

[Entrevista a Eckhart Tolle](#)

Por [Alberto D. Fraile Oliver](#)

29 octubre, 2009



¿Es posible acallar la pesada voz que habla sin parar desde nuestra cabeza? ¿Quién es esa voz? ¿Es posible ir más allá del pensamiento? Estas preguntas acecharon a [Eckhart Tolle](#) durante un tiempo. El ruido de su mente fue en aumento hasta que en medio de la angustia y la ansiedad su mente colapsó. La voz mental se calló y sus pensamientos dejaron de hacerle sufrir. Los espacios de silencio entre pensamientos aumentaron y la paz y la quietud se instalaron en su vida.

De repente, como un fogonazo, alcanzó el estado que los monjes zen persiguen durante décadas en los monasterios y muy pocos alcanzan. A raíz de esta experiencia abandonó su puesto de investigador en la [Universidad de Cambridge](#) y se dedicó a dar seminarios por el mundo, hablando de la importancia de hacernos dueños de nuestros pensamientos, que nos han poseído, y de vivir el momento presente, porque es lo único

que existe. En persona transmite autenticidad y sus charlas son un viaje hasta el momento presente, ese lugar que se aloja entre dos pensamientos.

Sus libros, *El poder del Ahora* y [Un mundo nuevo, ahora](#), resumen las enseñanzas de este maestro espiritual contemporáneo.

Nos encontramos con Tolle en Barcelona y esta fue la conversación que mantuvimos.

Has hecho una descripción muy acertada del ego. ¿Cómo alcanzaste tal claridad?

Todo empezó una noche cuando experimenté una especie de transformación de la conciencia. Al día siguiente me encontré de repente en un estado de paz interior que después ya nunca me ha dejado. Desde entonces siempre he tenido en el fondo un estado de paz. Antes había vivido en estados de depresión y de ansiedad, y cuando me pasó aquella transformación, no lo entendía, no tenía ni idea de lo que me había pasado, solo sabía que yo estaba en estado de paz. Tardé algunos años en comprender gradualmente lo que me había sucedido. Empecé a leer libros espirituales, textos antiguos y algunos textos nuevos, estaba buscando comparar lo que me había pasado a mí con lo que decían estos libros. Una cosa extraña me pasaba cada vez que abría un libro espiritual hindú o cristiano, inmediatamente entendía la esencia. Los textos y conversaciones con los maestros espirituales, monjes budistas, yoguis... me explicaron lo que me había pasado. Dos años después de la transformación estaba en un monasterio hablando con un monje budista zen y me dijo que lo esencial del zen consiste en ir más allá del pensamiento. Entonces me di cuenta de que eso me había pasado a mí porque después de aquella noche, mis procesos mentales se habían reducido aproximadamente un 80% de lo que habían sido antes. Había muchos espacios sin pensamientos en mi mente, no inconscientes sino muy conscientes, pero sin proceso mental. El estado de paz ya había estado allí siempre pero estaba cubierto con el ruido mental continuo y gradualmente empecé a entender cual es la esencia de la transformación espiritual. Todos los maestros hablan de la misma cosa; utilizan palabras diferentes pero en el fondo todos apuntan hacia el mismo estado. Después lo reconocí también en los evangelios de Jesús en algunas cosas que él dijo. Yo sabía que detrás de aquellas palabras había alguien que lo sabía también.

¿Cómo surgió el libro ‘El poder del ahora’?

Después de la transformación, gente que yo encontraba en la calle o por casualidad empezaron a hacerme preguntas. Muchas veces yo no sabía la respuesta hasta que la escuchaba saliendo de mi boca. Eso fue el principio de esta enseñanza espiritual que se desarrolló de un modo muy informal. Dos o tres años después alguien me llamó “maestro espiritual”. Quedé muy sorprendido. A veces me apuntaba las cosas que yo había, para acordarme porque yo hasta entonces no sabía que lo sabía, y utilicé esas notas unos años más tarde cuando escribí el libro.

Tuviste una experiencia de despertar espiritual muy fuerte. ¿Crees que a todo el mundo le tiene que ocurrir así o se puede hacer de otra forma?

Un cambio tan radical pasa a muy pocas personas. Para casi todos, es un cambio gradual o es un proceso que no se parece a lo que me pasó a mí. No sé porqué me pasó a mí pero así es. Para casi todos los que encuentro, se pasa por una transformación gradual.

