MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 92 · Bloque 19



10 MINUTOS
una actividad simple

1 PREGUNTA
Tienes un problema, ahora

DIEZ MINUTOS, UNA VEZ

Vivir en el Presente

EL RETO DE LOS
10 MINUTOS

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



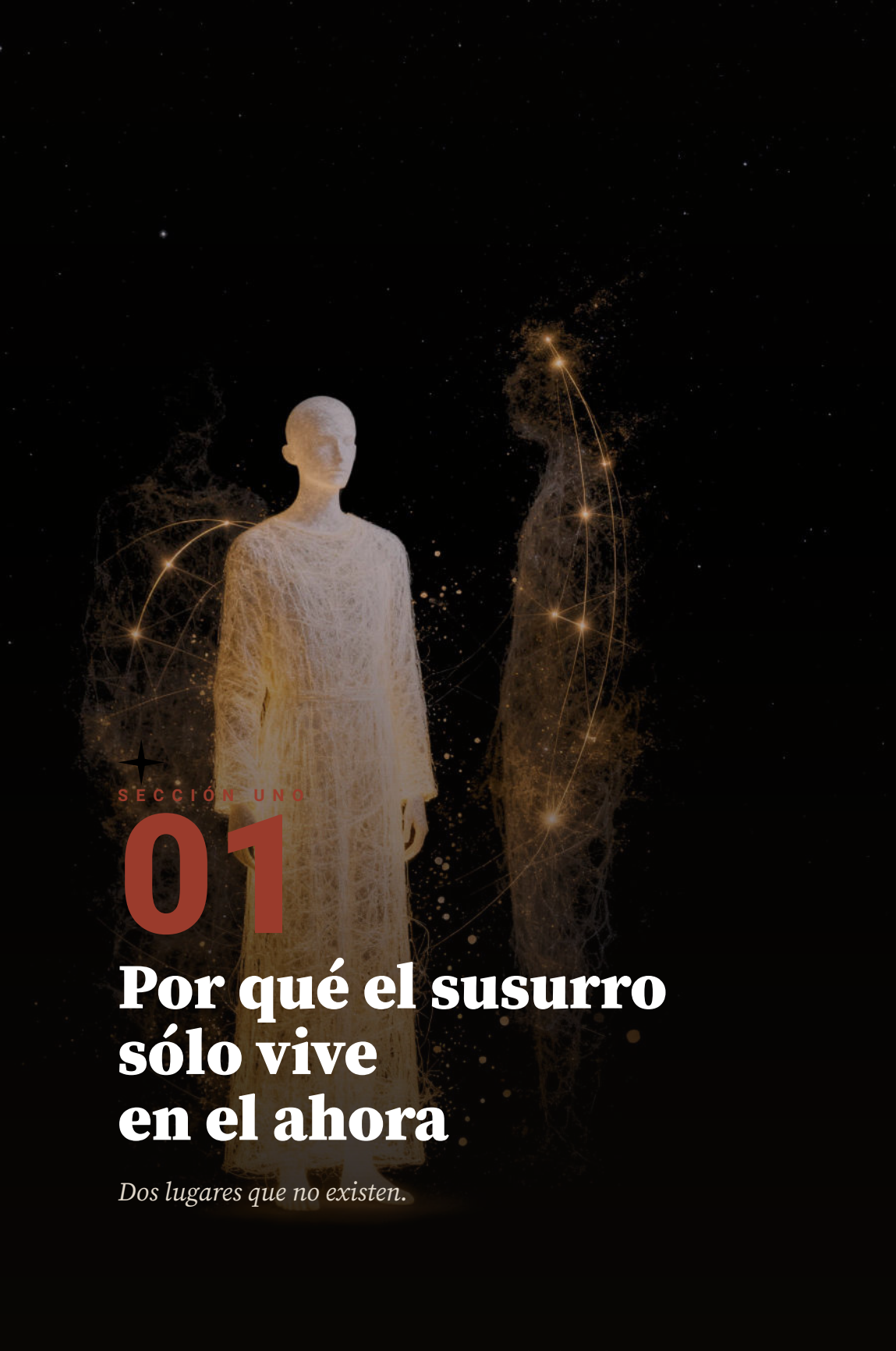
BLOQUE 19 · MANUAL 92

Vivir en el Presente

El Manual 91 terminó con una afirmación que merece convertirse en el punto de partida de este manual: el susurro de la Gota solo puede oírse en el PRESENTE.

No en el recuerdo de lo que ya pasó —eso es, siempre, una reconstrucción de la mente—. No en la imaginación de lo que podría pasar —eso es, siempre, una proyección de la mente—. Solo AHORA.

Este manual toma la obra de Eckhart Tolle —en particular, *El poder del ahora* — y la convierte en un reto concreto, accesible para cualquier persona, sin importar su experiencia previa con la meditación o la espiritualidad: diez minutos, una vez, para descubrir algo que, según Tolle, cambia, de raíz, la relación de una persona con su propia mente.



SECCIÓN UNO

01

Por qué el susurro sólo vive en el ahora

Dos lugares que no existen.

Antes de llegar al reto de los diez minutos, vale la pena entender POR QUÉ el presente es, según este marco, el único lugar donde la Gota puede ser escuchada.

Y por qué, para la mayoría de las personas, el presente es, paradójicamente, el lugar MENOS visitado de todos.

CONCEPTO CLAVE · EL PASADO Y EL FUTURO: DOS LUGARES QUE NO EXISTEN, Y EN AMBOS VIVE EL EGO

El pasado, en el momento en que se piensa en él, ya NO EXISTE — existe solo como un PENSAMIENTO, una reconstrucción, hecha desde el presente, con toda la carga de interpretación, mochila y heridas (M61, M81) que esa reconstrucción inevitablemente lleva. El futuro, de la misma manera, TODAVÍA NO EXISTE — existe solo como una PROYECCIÓN, hecha también desde el presente, igualmente cargada de miedos, expectativas, y programas heredados (M86).

Esto significa algo muy concreto: cada vez que la mente está «en el pasado» o «en el futuro» —que es, para la mayoría de las personas, la mayor parte del tiempo— en realidad, NO está en ningún lugar real. Está construyendo, en el presente, una HISTORIA sobre algo que no está, literalmente, ocurriendo. Y, según Tolle, es precisamente ahí —en esa construcción constante de historias sobre lo que ya fue o lo que podría ser— donde el EGO encuentra su territorio más fértil: el ego SE ALIMENTA de esas historias, porque son, exactamente, el material con el que construye sus argumentos, sus miedos, sus justificaciones (M91, sección 1).

El PRESENTE, en cambio, es el único «lugar» que es, literalmente, REAL —lo único que, en sentido estricto, está ocurriendo—. Y es, también, el único lugar donde el ego —cuyo material son las historias sobre el pasado y el futuro— tiene MENOS con qué trabajar. No es casualidad, entonces, que el susurro de la Gota (M91)