La Infelicidad de Fondo y el Secreto de la Felicidad  
**por Eckhart Tolle**  
http://www.eckharttolle.com/

**Traducción: Marcela Borean**Difusión: El Manantial del Caduceo  
<http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>  
<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>

El ego crea separación, y la separación crea sufrimiento. Por tanto el ego es claramente patológico. Aparte de las formas más obvias como la ira, el odio y demás, hay otras formas de negatividad más sutiles que al ser tan comunes usualmente no se las reconoce como tales, por ejemplo, la impaciencia, la irritación, el nerviosismo, el estar “hastiado”.

Estas constituyen la infelicidad de fondo que es el estado interior predominante de muchas personas. Necesitas estar extremadamente alerta y absolutamente presente para poder detectarlas. Cada vez que lo haces, es un momento de despertar, de des-identificación de la mente. El siguiente es uno de los estados negativos más comunes que facilmente pasa desapercibido, precisamente por ser tan común, tan normal. Seguramente estarás familiarizado con él. ¿Sueles experimentar una sensación de descontento que podría describir mejor como una especie de resentimiento en segundo plano? Puede ser específico o inespecífico. Muchas personas pasan gran parte de sus vidas en ese estado. Están tan identificados con él que no pueden tomar distancia para reconocerlo. Por debajo de esa sensación subyacen sostenidas ciertas creencias inconscientes, es decir, ciertos pensamientos. Pensamos estos pensamientos de la misma manera en que soñamos nuestros sueños cuando estamos dormidos. En otras palabras, no sabes que estás pensando esos pensamientos, tal como el soñador no sabe que está soñando.

Estas son historias creadas por el ego para convencernos de que no podemos estar en paz ahora o que no podemos ser nosotros mismos de forma total ahora. Estar en paz y ser quien eres, o sea, ser tú mismo, es una misma cosa. El ego dice: quizás en algún momento en el futuro podré estar en paz - si esto, aquello o lo otro sucede, o si obtengo aquello o me convierto en aquello. O dice: no podré estar en paz jamás por causa de algo que sucedió en el pasado. Escuchen las historias de la gente y todas ellas podrían titularse "Por Qué No Puedo Estar En Paz Ahora". El ego no sabe que tu única oportunidad para estar en paz es ahora. O quizás sí lo sabe, y tiene miedo de que lo descubras. La paz, después de todo, es el fin del ego. ¿Cómo estar en paz ahora? Haciendo la paz con el momento presente. El momento presente es el campo en el cual sucede el juego de la vida. No puede jugarse en ningún otro lugar.

Una vez que has hecho las paces con el momento presente, observa lo que sucede, lo que puedes hacer o elegir hacer, o más bien lo que la vida hace a través tuyo. Hay cuatro palabras que expresan el secreto del arte de vivir, el secreto de todo éxito y felicidad: Uno Con La Vida. Ser uno con la vida es ser uno con el Ahora. Entonces descubres que tu no vives tu vida, sino que la vida te vive. La vida es la bailarina, y tu eres la danza.

Extraído de Una Nueva Tierra, de Eckhart Tolle, páginas 113-115

© derechos de autor 2008-2015. Eckhart Tolle. Todos los derechos reservados. <http://www.eckharttolle.com/>

***El material traducido al español de Eckhart Tolle lo pueden descargar en archivos Word en el sitio creado para el en*** [***http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm***](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm)

*El Manantial del Caduceo agradece a las personas que comparten y distribuyen estos mensajes tal cual se publican, con todos los créditos correspondientes, pues así reflejan su propia transparencia al difundir la luz. Lamentablemente, otras personas no actúan de esa manera y modifican o eliminan los créditos, impidiendo así que sus propios lectores tengan acceso a los sitios donde podrían encontrar mayor información. Vale la pena recordar que todos los sitios individuales que hospeda El Manantial del Caduceo han sido autorizados por los respectivos canalizadores/autores y contienen todo el material con sus traducciones autorizadas.*

*Estamos en una nueva energía, creando un mundo nuevo. Seamos conscientes de nuestras elecciones. ¿Queremos seguir creando competencias y desazón? ¿O preferimos la colaboración e integridad? Por favor, honremos la labor de cada persona que hace su parte para que nos lleguen estos mensajes, respetando la totalidad de los créditos. Gracias.*