Cuando te preguntas: “¿Por qué me ha pasado a mí?, tienes alguna intuición de la respuesta?

Yo sé que el sufrimiento ha sido una parte muy importante de mi despertar. Sin el sufrimiento emocional y mental, esa transformación no hubiera ocurrido. Eso fue fundamental. Pero nunca me hago la pregunta de porqué me ha pasado a mí. Lo veo de otro modo, no es que algo me haya pasado a mí sino que mi ‘yo’ se ha hecho casi transparente, entonces algo que ha estado siempre más allá del ‘yo’, un poder mucho más grande, empezó a surgir.

Ahora que vendes millones de libros y das conferencias ante grandes audiencias supongo que mucha gente te idealizará ¿Cómo llevas eso?

Son proyecciones porque ellos piensan que yo soy especial. Pero todo el poder de la enseñanza espiritual viene a través de esta forma que soy por la simple razón de que yo sé que yo no soy nadie especial. Mucha gente identifica el poder del espíritu que viene a través de la forma con la forma, y es muy importante no aceptar esas proyecciones. Yo soy muy consciente de esas proyecciones y no las acepto, pienso que son ilusiones. En el momento que yo piense que yo soy muy especial, me identificaría otra vez con un pensamiento condicionado. Yo sé que les ha pasado a algunos maestros espirituales, el peligro es mayor si vives en un ‘ashram’ rodeado de discípulos y nunca tienes contacto con otras personas. Después de algunos años empiezas a creer que eres lo que ellos creen que eres, lo he visto en algunas personas, y vuelve el ego.

Hablas de ir más allá del pensamiento. Para personas que estamos acostumbrados a estar casi siempre identificados con el pensamiento, ¿cómo podemos imaginar ese otro escenario que propones?

No hace falta imaginarlo; casi todos son capaces de experimentar aunque sea por un momento muy pequeño lo que significa estar sin pensamiento y al mismo tiempo ser plenamente consciente. La mayoría de la gente no se da cuenta de que incluso en un día normal, siempre hay intervalos muy pequeños entre dos pensamientos en algunos momentos. Las personas que no tienen esos intervalos están muy enfermas psicológicamente, pero si todavía en tu vida existe de vez en cuando la alegría del ser o el amor, la comprensión o la belleza, si respondes interiormente a algo que es bello, eso

significa que hay esos intervalos porque es allí dónde surgen. Los pensamientos no pueden reconocer lo profundo que es algo bello. El amor o la compasión no vienen a través de los pensamientos, vienen de una dimensión más profunda, y la gente que no tiene acceso a esa dimensión nunca experimenta la belleza, amor, compasión o una alegría más profunda del ser. En esta civilización loca (risas), hay personas que en su vida ya no tienen esa experiencia del amor, de la belleza, de una paz interior de vez en cuando, les falta todo eso y en aquellas personas el ruido mental sigue, sin interrupciones.

¿Cuál es el primer paso para acallar la mente?

Tomar conciencia de que esos espacios existen en un día normal. Estás mirando a un árbol o al cielo, a las nubes, y es un momento en el que no hay ningún pensamiento. Solamente la percepción y la conciencia a través de la cual la percepción sucede. Un espacio. El primer paso consiste en darse cuenta de que, sin hacer nada, algunos espacios existen en mi vida. Después se pueden buscar esos espacios activamente. Yo recomiendo hacer cosas que uno hace normalmente como lavarse las manos, tomar un café, ir de aquí a allí, entrar en la escalera, subirse al ascensor... tomando conciencia de acto y del momento, sin hacer de ello un medio para un fin sino un fin en sí mismo. Lavarse las manos sintiendo el agua, el jabón, secarse las manos... Solamente la percepción y la conciencia. Otra cosa que también recomiendo es cuando entras en tu coche, cierras la puerta y te quedas unos treinta segundos sin hacer nada, sentir el cuerpo, la vida dentro del cuerpo. No es mucho, 30 segundos, pero muchos de estos momentos en un día inician un cambio. Esos pequeños momentos en los que no pensamos sino que estamos conscientes sin pensar. Es más importante tener muchos momentos pequeños durante el día que estar en una meditación de media hora cada día y luego pasarse el día sin tener espacios. Entonces empieza un cambio, surge la conciencia no condicionada, la conciencia pura. Lo demás, los pensamientos, son una forma de conciencia condicionada por el pasado. Casi toda la gente está atrapada en un sentido del 'yo' que depende de los pensamientos condicionados y una imagen mental que tiene de "quién soy", o sea una identidad que depende de los pensamientos. Eso significa moverse por la superficie de la vida sin nunca ir más profundamente. Una vida de ese modo se hace muy insatisfactoria, siempre hay sufrimiento. Si tu vida se desarrolla solamente en la superficie del ser, que es cuando te identificas siempre con los pensamientos, entonces le falta la profundidad y sufres.

