



**CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*  
CUARTA CLASE**

**LA REPRESENTACIÓN DE PERSONAJES:  
LAS MIL CARAS DEL EGO**

## A NEW EARTH ONLINE CLASS

### CHAPTER 4 TRANSCRIPT

OPRAH WINFREY: Hola a todos, esta es la cuarta semana de nuestro curso sobre una Nueva Tierra. Gracias por uniros a nosotros en el estudio de este libro, el número 61 de nuestra selección: Una Nueva Tierra de Eckhart Tolle. Me alegra que muchos de vosotros estéis dedicando este tiempo a lo que llamamos “despertar”. Mi deseo es que esto pueda ayudar a crear una conciencia colectiva que transforme no sólo nuestras vidas a nivel individual sino el planeta en el futuro también. Así que sed todos bienvenidos, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : ¿Has tenido una buena semana?.

ECKHART TOLLE : Sí, muy buena gracias.

OPRAH WINFREY : Vamos a empezar con lo que ya se ha convertido en algo habitual.

ECKHART TOLLE : Un momento de silencio.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Y la pregunta es dónde poner nuestra atención, así que esta vez sugeriría poner la atención en la sensación de vida interna, lo que yo llamo el cuerpo interior. Vamos a concentrarnos en las manos, las manos son siempre un buen lugar donde llevar la atención. Notarás que hay un hormigueo, las células están vivas y notar eso es el principio que te ayudará a sentir todo el cuerpo interior, el campo energético. No te centres en la cabeza, lleva la atención a las manos y de ahí a la quietud porque la quietud no ocurre hasta que la mente se tranquiliza. Y la mente no parará hasta que dejes de dedicarle atención así que al llevar la atención al cuerpo estamos tranquilizando la mente. Vamos a estar en silencio medio minuto.

(30 segundos de silencio)

OPRAH WINFREY : Muchas gracias. Vamos a empezar con el capítulo 4, un capítulo bastante largo...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Le has tenido que dedicar mucho tiempo a este capítulo.

ECKHART TOLLE : Si, y en cierto modo en él se tocan todos los temas principales del libro.

OPRAH WINFREY : Sí. El capítulo se llama “La representación de personajes: las muchas caras del ego”. Antes de empezar me gustaría hablar sobre una de las preguntas más frecuentes que hemos recibido hasta ahora. Mucha gente que está experimentando el libro y despertando a esta nueva forma de pensar, no sabe cómo integrar en sus vidas a otras personas que no comprenden todavía este material y que incluso ni siquiera quieren entenderlo. Puede tratarse de un compañero de trabajo, un amigo, tu pareja, etc y sabemos que puede ser un poco conflictivo. Hemos recibido un mail de un señor que decía que su mujer no estaba interesada y que no sabía qué iba a pasar con su relación... Además en la primera clase tuvimos una pregunta de un oyente en Qatar que también hacía referencia a este tema. Así que parece ser un tema bastante común. ¿Qué podrías decirles Eckhart?

ECKHART TOLLE : Bueno, lo principal es reconocer que el cambio sólo puede ocurrir dentro de ti, no esperes que otras personas cambien y no condiciones tu cambio al hecho de otra persona de tu entorno lo haga. Tienes que ser responsable de tu propio estado de conciencia y dejar que otras personas, especialmente las personas que te rodean, sigan siendo ellas mismas. No puedes esperar que porque tú estés viviendo este cambio todo el mundo lo tenga que vivir también ahora. Los demás no van a cambiar porque tú lo quieras. Precisamente la forma más poderosa de provocar el cambio en los demás es mediante permanecer tranquilo aceptando a los demás tal como son. El aceptar a una persona completamente es pura psicoterapia. Y precisamente el cambio que está ocurriendo en nosotros nos lleva a querer salir del continuo juzgar de las personas y situaciones así que al no juzgar lo que otros decidan hacer nosotros aprendemos también. Todo el mundo tiene derecho a continuar con sus viejos patrones de conducta.

OPRAH WINFREY : Mm-hmm.

ECKHART TOLLE : Lo que ocurre es que tú ya no estás bajo el patrón mental de la resistencia y la re-acción, de lo contrario acabarás por darle más fuerza a la actitud de estas personas.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : No formas parte del juego.

OPRAH WINFREY : Así que parte del cambio implica que no vas a juzgar a los demás, vas a sentarte y ser el observador que ve la vida y entonces tal vez con más claridad el ego en ti y en los demás.

ECKHART TOLLE : Si.

OPRAH WINFREY : Pero no lo juzgas.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Simplemente acepta lo que es.

ECKHART TOLLE : Y no confundas a la persona con su actitud.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Porque no es la misma cosa.

OPRAH WINFREY : Comprendo.

ECKHART TOLLE : Y eso es una distinción vital porque si confundes una cosa con la otra, entonces perpetuarás la conducta. No lo hagas. Lo principal es la aceptación.

OPRAH WINFREY : Todos hemos escuchado o vivido historias de personas que van a la iglesia y dicen que han vuelto a nacer, o que han encontrado a Jesús o a Buda y de repente quieren que todo el mundo haga lo mismo.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : ...Y quieres que todo el mundo crea en lo que tú crees.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Eso es parte del ego que quiere que todo el mundo crea como tú.

ECKHART TOLLE : Y esa es una trampa en la que puedes caer incluso con este tipo de enseñanza que no está basada en el creer religioso. No estamos aquí intentando encontrar una nueva creencia, estamos intentando ir más allá de la mente pensante hacia la consciencia. Pero siempre hay el peligro, cuando conoces algo nuevo, de caer en el proselitismo.

OPRAH WINFREY : El querer compartirlo con todo el mundo, pero bueno, es por eso por lo que hemos organizado este programa también, ¿no?.

ECKHART TOLLE : Hay veces que funciona.

OPRAH WINFREY : Si.

ECKHART TOLLE : Porque algunas veces la gente está totalmente preparada.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Hay gente que comprenderá el material porque lo reconoce desde dentro, su buena disposición ya estaba allí.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero no todo el mundo tiene esta disposición. Hay gente que compra el libro Una Nueva Tierra o El Poder del Ahora para sus amigos o familiares y después se sienten decepcionados cuando la respuesta que estos tienen no es la que esperaban.

ECKHART TOLLE : Eso significa que no están preparados y eso está bien, no hay problema.

ECKHART TOLLE : A lo mejor lo dejarán en una estantería hasta que un día estén preparados y lo vuelvan a leer.

OPRAH WINFREY : Quería hablar sobre esto porque es una pregunta muy común en nuestro foro. Vamos a empezar con la clase 4. Esta noche vamos a profundizar en la identificación del ego en todas sus formas. El capítulo 4 se llama La Representación de papeles: Las Mil Caras del Ego. Déjame que empiece diciendo que... y hay que tener en cuenta que es un capítulo muy largo y sólo tenemos 90 minutos para abarcar todo este material... quería decir que la esencia del capítulo 4 se encuentra en un párrafo de la página 104 que dice *“Somos seres humanos. ¿Qué significa eso? Dominar la vida no es cuestión de control sino de encontrar el equilibrio entre nuestra humanidad y nuestro Ser. Nuestros personajes y las funciones que cumplimos como ser madre, padre, esposo, esposa, joven o viejo, al igual que todo lo que hacemos, pertenece a la dimensión humana. Son cosas que tienen su lugar y a las cuales debemos honrar, pero que no son suficientes para llevar una vida o una relación verdaderamente plena y significativa. Lo humano por sí solo nunca es suficiente, independientemente de cuánto nos esforcemos o de todo lo que logremos”*.

Me encanta esa frase, cuando la leí me impactó, o sea que lo humano por sí sólo nunca es suficiente, independientemente de cuánto nos esforcemos o de todo lo que logremos. Y luego el párrafo continúa diciendo *“Por otro lado está el Ser. Esta dimensión se encuentra en la presencia quieta y alerta de la Conciencia misma, la Conciencia que somos. Lo humano es la forma. El Ser no tiene forma. Lo humano y el Ser no están separados sino entretnejidos”*.

Para mi esta es la esencia del capítulo.

ECKHART TOLLE : Sí, y en cierto modo podríamos decir también que es la esencia de toda la enseñanza.

OPRAH WINFREY : *“Lo humano por sí solo nunca es suficiente, independientemente de cuánto nos esforcemos o de todo lo que logremos”*. Y esa

es la razón por la que la gente sufre tanto y por la que las personas luchan contra sí mismas en la vida.

