El Poder del Ahora

Una guía para la iluminación espiritual

Micro resumen: “El Poder del Ahora” intenta que agregues dinamismo a los procesos de tu vida. Eckhart Tolle revela métodos prácticos para que alcances la paz y felicidad.

Todas las restricciones que tienes incorporadas pueden desaparecer si practicas las técnicas que plantea este libro.

¿Quién debería leer “El Poder del Ahora”? ¿Y por qué?

Nosotros, como humanos, evolucionamos a un nivel físico y expandimos nuestro conocimiento sobre las cosas, pero nuestro autoconocimiento ha permanecido igual durante mucho tiempo.

Cuando hablamos del concepto de “iluminación”, por lo general, no lo asociamos con educación, teorías o hechos. Ya se inventaron varias denominaciones para la consciencia total de uno mismo. Ninguna refleja totalmente el poder que conlleva aquella “verdad eterna”.

Después de que te familiarices con el proceso de contemplación, la paz entrará en tu corazón. Las sensaciones y emociones no te incomodarán como sucedía en el pasado.

“El Poder del Ahora” es recomendable para cualquier persona. Todos merecemos experimentar este cambio y felicidad, sin excepción.

Acerca de Eckhart Tolle

Eckhart Tolle (Ulrich Leonard Tölle) es un maestro espiritual. Nació unos años después de la Segunda Guerra Mundial, precisamente el 16 de Febrero de 1948, en Lunen (un pequeño pueblo al norte de Dortmund), Alemania.

En ese momento, el país germano se encontraba debilitado en numerosas facetas. Eckhart se mudó varias veces buscando estabilidad.

Cuando tenía alrededor de 30, ingresó espontáneamente en un estado místico, luego de varias experiencias cercanas a la muerte.

“El Poder del Ahora” es el libro de autoayuda más original del mercado. En él, Tolle comparte sus experiencias y plantea que el presente es todo lo que existe. De hecho, afirma que el concepto de “aquí y ahora” no se refiere al tiempo, sino a la presencia.

“Resumen del libro”

El clásico que consagró a Eckhart Tolle como uno de los gurús más importantes del mundo. El poder del ahora es un libro único. Tiene la capacidad de crear una experiencia en los lectores y de cambiar su vida. Hoy ya es considerado una obra maestra. Su autor, Eckhart Tolle, se convirtió en un maestro universal, un gran espíritu con un gran mensaje: se puede

alcanzar un estado de iluminación aquí y ahora.

La expresión “abrir los ojos” significa abrir tu corazón a la posibilidad de que hayas estado equivocado toda tu vida. “El Poder del Ahora” habla sobre las sensaciones que incomodan tu mente y espíritu.

Gracias a esta obra maestra, el mundo está presenciando una tendencia donde las personas buscan obtener la mejor versión de sí mismas, desafiando cada aspecto de su personalidad.

Hasta tener casi 30 años, Eckhart Tolle fue una persona muy ansiosa, dominada por miedos y pensamientos suicidas. En mayor o menor medida, podemos identificarnos con su historia y con el hecho de no ser capaces de disfrutar del presente, imaginando un futuro incierto.

En esta obra, el autor enfrenta preocupaciones como el mencionado estrés por el futuro, la falta de energía y el conflicto interno de no cumplir con las expectativas propias y las de los demás, entre otras.

Tolle llegó a una revelación: “Ya no puedo vivir conmigo mismo”. Reflexionando sobre esto, dedujo que, si era verdad, existían dos versiones del “yo”, aunque solo una era real.

Entonces, según el escritor alemán, todos presentamos dos personalidades: el “yo” que presentamos al mundo y el “yo” interno, el real. Esta dualidad genera un conflicto que puede llevar a caer en el miedo o la depresión.

Pero aquí está lo importante: para resolver estos problemas, debemos dejar de identificarnos con nuestra máscara, nuestro “yo” externo. Y, en lugar de eso, mostrar siempre nuestro “yo” interno.

La principal idea del libro es que **“tu no eres tu mente”**. De hecho, Tolle plantea que, la mayor parte del tiempo, tu mente es un obstáculo en el camino hacia la iluminación. Al asumir

esto, comenzarás a enfocarte más en lo que sientes y cómo percibes las cosas, y no en las ideas que surgen en tu cabeza.