Si no soy los pensamientos ¿Quién soy yo?

No eres los pensamientos, eres el espacio desde el cual surgen los pensamientos. ¿Y qué es ese espacio? Es la conciencia misma. La conciencia que no tiene forma. Todo lo demás en la vida tiene forma. En esencia somos esa conciencia sin forma que está detrás de los pensamientos. Pero para experimentarlo es necesaria una experiencia de quietud interior. Si yo tengo solamente un momento en el día de quietud alerta que me da un sabor de lo que es, ya entiendo lo que es la conciencia no condicionada, más allá del pensamiento. Una persona que no tiene ese momento, ni siquiera un momento, no puede entender nunca de qué estamos hablando ahora. No lo entendería.

En el mundo espiritual, hay una corriente que tiende a utilizar canalizaciones, maestros, guías, etc... Sin embargo, tus enseñanzas son muy sencillas, muy prácticas. ¿Qué diferencia hay entre estas dos vías de conocimiento?

Como lo veo yo, esta enseñanza va a la fuente. Hay otras enseñanzas que van a un nivel intermedio que todavía tiene una forma. Hay muchos niveles y cada enseñanza tiene su lugar y la gente será atraída a la enseñanza que corresponde a su interior. Esta enseñanza no tiene nada que ver con la forma, va a la misma fuente del ser, y por eso es la más simple. Todas las intermedias son más complicadas y cuanto más cerca de la superficie, más complicadas, cuánto más profundas, más sencillas.

¿Has llegado a alguna conclusión de lo que hay después de la muerte?

De algún modo, casi puedo decir que he muerto ya porque si no estás identificado con la forma, lo que queda es lo eterno que no tiene forma. Entrar en eso conscientemente es encontrar la muerte antes de que la muerte te encuentre a ti (risas) y si entras ya en la dimensión que no tiene forma y has entrado en la muerte, te das cuenta de que lo que llamamos muerte en realidad es la vida, es la vida sin forma. La muerte es solamente la disolución de la forma y queda la vida, o lo que Jesús llama “vida eterna”. Por eso la muerte, incluso la muerte que sucede cerca de ti cuando se muere alguien, es siempre una posibilidad de realización espiritual. Detrás de cada muerte se esconde la gracia.

Entonces, ¿para qué estamos aquí?

Estamos aquí para que la conciencia pueda florecer a través de esta forma y entrar en el mundo de las formas para transformarlo. El propósito de la vida, en lo profundo, es ser como una puerta para la dimensión sin forma, que entonces entra en el mundo de las formas y convierte el mundo en algo que ya no es hostil.

En el libro “Un mundo nuevo ahora”, estableces una relación entre lo que está sucediendo en el mundo a nivel de catástrofes climáticas, etc., con el estado de conciencia de los seres humanos. ¿Podrías desarrollar un poco esa idea?

Lo que uno experimenta como la vida exterior, las situaciones que uno encuentra, las cosas que pasan, las relaciones que tiene, es decir, el modo en que la persona experimenta la vida, es siempre un reflejo de su conciencia, de su estado interior, del estado de la mente. Si una persona, por ejemplo, siempre está rodeada de personas violentas, en cada situación encuentra violencia, significa que hay algo dentro que es una fuerza violenta, agresiva. Son inconscientes de esta situación, y una persona completamente inconsciente experimenta su propio estado como cosas que le pasan desde el mundo exterior. Si una persona así se hace conciente, de repente sería capaz de

ver que dentro suyo existe violencia emocional o mental, entonces empieza la transformación.

¿Cómo crees que estará la humanidad dentro de 50 años?