ECKHART TOLLE : Y también es la razón por la que representan papeles, el ego provoca esta representación e identificación con los papeles porque no sabe que dentro de cada uno reside el poder, la Vida, la Conciencia. Si no reconoces esto, entonces sentirás que te falta algo y lo sustituirás con algo. ¿Cuál es la manera de conectar con ese Poder del que hablo?: Mediante estar presentes, el momento presente es la puerta de escape. Si no comprendes que dentro de ti está la fuente de ese Poder que necesitas, entonces buscarás en el exterior a alguna persona o alguna situación que te lo dé. Es entonces cuando el ego representa papeles para manipular su entorno y a otras personas con el fin de conseguir lo que cree que necesita, sin darse cuenta de que ya lo tiene todo, sólo hay que estar consciente en el momento presente para experimentarlo.

OPRAH WINFREY : Ahora entiendo. Así que la pregunta sería ¿cómo podemos conseguir no perdernos en la dimensión humana? Y la respuesta sería: por medio de estar presentes en el ahora.

ECKHART TOLLE : Sí. Y por medio de darte cuenta de que cuando te pierdes...

OPRAH WINFREY : En la dimensión humana.

ECKHART TOLLE : Sí, en la dimensión humana...

OPRAH WINFREY : En el mundo y las cosas de los humanos...

ECKHART TOLLE : A un nivel primordial perderse significa perderse en el continuo torrente de pensamientos que tiene lugar en la cabeza.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE: Este torrente te atrapa, se lleva toda tu atención consciente. Acuérdate de que empezamos la clase intentando llevar la atención fuera de la mente hacia el cuerpo. Otra cosa que puedes hacer es llevar la atención hacia los sentidos e intentar potenciar la percepción de lo que ves, lo que escuchas, lo que tocas... Como si una alarma se encendiera...

OPRAH WINFREY: ¿Sabes lo que he descubierto al hacer esto?. He descubierto que al estar más presente, al poner en práctica el ejercicio que Eckhart está comentando ahora, por ejemplo cuando doy un paseo por el parque, intento estar realmente allí y no perdida en mis pensamientos...

ECKHART: Sí.

OPRAH WINFREY: Lo que he descubierto es que es una terapia fantástica contra el stress.

ECKHART TOLLE: Claro que sí, y te ahorras el tener que llevar la carga pesada de la personalidad con todo el pasado y el futuro que conlleva. Muchas veces siendo estos una fuente de stress. Al hacer esto te sientes más ligero y libre para pasear tranquilamente.

OPRAH WINFREY: Okay. Pero mi peluquero, André, me preguntó esta mañana: ¿Cómo puedes entonces planear algo si no piensas en el futuro?.

ECKHART TOLLE: Se planea en el momento presente, cuando es el momento apropiado para hacerlo, y el mejor momento no es cuando estás dando un paseo por el bosque, lo mejor que puedes hacer allí es estar presente.

OPRAH WINFREY: A no ser que quisieras ir al bosque a planear...

ECKHART TOLLE : Sí, podrías hacer eso.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Pero es mucho más probable que la planificación de algo sea mucho más productiva si es precedida por un tiempo de presencia y de quietud.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Cualquier actividad mental será más beneficiosa y creativa si es precedida por la presencia y la calma. Luego pondrás en funcionamiento la mente para planear lo que sea que tienes que hacer.

OPRAH WINFREY : Así que si tienes que proyectarte al futuro para planear algo, hazlo de manera organizada.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Piensa, ahora me voy a sentar a planear algo.

ECKHART TOLLE : Y entonces...

OPRAH WINFREY : Es el momento de pensar en el mañana.

ECKHART TOLLE : Una vez que has planeado lo que necesitabas ya sabrás lo que hacer, y no necesitarás estar continuamente proyectándote en el futuro, montándote películas en la cabeza sobre lo que vas a decir cuando la situación llegue. Debes confiar en que cualquier cosa que necesites va a estar allí cuando llegue su momento.

El futuro existe de manera práctica, es algo que puedes utilizar, es lo que yo llamo el tiempo del reloj, por ejemplo el día y la hora de una cita.

OPRAH WINFREY : Y te encargas del mañana cuando llega.

ECKHART TOLLE : Sí. No necesitas estar continuamente proyectándote fuera del ahora.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Creyendo que el mañana es más importante que el ahora porque no es así.

OPRAH WINFREY : En la página 122 dices que “Cualquier persona que sea uno con lo que hace, está construyendo una nueva Tierra”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Así es como se construye.

ECKHART TOLLE : El ser uno con lo haces significa estar totalmente concentrado hasta el punto en el que la principal motivación no es lo que quieres conseguir sino el hecho de disfrutar con lo que haces en el momento presente. Sabes lo que quieres en última instancia pero eso no disminuye tu atención, al hacer esto consigues que fluya la energía y no se pierda en la disfunción mental de dar prioridad al fin por encima de todo. Querer terminar se convierte en la prioridad, más que disfrutar de lo que estás haciendo. Eso es una fuente continua de stress.

OPRAH WINFREY : Porque todo lo que recibe el 100% de la atención va a ser de mejor calidad...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Por su puesto.

ECKHART TOLLE : Había un maestro Zen que estaba observando a alguien dentro de una competición de arco, y esta persona que competía lo intentaba con todas sus ganas pero no conseguía ganar. Una persona que acompañaba al maestro al observar la escena le preguntó: ¿Qué le pasa a ese hombre?, ¿En qué se está equivocando?. A lo que el maestro respondió: Su deseo por ganar le deja sin energía.

OPRAH WINFREY : Qué bueno.

ECKHART TOLLE : Su deseo por ganar estaba en un futuro, él quería llegar a ese momento en el que creía que se iba a sentir completo más que el hecho de disfrutar de la competición en sí.

ECKHART TOLLE : Así que su atención no estaba totalmente en el ahora, en ese lugar donde todo el poder reside. Si no te concentras en el ahora no podrás disfrutarlo, la maestría en cualquier cosa que hagas se encuentra en el ser uno con lo que haces.

OPRAH WINFREY : Eso es lo que los grandes atletas saben.

ECKHART TOLLE : Sí. Cuando un atleta se encuentra en su punto álgido de concentración, esto se llama “entrar en la zona”.

OPRAH WINFREY : Sí. Leí un artículo sobre Tiger Woods en el USA Today en el que se decía que quizás unas de las razones por las que se le reconoce como el mayor atleta de todos los tiempos es porque lograba concentrarse al 100%

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Todo se reduce a él y la pelota.

ECKHART TOLLE : Totalmente, sí.

OPRAH WINFREY : Y el campo de golf.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Okay. Otra pregunta que se repitió mucho en la foto esta semana pasada tenía que ver con la llamada de Kidada desde California, ella decía que como todos los jóvenes, ella pensaba en el futuro y las cosas que quería conseguir, como su carrera, un buen marido, etc. Creo que muchas personas no se quedaron satisfechas con la respuesta que se dio. Mucha gente dice que se siente como Kidada y no saben a dónde va la pasión y la ambición propia de esa edad...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ...Si uno quiere despertar.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque la gente se pregunta si el estar tan “despierto” es sinónimo de convertirse en una persona pasiva.

ECKHART TOLLE : No. La pasión es mucho más grande cuando estás totalmente identificado con lo que haces ahora. No es una pasión que se vuelva stress. Cuanto más te obsesiones con lo que quieres conseguir, más probabilidad hay de que esa pasión se convierta en stress. Se trata de un estado de energía muy poderoso pero también acarrea mucha negatividad. Así que si quieres tener verdadero poder, tienes que ser uno con lo que haces aunque se trate de tareas sencillas en el día a día.

PRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Porque incluso los mayores planes están compuesto de pequeños pasos. No importa lo maravilloso que sea tu trabajo... Llegas al estudio... Te vistes... Te preparas para hablar, una frase detrás de otra... Hay que estar presente en todo lo que uno hace, de ahí surge el Poder, no de un momento indefinido del futuro que te promete un grado mayor de felicidad. Ese es el engaño. Esto no significa que no tengas un plan. Puedes querer montar un negocio, cualquier cosa...

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Pero tu concentración ha de estar en lo que haces ahora, ahí es donde la pasión tiene que ir, ahí es donde vas a disfrutar y donde la energía se va a intensificar.

ECKHART TOLLE : La gente a menudo...

OPRAH WINFREY : Di de nuevo lo que el maestro Zen dijo, lo de que el deseo....

ECKHART TOLLE : Su deseo por ganar le quitaba toda la energía.

OPRAH WINFREY : Uno se tiene que concentrar en lo que está haciendo en este momento.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Estoy segura de que la cita sobre el maestro Zen ha tocado a mucha gente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque este mundo nos dice que tenemos que tener éxito, lograr cosas, y todo eso se lleva nuestra energía, deberíamos estar concentrados en este momento, y dar este paso, y después el siguiente... así durante todo el camino.

