lucidez. Abandonó su puesto de investigador en la Universidad de Cambridge y se dedicó a dar seminarios por el mundo. Ha estado en Barcelona invitado por Trigrama. *El poder del ahora* y *Un mundo nuevo, ahora* resumen su filosofía.



45250
7ª entrega CUPÓN