Yo lo veo de este modo: Las cosas están empeorando y mejorando al mismo tiempo. Hay dos corrientes: la corriente inconsciente que desde miles de años ha sido la corriente dominante y se sigue haciendo cada vez más demente y creando cada vez más destrucción; al mismo tiempo está emergiendo la corriente de la consciencia nueva, no condicionada, espiritual. La pregunta es: ¿Hasta qué punto va a seguir el movimiento de la corriente inconsciente? Sin duda va a tener un efecto cada vez más destructivo en el planeta pero al mismo tiempo se está desarrollando la consciencia nueva. Nadie sabe, ni yo tampoco lo sé, si la humanidad se está separando en dos especies diferentes. Es una posibilidad, que una parte de la humanidad no entre en la nueva conciencia y otra sí, entonces se hace una separación como dos especies diferentes. Otra posibilidad es que al mismo tiempo que hay cada vez más destrucción, la consciencia que está despertando llegue a un punto crítico y cuando lo alcance, los inconscientes se vean arrastrados a la conciencia también. Es muy posible que si encuentran destrucción y sufrimiento que ellos han generado, sean arrastrados a la consciencia nueva. Yo veo esas dos posibilidades pero como no soy clarividente, no sé lo que va a pasar. Aunque no creo que la vieja consciencia destructiva vaya a ser la dominante porque cada vez hay más gente que está despertando.

¿Crees que existe un plan para la evolución de la consciencia o es algo que se va definiendo sobre la marcha?

Las dos cosas. Hay una meta hacia dónde va el universo. Hay un impulso evolutivo y está yendo hacia un punto. En ese sentido creo que hay un plan, pero todos los detalles se desarrollan espontáneamente. Hay un plan muy grande que nunca nadie sería capaz de entender a través del pensamiento. A veces yo siento lo que es pero nunca podría expresarlo.

¿Cómo es un día ordinario en tu vida?

Muy simple. Yo pienso relativamente poco. En la vida diaria, si estoy con una persona, la escucho hasta que las palabras surjan, o si estoy en la calle comprando también tengo pocos pensamientos y reacciones. Las situaciones son como son. La vida es muy simple. Muy pocas veces pienso en el pasado y la atención está en la simplicidad. El momento presente siempre es bastante simple porque es solamente eso. La consciencia está en la simplicidad del momento presente. Hay paz incluso si algo no va bien. No llevo encima una identidad. Por ejemplo, en la enseñanza espiritual, la gente me llama maestro espiritual y ellos piensan que es mi identidad pero yo lo veo simplemente como una función. Cuando estoy con un grupo de personas y estoy hablando, entonces soy el maestro espiritual, pero en el momento en que salgo de la sala dejo de ser el maestro

espiritual inmediatamente y solamente hay una consciencia abierta que no lleva una imagen de quien soy. Porque cada imagen que llevas te va a conducir al sufrimiento. Voy por la calle sin ser nadie en particular, simplemente un espacio consciente. Das un paseo no como una persona sino como un espacio consciente, o estás tomando un café no como una persona, pensando en tu historia personal, simplemente como un espacio consciente, sin llevar las constantes definiciones de quien soy o hablándome de mi vida con esa voz interior que me cuenta cosas de mi vida: “no estoy contento con mi vida” o cosas así que son cuentos, pensamientos. (risas) Estas complicaciones, afortunadamente, no las tengo. (risas).

Es curioso que tu nombre Eckhart, sea el mismo que el de un místico alemán de la Edad Media llamado Meister Eckhart ¿Coincidencia?

El nombre que me pusieron al nacer no era Eckhart. Durante un tiempo soñaba con unos libros. Sabía que yo había escrito esos libros, pero cuando los miraba tenían escritos en la portada el nombre de Eckhart pero a pesar de eso sabía que yo había escrito estos libros. Unos días más tarde estaba andando por la calle, y un amigo me saludó y me llamó Eckhart, entonces me dijo, no sé, es la palabra que me ha salido de la boca. Esto sucedió en la época de mi transformación espiritual, y mi nombre antiguo ya no tenía vida. Fue la señal de que era el tiempo de cambiar, la vida me dio esas dos señales para hacerlo.

Si quieres leer más artículo y videos sobre Eckhart Tolle, [consulta nuestro especial](#)