Nuestro principal problema es que no podemos dejar de pensar. “La iluminación no es solo el fin del sufrimiento y el constante conflicto interno y externo, sino también el final de la terrible esclavitud del pensamiento incesante”. Es fundamental reconocer cuando nuestra mente nos está usando y no al revés.

Para conseguirlo, observa tus procesos mentales por fuera, con una mirada objetiva, y comprueba si te están ayudando o destruyendo. Ten algo en claro: no eres tus pensamientos ni tus emociones. En el momento en que diferencies tu identidad de tu mente, ganarás claridad.

Debes entender que tu mente es apenas una herramienta que necesitas para ciertas acciones. Por eso es importante que descubras cómo “apagarla” para conseguir evolucionar al siguiente nivel.

Pero, ¿cómo lograrlo? Manteniendo el foco en el presente. No siempre es necesario disfrutarlo, pero sí es fundamental tener una visión consciente de lo que está sucediendo.

Usa tus sentidos. Siente cada sabor de la comida, su textura. Huele los aromas que te rodean. Observa los colores de la naturaleza.

Es probable que te desconcentres, pero la práctica hará que domines este método. Ahora, has logrado separarte de tu mente. Observa tus pensamientos desde fuera. Incluso tus emociones. Interprétalas como si fueras un extraño y deja que ellas te atraviesen.

El proceso de vivir el “ahora” pasa por aceptar que el momento presente es todo lo que importa. Evita juzgar cada situación basándote en el pasado, así como disminuir la importancia del “ahora” porque tengas la esperanza de conseguir algo mejor en

el futuro.

> *Vivir el presente es el mejor camino hacia el éxito y la felicidad.*

Según el autor, con este método incluso lograrás deshacerte del dolor físico.

Deberás observar el dolor sin pensar, solo aceptándolo y dejando que te atraviese. Como en los casos anteriores, necesitas ser un observador externo de ti mismo y, así, el dolor ya no te controlará.

Veamos otro ejemplo: cuando sientes ansiedad, es importante que recuerdes que tu mente va a generar escenarios mucho peores que cualquier cosa que realmente pueda pasar. Incluso si sucede algo malo, no puedes evitarlo, pero sí aceptarlo y seguir adelante.

Otro gran problema de nuestra sociedad es que siempre esperamos algo mejor en el futuro. Ya sea por esperar un trabajo mejor, una casa más grande, un auto más nuevo; siempre posponemos nuestra felicidad.

Pero cuando conseguimos esas cosas, la felicidad no suele superar nuestras expectativas, por lo que ya comenzamos a hacer más planes para el futuro.

Esto no quiere decir que no puedas tener metas y aspiraciones. Por supuesto que puedes. La idea es que no te identifiques únicamente con esos objetivos.

Cada persona tiene un viaje externo y uno interno.

El viaje externo puede tener miles de pasos, y llevarte del éxito al fracaso y viceversa.

El interno, en cambio, tiene solo un paso: el que estás tomando ahora, el de la iluminación.

> *El sentir te acercará mucho más a la verdad sobre quién eres que tus pensamientos.*

Esta es una de las principales ideas del libro. Nos enseñaron a etiquetar las cosas para poder entenderlas más fácilmente.

El problema es que, de esta forma, solo vemos una versión superficial de lo que nos rodea. Esto puede aplicarse tanto a lo externo como a la manera que tenemos de percibirnos: “no pienses solo con tu cabeza, piensa con todo tu cuerpo”.

En esta sociedad, donde el amor se convirtió en un concepto tan superficial, “El Poder del Ahora” lo describe de forma extraordinaria:

> *El amor es un estado del ser. Tu amor no está afuera; está muy dentro de ti. No lo puedes perder, y no te puede dejar. No depende de otro cuerpo, de otra forma externa.*

Si conseguimos entender estas palabras, creo que evitaríamos mucho sufrimiento innecesario y lograríamos conectarnos mucho más con los demás.

Pero entonces, ¿cómo podemos vivir en el presente?

Eckhart Tolle nos presenta algunas técnicas. La respiración nos puede ser de gran ayuda. Concéntrate en ella para evitar enfocarte en tus pensamientos. Practica ejercicios de meditación para percibir tu “yo” interior.