ECKHART TOLLE : Así es, porque puede que incluso “ganes” si lo intentas con mucho ahínco o te estresas mucho, puede pasar, pero no habrá valido la pena realmente porque te habrás vaciado de energía en el camino. Con el paso del tiempo perderás el gozo por vivir. Si te pasas 5 años estresado y finalmente consigues lo que querías... ¿mereció la pena?.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : ¿Hay gozo en lo que estoy haciendo? ¿Hay una sensación de vida, una intensidad?. Esa es la cuestión. La gente a menudo cree que para que haya mucha energía en algo tiene que haber también stress. No se pueden imaginar lo

contrario porque sus vidas están condicionadas y siempre están buscando la próxima cosa que hacer. Pero hay un estado de energía mayor, otro tipo de energía.

OPRAH WINFREY : Un estado donde la energía se concentra y es más intensa.

ECKHART TOLLE : Donde no hay stress.

OPRAH WINFREY : Vamos a hablar con el grupo de estudio que se encuentra en los almacenes Borders en Michigan Avene, Chicago. Hola a todos. Creo que Shereen tiene una pregunta, hola Shereen.

SHEREEN: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

SHEREEN: Estamos muy contentos de estar aquí. Mi pregunta es para Eckhart. Dices en la página 126 que se requiere tener una constante alerta para no dejar que el ego se apodere de uno. Me pregunto si tú estás en constante alerta o si a veces tienes que luchar por estarlo?.

ECKHART TOLLE : Yo estoy normalmente presente en el ahora, la intensidad depende de la situación. Si simplemente estoy sentado en casa, la quietud se encuentra de fondo y hay pensamientos que pueden surgir, o cosas que me ponga a hacer. Cuanto más exigente es una situación, más alto grado de presencia crece. Es algo muy extraño. Me di cuenta por primera vez cuando estando en el cine viendo una película japonesa sobre el fin del mundo. Al final todo era destrucción y llamas... // y de repente me di cuenta de que yo me encontraba cada vez más en paz y presente. Era como si la Vida dentro de mi me estuviera diciendo, "no hay muerte". Comprendí que cuánto peor van las cosas en el exterior, más presente me encuentro.

OPRAH WINFREY : Mm.

ECKHART TOLLE : Cuando todo está bien la presencia está ahí como fondo pero cuando uno se encuentra con algo que le supone un reto o algo más exigente hay dos posibilidades, o bien uno se deja arrastrar al antiguo ego condicionado, a las antiguas reacciones, o bien genera más presencia.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Por ejemplo, si una persona con una actitud desagradable provoca una reacción en ti, eso significa que la situación te ha llevado a un nivel de inconsciencia. Pero también puede pasar que dicho reto te sirva para volverte más presente y más consciente de tus actos.

Piensa en una situación muy simple que te puede ocurrir, por ejemplo encontrarte en un atasco de tráfico en el que estás totalmente parado. Mucha gente entraría directamente en un estado intenso de negatividad, se estresarían, se

enfadarían, el cuerpo se pondría tenso, etc. Si tú reaccionas así, estarás cayendo en un patrón reactivo antiguo. Imagínate que hace un rato saliste de tu casa y allí te encontrabas presente y tranquilo, mirando los árboles y las flores y de repente te montas en el coche y al primer reto, te dejas caer de nuevo en un estado de inconsciencia.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero hay otra posibilidad. Puedes estar alerta y reconocer que la situación es el primer reto del día y entonces decirte “ok, tengo dos opciones, o reacciono frente a esto o genero presencia”. Y de repente estás en la misma situación, con el ruido, el tráfico completamente parado, el humo, los coches... Sin embargo tú lo utilizas para generar presencia.

OPRAH WINFREY : Hay un ejercicio en el cuaderno de trabajo de este capítulo. Lo llamamos la transparencia. ¿Nos puedes contar de qué se trata, Eckhart?.

ECKHART TOLLE : Sí. Cuando reaccionas a una situación, sea lo que sea aquello que te irrita, por ejemplo un niño llorando, una persona gritando, un ruido desagradable.. es como si te convirtieras en un muro contra el cual eso que te irrita choca. Ahora imagínate que fueras transparente, lo que antes chocaba contra ti y te molestaba, de repente te pasa de largo. Ya no creas resistencia. Da igual lo que sea, puede ser el ruido de una taladradora en la calle...

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : De esas que perforan el pavimento en las obras.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Grrrrr. (Hace el ruido de la taladradora). Eso te puede servir de práctica. Siente como el ruido pasa a través de ti, es genial. Estás en la misma situación que antes te provocaba una reacción negativa pero ahora te encuentras en paz y más presente.

OPRAH WINFREY : Aha.

OPRAH WINFREY : También hablas de efecto del lago profundo. ¿Puedes explicar eso?

ECKHART TOLLE : Sí. Imagínate un lago muy grande. La superficie del lago cambia todo el tiempo dependiendo del tiempo que haga, el viento, etc. Algunas veces está tranquila y a veces está muy revuelta, es como las situaciones de tu vida. A veces hay tranquilidad y a veces hay situaciones más problemáticas pero deberíamos ser como las profundidades del lago que permanece inmutable a todos los cambios de la

superficie. Tu vida externa, tus pensamientos, etc serían la superficie del lago y tu vida interna las profundidades. //

ECKHART TOLLE : La profundidad del lago va más allá de tus pensamientos y emociones.

OPRAH WINFREY : Tu presencia es el fondo del lago.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : O el lago entero.

ECKHART TOLLE : Y es genial cuando empiezas a darte cuenta de que tu estado interior no depende del exterior, no está determinado por...

OPRAH WINFREY : Lo que pasa en la superficie.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Eso es una liberación enorme, una liberación verdadera.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Esa liberación la puedes conseguir incluso estando en la cárcel. Me han escrito reclusos y en sus cartas me comentan que se sienten libres aún estando privados de la libertad. Por su puesto el recluso querría estar fuera de la cárcel...

OPRAH WINFREY : Claro.

ECKHART TOLLE : ...pero en el fondo se sienten libres de las condiciones externas.

OPRAH WINFREY : Porque están conectados con la cualidad del ser.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : La conciencia de sí mismos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y se puede utilizar la palabra “ser” o la palabra “conciencia”, muchas personas prefieren la palabra “alma”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : O “ser interior”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : "Yo superior". La palabra no importa.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Gracias Shereen y gracias a todos los que estáis en Borders.

SHEREEN: Gracias, muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Vamos a entrar en el capítulo. Eckhart dice que se puede ver que el ego ha entrado en juego cuando te sientes superior o inferior a otras personas. Esto me parece que tiene mucho sentido, una persona arrogante que se cree superior a los demás en realidad tiene un complejo de inferioridad.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pero aún sabiendo eso es muy difícil de tratar con estas personas.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aunque lo que me ha sorprendido es que Eckhart dice que la gente que es tímida también actúa en base al ego. Dice que el ego está en sentirse superior o inferior a los demás. ¿Por qué pasa eso?.

ECKHART TOLLE : Bueno, si eres tímido, sueles tener miedo a atraer la atención.

OPRAH WINFREY : Miedo a que la atención se convierta en alguna forma de desaprobación o crítica.

ECKHART TOLLE : Si alguien te criticara o desaprobara, tu imagen mental de quien tú eres se vería dañada, esa imagen es el ego. Una persona tímida prefiere mantenerse al margen para que la idea que tiene de sí misma no se vea amenazada. Una persona tímida no dirá nada en una determinada situación por miedo a perder parte de su ego.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Esto se confunde a veces con una persona que no tiene ego.

OPRAH WINFREY : Pero no es así.

ECKHART TOLLE : En su interior, la persona tímida o la persona que sufre de un complejo de inferioridad, alberga un deseo no expresado de sentirse superior.

OPRAH WINFREY : Ya veo.

ECKHART TOLLE : Y en el interior de la persona que actúa creyéndose superior a los demás, existe un miedo a sentirse inferior. Por lo que toda su personalidad intenta compensar ese miedo oculto a sentirse inferior.

OPRAH WINFREY : “Detrás de cada concepto positivo de uno mismo existe el miedo a no ser lo suficientemente bueno”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : "De ser más importante o mejor que los demás”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Y qué papel juega aquí la auto-estima?. ¿Qué es la auto-estima?

ECKHART TOLLE : Bueno, lo primero es la auto-estima del ego.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : La cual, como hemos visto, siempre tiene el miedo a verse amenazada. Siempre intenta compensar ese miedo que uno no sea lo suficientemente bueno o de fracasar. Así que necesitas representar el papel de ser importante para compensar el miedo a fracasar. Eso es lo que el mundo llama tener un nivel alto de auto-estima, es decir: un gran ego.

