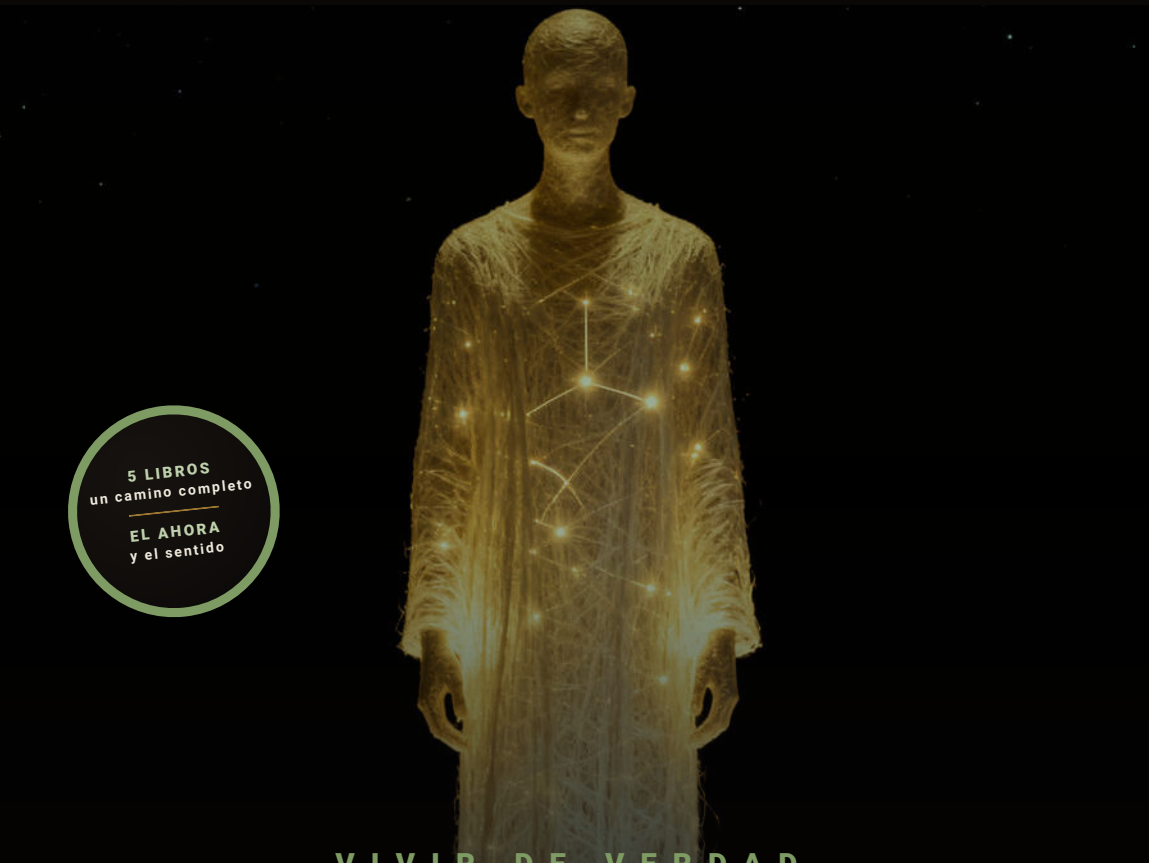
MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 108 · Bloque 22



5 LIBROS
un camino completo

EL AHORA
y el sentido

VIVIR DE VERDAD

Presencia y sentido

VIVIR EL AHORA CON PROPÓSITO:
CINCO LIBROS EXTRAORDINARIOS

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 22 · UN REGALO DE LIBROS

Presencia y sentido

Querido lector: como en cada manual de este bloque, este es un regalo, no un sustituto.

Una invitación a conocer de cerca cinco libros extraordinarios, para que, si algo te toca el corazón, corras a buscarlos completos.

Este manual tiene un lugar muy especial en mi propio camino.

El primer libro que vas a conocer aquí —«El poder del ahora»— fue, para mí, el primer gran cambio. El libro que, literalmente, abrió la puerta a todo lo demás que después llegaría a mi vida.



LIBRO

01

El poder del ahora

Eckhart Tolle — El libro que cambió mi vida

Quiero detenerme aquí un momento, porque este libro merece un lugar distinto a todos los demás en esta colección.

Fue la primera vez que algo que leí no solo me gustó — me transformó, de raíz, la manera en que habito mi propia mente.

Si solo pudieras leer un libro de toda esta lista, este sería el que te pediría que no te perdieras.

Eckhart Tolle parte de una distinción que, una vez comprendida, lo cambia todo: tú no eres los pensamientos que cruzan tu mente — eres la consciencia que los observa.

CONCEPTO CLAVE · TÚ NO ERES TU MENTE

La mayoría de las personas viven completamente identificadas con su mente, atrapadas en una corriente interminable de pensamientos sobre el pasado y el futuro, sin darse cuenta de que existe, dentro de ellas, un espacio de quietud que nunca se mueve, nunca se altera, y que siempre está disponible: el momento presente.
Tolle describe, con una claridad asombrosa, lo que llama el «cuerpo del dolor» — esa acumulación de dolor emocional no resuelto que, con el tiempo, parece adquirir vida propia, buscando, activamente, generar más sufrimiento para «alimentarse». Reconocer este cuerpo del dolor, sin identificarse con él, es uno de los pasos más liberadores que describe el libro.

Una de las prácticas más memorables del libro es el reto de los diez minutos: dedicar diez minutos completos a estar presente en una actividad simple —lavar platos, caminar, respirar— notando, sin juzgar, cada vez que la mente se escapa hacia el pasado o el futuro. La mayoría de las personas que prueban este ejercicio por primera vez se sorprenden al descubrir cuántas veces, en solo diez minutos, su mente se aleja del presente sin que lo notaran.

Tolle también enseña que el verdadero sufrimiento no nace de las situaciones difíciles en sí mismas, sino de la resistencia interna a aceptar que, ahora mismo, eso es lo que está ocurriendo. Aceptar el momento presente —no como pasividad, sino como dejar de pelear contra lo que ya es— retira esa capa adicional de dolor que la mente, sin darse cuenta, añade a cada dificultad.

Este libro lleva más de veinte años entre los más vendidos del mundo, y sigue cambiando vidas, una lectura a la vez.

> ***Si hay un solo libro de toda esta colección que te pido, con todo mi corazón, que busques y leas completo, es este.***