Realiza actividades creativas. La creatividad necesita tanto de tu “yo” interno como del externo, generando armonía entre ellos.

A través de estos métodos, serás capaz de calmar tu mente y aislarte del flujo constante de pensamientos que llegan a tu

cabeza.

¿Y qué hay en cuanto a nuestro propósito de vida? Sabemos que es importante tener uno. Lo que dice Eckhart es que debes planteártelo e intentar alcanzarlo, siempre y cuando no pierdas tu paz interior ni comprometas tu felicidad en el proceso.

Lo primero que debes hacer es desapegarte del pasado. Incluso cuando parezca difícil perdonar y olvidar el dolor que otros te causaron. Pero debes tener algo en cuenta: si no superas estas situaciones, tampoco dejarás atrás las emociones negativas que conllevan.

Perdona a los que te hicieron daño y perdónate a ti mismo por los errores que has cometido.

Pero, atención, aun así debes aprender del pasado. Y debes tener bien en claro que la forma en cómo lidias con tus problemas, depende exclusivamente de ti.

Siempre tienes dos caminos: aceptar los problemas o resolverlos. Sin importar cuál opción elijas, debes estar preparado para afrontar las consecuencias.

Para finalizar, otro punto a destacar es que la paz no está relacionada a la felicidad o la tristeza. Puedes estar en paz incluso cuando tu situación de vida no es la mejor. ¿Cómo? Entendiendo que tu situación es mala solo porque tú la percibes así.

Acepta las cosas como son sin resentimiento, miedo o expectativas. Desconéctate de las situaciones de tu vida para poder analizarlas de forma objetiva.

¿Esto significa que no existen

situaciones o experiencias negativas?

No exactamente. Se trata de interpretarlas como oportunidades de aprendizaje. Te permiten mejorar tus habilidades, tu inteligencia emocional, o descubrir cuál es la mejor actitud que puedes tomar. ¡Y esa es la mejor forma en que puedes usar "El Poder del Ahora" para transformar tu vida!

Lecciones Clave de "El Poder del Ahora"

1. Pensador o pensamiento: ¿cuál es el correcto?
2. Tu última batalla
3. No alimentes tu "yo"

Pensador o pensamiento: ¿cuál es el correcto?

Una pregunta capciosa que puede ayudarte a entender el libro. ¿Soy el pensador o los pensamientos aparecen dentro de mí?

Respira hondo antes de responder. Verás que los pensamientos ocurren de forma espontánea y no tienes control sobre ellos.

Dile basta a eso de "yo controlo mi vida" y entiende la situación. Cuanto más pronto lo hagas, mejor.

Tu última batalla

Si estás buscando fórmulas infalibles y descubrimientos científicos, estás leyendo el libro equivocado.

Un cambio interior requiere de vigilancia y sentido de alerta. Y, sobre todo, de práctica, de prueba y error. Necesitas determinación para lograrlo. Si no, estarás a la deriva, navegando sin rumbo.

Lucha contra tu propia personalidad establecida para alcanzar la transformación.

No alimentes tu “yo”

Comúnmente, cuando una persona te insulta, puede generarte tristeza o enojo.

Cambia de perspectiva. Ese insulto no fue dirigido a tu verdadero “yo”. El “yo” que creaste, esa máscara que usas en el día a día, no te representa.

¿Te gustó este resumen? Queremos invitarte a descargar nuestra aplicación gratuita 12 min App, donde podrás encontrar más resúmenes y audiolibros increíbles.

Frases de “El Poder del Ahora”

Nuestro análisis crítico

“El Poder del Ahora” te permite entender que la única realidad es el presente, y así descubrir tu verdadero “yo”, que no se ve afectado por el tiempo, las experiencias, emociones o expectativas de los demás.

También consigue demostrar cómo tu ego y tu mente son la causa de todos tus problemas. Observando solo el presente, conseguimos sacar lo mejor de cada momento.

Existen numerosos conceptos dentro del libro que necesitas entender, no solo en tu mente sino también en tu interior, para poder lograr una verdadera transformación. Al principio, puede que leas el libro apenas de una forma superficial y no hagas ningún cambio.

Pero si reflexionas, lo vuelves a leer, prestas atención a los

conceptos y aplicas algunas ideas, lograrás ver que este libro habla de una transformación que puede darte un entendimiento completamente diferente de la vida.