OPRAH WINFREY : Aha

ECKHART TOLLE : Pero esta no es la verdadera auto-estima. La verdadera auto-estima se encuentra en un lugar mucho más profundo. Se encuentra en la fuente de todo Poder y Vida. En ese lugar al que hacíamos referencia al hablar de las profundidades del lago, en ese lugar de pura quietud del que nace todo lo demás. La potencialidad de todas las formas se encuentra en cada humano, sólo hay que encontrar la quietud para acceder a ella.

OPRAH WINFREY : ¿Así que la auto-estima sería el darse cuenta de esa potencialidad, esa presencia que yace ahí?

ECKHART TOLLE : Más bien nace de allí.

OPRAH WINFREY : Y la potencialidad, la presencia de todos nosotros es exactamente la misma.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y cuando reconoces eso y actúas desde ahí, entonces es cuando encuentras la verdadera auto-estima.

ECKHART TOLLE : Esa auto-estima no se deriva de una creencia de que tú eres mejor que los demás.

OPRAH WINFREY : Y así no te apegas a las etiquetas, o los papeles que representas.

ECKHART TOLLE : Por lo que no te sientes herido cuando alguien te critica, el ego es el que se lo toma todo personal.

OPRAH WINFREY : Sin embargo hay papeles que son mucho más que simples papeles, por ejemplo el papel de madre. Esto ha sido así en todas las sociedades.

ECKHART TOLLE : Sí Sería interesante diferenciar lo que es una función que uno debe desempeñar en esta vida durante un tiempo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Si tienes un hijo, tu función es la de ser madre y cuidar de tu hijo con todo lo que eso implica. Todo eso está bien. Pero si una mujer se sintiera tan identificada con esa función que no fuera capaz de superar el hecho de que algún día su hijo va a crecer y no va a necesitar sus cuidados de la misma manera, entonces el papel se convertiría en un problema.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Porque la mujer se habría quedado bloqueada en el papel de madre. Hay muchas padres que siguen tratando a sus hijos adultos como si fueran niños porque no pueden des-identificarse de su papel.

ECKHART TOLLE : Creen inconscientemente que necesitan seguir protegiendo y controlando a su hijo.

OPRAH WINFREY : Pierden de vista la función primordial que tenían como padres...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ...de corregir, ayudar y proteger a sus hijos... y quieren continuar igual incluso cuando ya no es apropiado.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque están apegados a ese papel.

ECKHART TOLLE : Pero el papel puede llegar a ser obsesivo incluso cuando los niños son pequeños...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : ...los padres se pueden llegar a obsesionar con ser demasiado protectores o con el controlar a sus hijos. Ciertas funciones se pueden llevar al extremo convirtiendo lo que es algo natural en algo obsesivo.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Bueno, esta noche tenemos a la actriz Jenny McCarthy.

ECKHART TOLLE : Ah.

OPRAH WINFREY : Sí. Via Skype. Hola Jenny.

JENNY MCCARTHY: Hola.

OPRAH WINFREY : ¿Cómo estás?. ¿Sabes que escribí tu nombre junto a un párrafo del libro?. Bueno, mi libro está completamente desgastado ahora... En la página 104 Eckhart dice que cuando miras a tu hijo, lo escuchas, lo abrazas o le ayudas con algo que necesite debes estar alerta, en quietud, completamente presente, sin querer ninguna otra cosa que no sea el estar con él disfrutando de ese momento, sin querer que sea diferente. De esta forma haces espacio para el Ser, en ese momento, si estás presente, no eres el padre o la madre sino la consciencia, la quietud... Eres el Ser como fondo de la acción. Me acordé de ti Jenny porque esto me recordó mucho lo que tú habías comentado sobre la función de ser madre.

JENNY MCCARTHY: Sí, totalmente. Bueno, ya sabes que leí el libro cuando fue publicado y esto fue precisamente una de las cosas que más me llamó la atención. El darme cuenta de que cuando estuviera con Evan (su hijo autista), todo lo que necesitaba era simplemente estar con él. Nuestra relación mejoró muchísimo al hacer yo esto, se creó un lazo de amor. Evan lo notaba aunque no pudiera hablar para decírmelo, notaba que a nivel energético yo estaba allí con él. Estoy tan agradecida a Eckhart por enseñarme esto...

OPRAH WINFREY : ¿Tenías una pregunta para él?.

JENNY MCCARTHY: Sí, bueno, es un poco larga así que sed pacientes conmigo...

OPRAH WINFREY : Okay.

JENNY MCCARTHY: Una emoción muy común que yo he experimentado de manera personal y que he visto en muchas otras madres es la emoción que se llama culpa. Las madres de hoy en día la experimentan de diferentes maneras, voy a explicar 3 diferentes versiones que estoy segura muchas madres que nos están escuchando han sentido alguna vez.

OPRAH WINFREY : Sí.

JENNY MCCARTHY: La primera es la culpa de la madre que trabaja de 9 a 5 y tiene que dejar a su hijo con una cuidadora. La segunda es la de la madre que se queda en casa pero se siente culpable porque se aburre de jugar con sus hijos todo el día, llega un momento en el que te cansas. Y la última es un tipo de culpa que sienten las miles de madres que tienen niños con autismo... (Jenny se emociona) Perdona, esto es difícil para mí...

OPRAH WINFREY : Tómate tu tiempo.

JENNY MCCARTHY: No he llorado en una entrevista todavía, lo siento. Un sentimiento de culpa como si de algún modo tuviéramos la culpa de que nuestro hijo sea autista. Así que mi pregunta es ¿Puedes ayudarnos a ver las cosas desde otra perspectiva para poder librarnos de toda esta cantidad de culpa que acarreamos como madres?.

OPRAH WINFREY : Ok, la culpa de la madre trabajadora, la ama de casa y la madre de un niño con autismo, o con otro tipo de problema del que de alguna manera se sientan responsables. Gracias Jenny, no podrías haberlo explicado de una manera mejor...

JENNY MCCARTHY: Gracias.

ECKHART TOLLE : Antes que nada me gustaría decir que leí el libro de Jenny cuando aún estaba sin publicar y me impresionó mucho lo que hizo por su hijo, el coraje que tuvo en momentos en los que otras personas se habrían rendido. Fuiste capaz de convertirlo todo en positivo y al mismo tiempo ayudar a muchas otras personas, no sólo a tu hijo.

JENNY MCCARTHY: Gracias, Eckhart.

ECKHART TOLLE : Aún así dices que todavía te sientes culpable, esto es lo que llamaríamos la estructura de la mente, parece mentira que después de todo el trabajo maravilloso que has hecho, la mente siga imponiendo sus estructuras rígidas. Estas estructuras siguen funcionando todavía y son parte de lo que llamo la estructura del ego, no su contenido. En tu caso no podrías haber hecho un mejor trabajo con tu hijo y encima ayudaste a muchas personas al escribir tu libro y aún así dices que te sientes culpable, pues bien, no eres tú la que se siente culpable, se trata de una

estructura dentro de tus procesos mentales que te provoca esa sensación de culpa. Luego hablas de la culpa de la madre trabajadora que no acepta el tener que dejar a su hijo con la cuidadora y luego está la madre que se queda en casa y...

OPRAH WINFREY : Se aburre de jugar....

ECKHART TOLLE : Y se siente culpable de no hacer otras cosas o fallar a sus hijos. Da igual lo que sea, si uno no se enfrenta a la estructura dentro de la mente, siempre creerás que la solución a estos problemas está en el reino del contenido.

En otras palabras: el contenido es la situación, así que piensas que si cambias la situación, quizás dejes de sentirte culpable. Esto sería correcto si estuviéramos hablando de un problema real, pero el caso del que hablamos es un problema creado por la mente. Si crees que este problema se puede resolver a un nivel externo por medio de cambiar algo que haces, no lo lograrás porque no importa lo que hagas, la culpa siempre volverá.

En este mundo estamos limitados y no podemos hacerlo todo, aplicando una estructura que provoca culpa a una situación determinada, siempre te sentirás culpable. No puedes estar en dos sitios a la vez, hagas lo que hagas te vas a sentir culpable. No puedes trabajar y estar con los niños a la vez.

La mente intentará aplicar sus estructuras imposibles y si estás alerta comprenderás que nacen de la mente egoica, esa mente que siempre está buscando culpables. Culpables en el exterior y culpables en el interior, a la mente le gusta hacer que te culpes a ti mismo. El buscar culpables en el exterior o en el interior fortalece el sentido de identidad, el sentimiento negativo de identidad. Y no hay sentimiento de identidad más grande que el de la persona que se condena a si misma por algo.

ECKHART TOLLE : ...Así que puedes ver que, de manera objetiva, no tiene sentido el sentirse culpable en tu caso o en muchos otros casos...

OPRAH WINFREY : Sí. Porque si trabajas fuera para ganar dinero con el cuidar a tu hijo...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ...y con el que tener una casa segura, y comida en el plato...

ECKHART TOLLE : Estás haciendo lo mejor que puedes.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Tu mente funciona en base a condicionamientos pasados, así que cuando estos pensamientos ocurran intenta reconocer que no son pensamientos correctos que se ajusten a la verdad de la situación. Son pensamientos generados por

el ego y si lo reconoces así entonces inmediatamente empiezan a perder poder sobre ti. Volverán surgir en tu mente en otro momento pero no pasa nada, tú volverás a reconocer la verdad.

OPRAH WINFREY : Yo también leí tu libro Jenny ya que viniste a compartirlo al programa. Algo que me llamó la atención es que no aceptaste el “no” como respuesta. Luchaste por Evan, hiciste todo lo que estaba a tu alcance y cuando no tenías nada ni nadie que te pudiera guiar, intentaste encontrar respuestas por ti misma.

OPRAH WINFREY : Así que hay una parte de ti que ya sabe eso.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ...sabe que has hecho todo lo posible.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿No es así, Jenny?

JENNY MCCARTHY: Es verdad.

OPRAH WINFREY : Sin embargo ese pequeño loro en tu cabeza te dice lo contrario.

ECKHART TOLLE : Esa es una buena forma de llamarlo.

JENNY MCCARTHY: De verdad que Eckhart me acaba de ayudar muchísimo a comprenderlo.

OPRAH WINFREY : Gracias Jenny.

JENNY MCCARTHY: Muchas gracias a vosotros.

OPRAH WINFREY : Dale recuerdos a Jim.

JENNY MCCARTHY: Lo haré, él te manda recuerdos también.

OPRAH WINFREY : Me mandó flores después del programa de Horton.

JENNY MCCARTHY: Le dije que lo hiciera.

OPRAH WINFREY : // Muchas gracias Jenny. Bueno, vamos a hablar ahora con Dionne que nos llama desde Puerto de España en Trinidad. Dionne, ¿cuál es tu pregunta?.

DIONNE: Hola Oprah, hola Eckhart, me alegro de poder hablar con vosotros.

OPRAH WINFREY : Un placer.

DIONNE: Mi pregunta es: aunque ahora soy consciente de algunos de los papeles que puedo representar, a veces es fácil volver a caer en el mismo error y volver a representarlos. Sobre todo me doy cuenta una vez que ya lo he hecho. Lo que me gustaría saber es como darme cuenta antes de hacerlo, antes de representar ese papel que no quiero hacer.

OPRAH WINFREY: Aha.

DIONNE: A veces me doy cuenta de que estoy representando un papel pero es demasiado tarde porque ya lo he hecho.

OPRAH WINFREY : Okay.

DIONNE: Quiero saber cómo evitar esto, cómo no volver a caer en lo mismo de siempre.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Bueno, esto es algo muy común que le suele ocurrir a las personas que empiezan a ser más conscientes. Al principio la conciencia no abarca todos los aspectos de la vida de uno. La presencia empieza a crecer pero va iluminando los aspectos de la vida de uno poco a poco. Hay veces en las que uno se deja llevar por los condicionamientos del pasado y se da cuenta después que esto ha ocurrido. Mientras estás representando un papel antiguo de tu personalidad, estás actuando de manera inconsciente, te sientes totalmente identificado con tu papel. Sin embargo después puede que te des cuenta de lo que ha pasado y te digas: “vaya, he vuelto a hacer lo mismo de siempre”. No pasa nada, así es como se empieza. La conciencia ha descubierto el error una vez que ha ocurrido, con el tiempo ese tiempo que va desde el error hasta el darse cuenta del mismo se hace más corto. Hasta que un día te das cuenta en el momento.

OPRAH WINFREY : Eso significa que estás despertando, ¿no?.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Cada vez el tiempo de respuesta se va acortando.

ECKHART TOLLE : Hasta que llega un día en que te das cuenta en mitad de la representación del papel, te dices: “otra vez estoy haciendo lo mismo”. Eso significa que estás alineándote con la conciencia, puede que sigas representando el papel pero aún así es un cambio muy importante, ya no eres inconsciente de lo que está pasando, lo puedes ver desde fuera. Darte cuenta en el momento es algo maravilloso incluso si no puedes cambiarlo inmediatamente, le pasa a todo el mundo. Lo siguiente será

poder cambiarlo cuando pasa, y finalmente darte cuenta del impulso que precede a la representación del papel y atajarlo justo ahí antes de que te atrape.

OPRAH WINFREY : Se puede conseguir.

ECKHART TOLLE : Y entonces te puedes decir a ti mismo: “no necesito representar esta clase de papel”.

OPRAH WINFREY : Vamos a dejar claro lo que entendemos por representar un papel o un rol. Gracias Dionne.

DIONNE: Gracias.

OPRAH WINFREY : Vamos a hablar un poco sobre esto porque creo que puede ser un poco confuso. Las personas dicen: “soy un médico, un profesor, un abogado, un dependiente, etc” y esto son etiquetas pero ¿qué diferencia hay entre las funciones del trabajo y los roles que representamos?

ECKHART TOLLE : Una vez conocí a una mujer de mediana edad y noté que me hablaba de una manera peculiar. Le pregunté si era una maestra de escuela y exactamente, estaba en lo cierto.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Ella estaba acostumbrada a hablar de una forma determinada a sus alumnos y hacía lo mismo con todas las personas.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Me preguntó: ¿cómo sabes cuál es mi profesión?.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Siempre con esta actitud de tratarme como si fuera un niño pequeño.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Por supuesto que esa era la razón por la que lo sabía, ella estaba tan identificada con su rol que su personalidad en la vida real estaba condicionada por él.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Su función se convirtió en su papel de por vida, no podía comportarse de manera diferente fuera del colegio.

OPRAH WINFREY : Dices que cuando cambias tu forma de hablar dependiendo de con quién estés hablando, entonces estás aplicando roles.

ECKHART TOLLE : Sí, eso pasa también.

OPRAH WINFREY : Así que no le hablamos a todo el mundo igual.

ECKHART TOLLE : No. La mayoría de las personas se comportan así, hay que tener poder de auto-observación (lo que es otra palabra para conciencia) para ver esto.

OPRAH WINFREY : Sí, por ejemplo a los niños les hablamos de forma diferente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : A los amigos les hablamos de forma diferente a como le hablaríamos a un mandatario.

ECKHART TOLLE : A una persona que consideremos importante o no importante.

OPRAH WINFREY : No se le habla al portero de tu edificio igual que a tu jefe.

ECKHART TOLLE : Sí. Esto es muy interesante de observar en uno mismo.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Porque tienes que observarlo en ti mismo o no sabrás lo estás haciendo y sólo podrás hacerlo si tienes conciencia de que a veces te dejas llevar por roles diferentes.

OPRAH WINFREY : Por ejemplo cuando vas a una fiesta o estás en un evento lo normal es que la gente quiera saber cuál es tu función, tu papel o tu rol. El otro día mi amiga Marlene me comentaba que intentó aplicar los principios del libro mientras estaba en una fiesta rodeada de gente y no quería presentarse con el bagaje de su pasado, de con quién había estado casada, qué había hecho, etc. Pero a la gente sólo le interesa eso, te preguntarán una y otra vez por tu vida pasada y por lo que has hecho porque quieren determinar si tienes valor para ellos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Para ver si pueden conseguir algo a través de ti...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ...o si se encuentran en tu nivel.

ECKHART TOLLE : Sí. Intentarán relacionarse a través del ego, ya sea porque te consideren una amenaza, o porque te puedan utilizar, o porque te tengan que respetar o determinar si les interesa volver a contactar contigo en un momento futuro.

OPRAH WINFREY : Para ver si encajas en su círculo.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Todo eso. Muchos juicios pasan por la cabeza de las personas cuando conocen a alguien, esto ocurre de manera automática.

OPRAH WINFREY : Por eso la gente te preguntan a qué te dedicas cuando te conocen.

ECKHART TOLLE : Sí

OPRAH WINFREY : Porque quieren valorar si lo que haces les va a servir de algo a ellos.

ECKHART TOLLE : Sí. Pero bueno, no jugar con esos roles no significa que te conviertas en un raro que cuando le preguntan a qué se dedica dice:

OPRAH WINFREY : "YO soy". (risas)

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : "Soy el que Soy". (risas)

ECKHART TOLLE : Claro, esto es una verdad básica pero no vas a decir eso cuando estás en una fiesta.

ECKHART TOLLE : De hecho puedes hablar de forma bastante natural sin tener que identificarte completamente con lo que dices. Si la gente me pregunta a qué me dedico...

OPRAH WINFREY : Esto es la esencia de lo que quieres comunicar en este capítulo ¿no, Eckhart?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Estos papeles que se nos asignan o estas etiquetas que utilizamos para identificarnos son la base de este capítulo. Lo que Eckhart quiere decir es que el problema está cuando te identificas totalmente con ellos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y te piensas que tú eres eso.

ECKHART TOLLE : Sí. Y te comportas y actúas como si sólo fueras eso. Estás atrapado dentro de una personalidad condicionada y no importa lo que hagas, esa personalidad tiene todo el control de tu vida.

OPRAH WINFREY : Mencionas en el libro que por ejemplo a veces el médico ve sólo pacientes, no ve a las personas que ha detrás de ese rol o papel.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque el médico está totalmente identificado con su papel.

ECKHART TOLLE : Sí. Su función se ha apoderado de él y se ha convertido en su personalidad. Muchos pacientes dudan de que los médicos sigan siendo personas porque no actúan como tales.

OPRAH WINFREY : Absolutamente.

ECKHART TOLLE : Así que cuando el médico se identifica sólo con ese papel, si vas a visitarle sientes que no te trata como a una persona, te trata como un “paciente”.

OPRAH WINFREY : Absolutamente.

ECKHART TOLLE : Puede que sea el más competente en el conocimiento de su campo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero algo vital le falta algo vital, le falta la capacidad humana para interaccionar a un nivel más profundo.

OPRAH WINFREY : Eso me pasó a mi hace poco, te sientes completamente desplazado a nivel personal, te da la impresión de que sólo quiere acabar tu consulta para atender a otro paciente y ganar más dinero.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Imagínate... si te hace eso a ti, ¿cómo tratará con otras personas?.

OPRAH WINFREY : Sí, Sí. Porque normalmente la gente me trata muy bien... Bueno,

Dimitry nos habla a través de Skype desde Moscú. Hola.

DMITRY: Hola.

OPRAH WINFREY : Hola.

DMITRY: Hola Eckhart. Hola Oprah.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : Hola. ¿Qué hora es ahora allí?.

DMITRY: Son las 5 de la mañana.

OPRAH WINFREY : Vaya, te has levantado temprano hoy.

DMITRY: Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, gracias por participar. ¿Tienes una pregunta?.

DMITRY: Antes que nada me gustaría agradeceros este trabajo. No tiene precedentes este despertar de la conciencia por todo el mundo. Muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias.

DMITRY: Yo practico una rutina de ejercicios que me traen a la quietud. Cuando hago estos ejercicios físicos experimento la presencia pero cuando llego al trabajo la pierdo completamente. Últimamente estoy intentando cambiar esto y en el trabajo también hago ejercicios de respiración (toma aire y hace gestos) pero parece que en el momento en el que me siento provocado por algo, vuelvo a caer en la conducta reactiva. ¿Qué me puedes recomendar?.

OPRAH WINFREY: Me ha gustado cuando Dimitry nos ha enseñado cómo practica los ejercicios de respiración.

DMITRY: Se llama respiración panorámica, se trata de respirar todo lo que te rodea.

OPRAH WINFREY : ¿Qué le recomiendas?.

ECKHART TOLLE : Bueno, parece ser que puedes acceder a esa dimensión de la presencia cuando no te molesta nada del exterior, cuando no hay ningún reto, es decir, cuando el ego no está activo. Sin embargo cuando entras en el mundo real, inmediatamente el ego y sus condicionamientos vuelven a apoderarse de ti y te

pierdes de nuevo en los roles que desempeñas. ¿Te das cuenta de esto al final del día o inmediatamente después de que ocurre?

DMITRY: Depende. Si la situación no es compleja, me doy cuenta cinco minutos después o incluso durante la re-acción. Pero si me siento provocado por ejemplo por una crítica negativa de mi jefe, puedo estar en un estado de negatividad durante toda la semana y sólo cuando vuelvo a hacer mis ejercicios el fin de semana, me doy cuenta de lo que ha pasado y descargo toda esa energía.

ECKHART TOLLE : Bueno, algo que puedes hacer es intentar no relegar esos momentos de práctica de la presencia a los fines de semana, puedes incorporarla en tu día a día, aunque sólo sea por un instante.

ECKHART TOLLE : En el trabajo, no importa donde estés, ya sea al ordenador, o hablando por teléfono, puedes practicar la presencia. Te voy a dar un ejemplo: el teléfono suena, pide ser contestado, pero en lugar de contestar inmediatamente, deja que suene unos segundos y trae presencia a esos instantes.

OPRAH WINFREY : Entonces respondes.

ECKHART TOLLE : Deja que suene mientras tú estás practicando la presencia. Utilízalo como una señal que te recuerda que has de estar presente. Esa sería una manera de traer la presencia a tu día a día. O por ejemplo pon una flor al lado del ordenador y de vez de en cuando desconecta de la pantalla y mírala durante 20 o 30 segundos. Siente su vida dentro de ti. Cualquier cosa de la naturaleza que mires te puede servir mucho más que un objeto hecho por el hombre. Levántate del ordenador y respira un par de veces de forma profunda. Una respiración completa ya es una meditación, sólo tienes que inspirar, sentir el aire entrando y expirar, sentir el aire saliendo, eso es todo. No tienes que esperar a llegar a casa para meditar, lo puedes hacer en cualquier sitio. Si no haces esto, cualquier cosa externa te va a arrastrar de nuevo al estado inconsciente de la mente egoica.

OPRAH WINFREY : Sí. Haz esto en tu vida diaria, a parte de tu respiración panorámica.

ECKHART TOLLE : Entonces verás que en mitad de las situaciones más cotidianas, puedes encontrar la presencia. Además aplica lo que comentábamos anteriormente sobre cómo recuperarse después de haber vuelto a entrar en un comportamiento regido por el ego. Pero sobre todo intenta esto de traer la presencia a tu vida diaria. Ya verás que poco a poco la presencia será lo suficientemente fuerte como para que no te afecte el que tu jefe te critique.

OPRAH WINFREY : Aunque saque los guantes de boxeo.

ECKHART TOLLE : Es un proceso gradual, la presencia va entrando poco a poco en cada aspecto de tu vida y al final la encuentras en todas partes. Si no fuera así de

nada valdría ser un meditador profesional que llega a estados sublimes cuando está solo en casa y es incapaz de sentirse bien cuando sale de ella.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : De lo contrario serías como el padre que estaba practicando la meditación budista de la “Bondad Amorosa” en su habitación y decía: amo a todo el mundo en esta habitación, amo a todo el mundo en esta casa, amo a todo el mundo en esta ciudad, amo a todo el mundo en este país.. // O que todas las personas de este país estén en paz.. da igual la fórmula elegida... y de repente entra su hija en la habitación y le grita “¡Déjame en paz! ¡No ves que estoy practicando la mediación de la Bondad Amorosa. (risas)

OPRAH WINFREY : Gracias, Dimitry.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Esto conecta con lo que decíamos la semana pasada en el capítulo sobre la esencia del ego. En la página 79 dice: “¿puedo sentir mi Ser básico, el “yo soy” como telón de fondo en mi vida en cada momento?”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sigo citando "Para ser más exactos, ¿puedo sentir el Yo Soy que Soy en este momento? ¿Puedo sentir mi identidad esencial como conciencia?" Incluso cuando mi jefe me grita.

ECKHART TOLLE : Y precisamente más en esos momentos porque es ahí donde se encuentra el reto, en esos momentos se encuentra la mayor intensidad de la presencia.

OPRAH WINFREY : Porque esos momentos serían los más importante, ¿no?.

ECKHART TOLLE : Sí. Sí.

OPRAH WINFREY : Ahí es cuando ya sabes.

ECKHART TOLLE : Cuando te enfrentas a los mayores retos y en lugar de volver a la inconsciencia consigues traer presencia, entonces puedes sentir la verdadera presencia, el verdadero milagro y la belleza de este trabajo.

OPRAH WINFREY : Gracias de nuevo Dimitri.

DMITRY: Gracias.

DMITRY: Eckhart, quiero decirte que estoy muy familiarizado con tu voz porque escucho tus grabaciones, muchas gracias por traer esta presencia al planeta.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Me gustan también mucho todos los libros que tienes ahí de fondo Dimitri. Bueno, vamos a echar un vistazo a las preguntas que nos han llegado a través de e-mail, tenemos una pregunta de Grace desde California que dice: “Desde que tengo un perro noto que me es mucho más fácil estar presente. Mi pregunta es: ¿Por qué es más fácil estar presente con los animales que con las personas?”

ECKHART TOLLE : El animal no provoca ninguna actividad mental porque el perro no está pensando. Cuando el perro te mira no piensa en qué tipo de persona eres, no te juzga, el perro se encuentra en un estado de conciencia anterior al pensamiento. Su estado y el estado de presencia son parecidos...

OPRAH WINFREY : Entonces en ese sentido los perros están más iluminados que nosotros.

ECKHART TOLLE : Están más conectados con el ser en cierto modo....

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : ... de lo que lo estamos los humanos. // Los perros y los gatos juegan un papel importante en la vida de muchas personas.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Yo los llamo, “los guardianes del ser”.

ECKHART TOLLE : Porque para muchas personas ellos cumplen con esa función. Muchas personas se encuentran tan absortas en los procesos mentales que la única oportunidad que tienen de desconectar es cuando pasan tiempo con sus animales de compañía.

OPRAH WINFREY : Quiero leer una cita del libro, lo haré en un momento pero primero me gustaría hablar sobre el papel que tienen los padres con sus hijos, Eckhart dice que su papel no es ahorrarles todo el dolor. ¿Por qué no?.

ECKHART TOLLE : Porque en primer lugar es algo completamente inútil. Por supuesto que tienes que proteger a tu hijo en la medida de lo posible pero todo ser humano tiene que sufrir hasta cierto punto para aprender. No se puede evitar el sufrimiento al 100% en este planeta.

OPRAH WINFREY : El mundo no es un lugar perfecto.

ECKHART TOLLE : Mediante el sufrimiento podemos aprender, si un humano no hubiera sufrido absolutamente nada, tampoco habría aprendido, sería una persona que se identificaría totalmente con la forma externa de las cosas ya que el sufrimiento no le habría enseñado que hay ir a un nivel más profundo.

OPRAH WINFREY : ¿Entiendes por sufrimiento no conseguir lo que uno quiere?

ECKHART TOLLE : Bueno, esa es una forma de sufrimiento.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Hay otras formas, por su puesto la mayoría de ellas generadas por el ego.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero todas son necesarias mientras eres inconsciente.

OPRAH WINFREY : Y otra palabra para sufrimiento sería “retos” o “dificultades”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Los retos son...

OPRAH WINFREY : ¿Entonces no puedes ser un ser humano si no se te plantean dificultades?.

ECKHART TOLLE : No. De ser así se perdería todo el propósito de aprendizaje aquí.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Así que hay que comprender que los hijos, tarde o temprano, se tendrán que enfrentar a esto. Y normalmente ocurrirá en una edad muy temprana. Uno debe protegerles en la medida de lo posible pero hay ciertas cosas que son inevitables, cometerán sus propios errores, serán inconscientes, generarán su propio sufrimiento o puede que este les venga desde el exterior. Esto va a ocurrir con toda seguridad. Cada ser humano ha pasado por ello. En mi casa por ejemplo, mis padres tenían un cuerpo-dolor muy acusado y siempre había conflicto lo que generaba sufrimiento en mí.

OPRAH WINFREY : El cuerpo-dolor... hablaremos de él la semana que viene.

ECKHART TOLLE : Hablaremos sobre él.

OPRAH WINFREY : Okay. Termina tu frase, creo que te he interrumpido...

ECKHART TOLLE : Esto no aplica sólo a los niños, también aplica a personas que estén cerca de ti y que estén atravesando sufrimiento. Uno debe hacer lo que pueda para ayudarlos pero lo más importante es que esto no te provoque ansiedad y sufrimiento a ti porque de esa manera no vas a poder ayudarles.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : El estado en el que tú te encuentres será el estado que se transmita a los demás.

OPRAH WINFREY : ¿Cómo nos afecta en el trabajo el representar papeles?

ECKHART TOLLE : Bueno, si representas un papel o un rol en el trabajo, siempre tienes un motivo secundario por el que haces las cosas, no estás totalmente concentrado en tu tarea porque invitas el interés propio, el miedo, etc. Quieres protegerte, quieres que los demás te admiren, a lo mejor quieres que ciertas personas desaparezcan del medio o quieres manipular a otras para conseguir algo.

OPRAH WINFREY : Muchas veces esto pasa cuando alguien es ascendido a supervisor.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Ya sabes, hacían muy bien su trabajo y de repente les ascienden, tienen un poco de poder y...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ...ya no trabajan igual, ahora tienen poder sobre otras personas y se les sube a la cabeza.

ECKHART TOLLE : Eso es exactamente el ego. En un puesto que no conlleva mucho poder, el ego está de forma latente, si a ese ego le das poder entonces este se crece.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Algo parecido ocurre en los países del Tercer Mundo cuando hay una revolución que saca del poder a los que estaba gobernando mal y los nuevos que entran vuelven a cometer los mismos errores aún cuando la revolución empezó con buenas intenciones. Se repite la misma disfunción que se quería corregir porque el ego de los que acceden al poder antes estaba de forma latente y ahora puede crecer a sus anchas.

OPRAH WINFREY : Eso ocurre todo el tiempo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, vamos a hablar con Shali en Stockholmo, ya hemos hablado con ella antes en mi programa diario. Has estado mucho tiempo sin dormir Shali... Creo que tienes una pregunta sobre cómo criar a tu hija de 3 años.

SHALI: Sí, tengo una pregunta sobre eso aunque creo que gran parte ya ha sido contestada. Mi pregunta era: ¿Cómo puedes mantenerte presente cuando disciplinas a un hijo y éste empieza a gritar y a montar una pataleta?. Mi hija tiene sólo 3 años y no puedo explicarle que su ego está empezando a surgir y a veces siento que está aprendiendo a representar papeles ya. Yo quiero educarla para que sea una persona más consciente desde ya, no quiero que empiece a ser más consciente con 35 años, como es mi caso. ¿Cómo se puede criar a un hijo más conscientemente y cómo se mantiene un padre presente en esos momentos de conflicto?. No quiero crear un patrón negativo en ella que me cree más problemas cuando tenga 16 años y me pida el coche por ejemplo.

ECKHART TOLLE : Sí. Bueno, sugeriría que le prestes atención primero a tu propio estado de conciencia, más que al de tu hija. Estoy seguro de que a veces tu hija te hace sentir ansiedad.

SHARI: Sí, totalmente.

ECKHART TOLLE : Crees que tu hija te causa ansiedad cuando se comporta de cierta manera pero en realidad no es así. Tú te causas a ti misma esa ansiedad. Cuando tu hija se niega a comer, ella no te crea ansiedad, eres tú la que se la crea. Así que es vital el estado de conciencia en el que te encuentras, tu estado emocional cuando estás con tu hija. Si te encuentras nerviosa, tu hija tomará esa energía y se creará un círculo vicioso. La ansiedad que tú crees que te creaba la conducta de tu hija, en realidad la crea tu reacción a su conducta. A su vez esta ansiedad la afectará a ella y ese campo energético provocará que se porte cada vez peor porque los niños lo absorben todo.

OPRAH WINFREY : Incluso a esa edad probablemente absorban esa energía mucho más rápido de lo que entienden el lenguaje.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Toman la energía que tú tienes, // ese es su lenguaje.

ECKHART TOLLE : Y por lo tanto, tu principal interés ... es decir, en una situación externa tenemos por una parte lo que el niño está haciendo o lo que no está haciendo, ya sea llorar, gritar, no comer, no querer irse a la cama, etc Evidentemente tu quieres

mejorar la situación por eso has te preocuparte primero de cuál es tu estado interior. Para hacer esto miras dentro de ti y te preguntas si estás aceptando el momento tal cual es, sin querer que sea diferente.

Yo suelo recomendar el preguntarse a uno mismo si puedes ser el espacio en el cual tiene lugar aquello que está pasando y que te disgusta, por ejemplo lo que tu hija esté haciendo en ese momento. Esto es algo fácil que mucha gente encontrará útil no importa qué situación estés viviendo en tu vida, ya sea en el trabajo, en casa, o en cualquier otro sitio. ¿Soy capaz de aceptar el momento presente tal cuál es? O estás diciéndote a ti misma que la situación debería ser diferente, que tu hija debería estar comportándose de manera diferente... Bueno, tal vez sea así pero la cuestión es que no está pasando, tu hija se está comportando de esa manera y tienes que aceptarlo, con su gritos y sus pataletas. Eres el espacio en el que eso ocurre. Además podrías poner en práctica el ejercicio que explicamos anteriormente, el de volverse transparente cuando una situación externa se convierte en irritante, de esa manera evitarás entrar en el modo re-activo, no reaccionarás frente a la situación.

OPRAH WINFREY : Eso parece más fácil de decir que de hacer cuando un niño está llorando.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque el instinto inmediato es el de conseguir que el niño deje de hacerlo, uno se resiste al llanto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Intentas evitarlo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Lo que ocurre es que el resistirse a ello crea una ansiedad que provoca a su vez que el niño se ponga más nervioso. Sin embargo si el niño puede sentir tu tranquilidad, el también se tranquilizará.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Esto es muy fácil de decir pero la realidad es más complicada.

ECKHART TOLLE : Sí, por eso lo puedes convertir en una práctica espiritual.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Shari tiene práctica espiritual para un buen rato gracias a su hija.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Esta práctica va a ser más útil que irse a un monasterio a meditar todo el día, y además va a ser mucho más efectiva. Si perseveras notarás como te conviertes en una persona más calmada.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Y se te hará más fácil aceptar el momento presente en cualquier situación, podrás ser el espacio en el que ocurren las cosas y eso se transmitirá a tu hijo y le influenciará de forma positiva. De forma indirecta, conseguirás que tu hija cambie también porque tú habrás cambiado.

OPRAH WINFREY : Estamos hablando de no reaccionar a su mal comportamiento, no de dejarla hacer lo que quiera...

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : También conseguirás de esta manera aprender a estar realmente con ella, estar allí 100% en presencia con ella.

SHARI: Muchas gracias por hacer este curso a través de internet. Espero que no sea el único.

OPRAH WINFREY : Gracias a ti.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Lo que Eckhart decía se puede aplicar cualquier situación, no sólo a los niños, se puede estar presente en cualquier situación irritante.

ECKHART TOLLE : En la vida nos encontramos con muchos de estos momentos.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero hay gente que se tiene que enfrentar de manera muy específica a uno en concreto.

OPRAH WINFREY : Aha. Aha.

ECKHART TOLLE : Ya sea a una persona, a una situación de mala salud o en el trabajo o a nivel económico, hay gente que tiene un problema predominante en su vida y es precisamente ese problema el que se podría considerar como el centro de la práctica espiritual. Hay cristianos que llamarían esto la cruz que les ha tocado llevar.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sin embargo, como hemos aprendido, esa situación puede convertirse en el trampolín que te ayude a desarrollar tu más maravilloso trabajo espiritual.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Porque es precisamente allí donde vas a poder practicar la aceptación, el ser el espacio donde la situación ocurre, esa situación que la mente etiqueta como mala pero con la que no se puede discutir porque ya está siendo. El aceptar eso te lleva a la rendición final y al estado de presencia.

OPRAH WINFREY : Esto me recuerda que mucha gente cuando se compra el libro, y esto es algo que pude comprobar por los mensajes que se dejan en el foro, suelen tener el deseo de que el libro les muestre el camino, el propósito de sus vidas, etc. Y para muchos de ellos el propósito que les gustaría tener es algo que se considerara importante, como ayudar a niños en la India o África. Se imaginan que el propósito de uno tiene que ser algo fuera de lo común, sin embargo lo que Eckhart dice es que el propósito de cada uno es estar totalmente presente en cada situación independientemente de las dificultades que surjan. Incluso considerando las dificultades como algo sagrado que nos puede ayudar en nuestro trabajo espiritual.

ECKHART TOLLE : Y una vez que entiendas esto y lo practiques, dejarás de generar resistencia interna a la vida, al momento presente.

OPRAH WINFREY : Además superarás así lo que Eckhart llama la “infelicidad de fondo” que significa que hay algo de lo que derivas una felicidad ficticia y que tiene que ver con el pasado, con algo que te sucedió o con el futuro, con algo que crees que debe ocurrirte para que seas feliz.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Lo explica en la página 114 donde dice que normalmente creemos necesitar que algo ocurra en nuestras vidas antes de poder estar en paz finalmente, o nos arrepentimos o lamentamos de algo que ocurrió en el pasado, o nos quejamos de algo que está ocurriendo en el presente... ¿Cómo podemos hacer las paces con toda esto en nuestras vidas?.

ECKHART TOLLE : Sí. Todos estos pensamientos crean una infelicidad de fondo que no tiene realmente tanto contenido sino más bien estructura, es la mente egoica la genera ese estado. Jenny nos preguntaba sobre una cuestión relacionada con esto.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Ella hablaba de sus sentimientos de culpa que formaban parte de la estructura de infelicidad de fondo, del ego. No importa en qué situación te veas, debes de ser capaz de reconocer la estructura del ego en ti mismo en la forma de

pensamientos que se repiten, puede que los pensamientos adopten diferentes formas pero la estructura que los sustenta es la misma.

OPRAH WINFREY : Así que el secreto para la felicidad sería....

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : El secreto de la felicidad como dice la página 115 se condensa en 5 palabras: "ser uno con la vida". En eso se podría resumir el arte del vivir, el secreto del éxito y de la felicidad: el ser uno con la vida. Eckhart dice en el libro que cuando vives así, te das cuenta de que no vives tu vida sino que la vida te vive a ti, la vida es el bailarín y tú eres la danza. Tengo que decirte Eckhart que cuando leí esto... me quedé desconcertada, yo creía que cada persona era el bailarín, el que actúa, sin embargo tú dices que es al revés. ¿Por qué?.

ECKHART TOLLE : Porque no estás separado de la vida, así que...

OPRAH WINFREY : La vida es el bailarín.

ECKHART TOLLE : La vida está bailando la danza de la forma, se podría decir. Cada humano y cada cosa que existe es parte de esa danza. Lo que te da energía a tu ser, que le da energía a cada célula de tu cuerpo y que produce pensamientos en ti también... Lo que te da esa energía es una única vida universal, la única vida.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Y esa vida está en todo, todo se encuentra lleno de esa conciencia, de esa vida que algunos llaman "Dios".

OPRAH WINFREY : Dios.

ECKHART TOLLE : Yo no veo a Dios como una entidad que se encuentra en un lugar en concreto, sino como la esencia, la inteligencia de la fuerza dadora de vida que se encuentra detrás de todas las formas. Lo eterno.

OPRAH WINFREY : La totalidad.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Es la totalidad, quieres decir que Dios para ti es la suma de la esencia de todo lo que existe.

ECKHART TOLLE : Sí. Y en última instancia nadie está separado de esa fuente, la mente egoica la que piensa en términos de "mi propia vida", consiguiendo así separarte. Pero eso es sólo un pensamiento, cuando piensas que esta es mi vida,

entonces piensas que puedes perderla. A través de la estructura del lenguaje logramos crear la ilusión de estar separados.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Cualquier animal sabe esto y lo sabe porque actúa desde un nivel más primordial. El árbol sabe que es uno con la vida, por eso no tiene miedo a la muerte y no se ve como un ente separado del resto del universo.

OPRAH WINFREY : Déjame hacerte la gran pregunta: ¿Tienes miedo a la muerte?

ECKHART TOLLE : No. El ego se ha disuelto y solo él teme a la muerte. Yo sé que no hay muerte.

OPRAH WINFREY : Vale, ¿y cómo sabes eso?

ECKHART TOLLE : En este capítulo se puede leer un párrafo que habla sobre eso.

OPRAH WINFREY : Sí, el que se titula “prueba irrefutable de la inmortalidad”. Ya lo he leído pero...

ECKHART TOLLE : Normalmente cuando la gente habla de la inmortalidad utilizan ciertos argumentos sacados de la Física. Dicen que la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma.

OPRAH WINFREY : Correcto.

ECKHART TOLLE : Así que la energía vital que es tu vida debe sobrevivir a la forma ya que la energía no se puede destruir. Normalmente ese es el argumento para explicar la inmortalidad: no hay muerte, sólo muere la forma.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Eso es una manera de enfocarlo, pero también podemos observar que cuando hablamos de nuestra vida, lo hacemos utilizando un pronombre posesivo, como si la vida fuera algo que se puede tener. Por lo tanto, si sigues ese razonamiento, lo que puedes tener también lo puedes perder, puedes perder la vida porque al reducirla a un objeto te separas de ella también.

OPRAH WINFREY : Así que no existe lo que uno podría llamar “mi vida”.

ECKHART TOLLE : No, porque la vida no es algo que uno posee sino algo que uno es. Tú eres vida, expresada de manera temporal en la forma de una persona pero proveniente de una fuente en la que no existe el tiempo ni la forma. Así que no tienes una vida sino que eres vida.

OPRAH WINFREY : Bueno... ¿entonces qué pasa cuando uno muere?. Hace unas semanas hablaste sobre la sensación de ver a tus padres sin vida yaciendo en el ataúd, sobre cómo sentiste que ellos ya no estaban allí.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Por lo tanto no somos nuestros cuerpos.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Bueno, todos los que estamos leyendo este libro podemos comprender eso.

ECKHART TOLLE : Y una vez que puedes sentir eso, ya no se trata de una creencia. Es muy evidente cuando ves a una persona muerta, su cuerpo está ahí pero el ser se ha ido.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y cuando el ser se va del cuerpo, éste se disuelve con mucha rapidez.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Cuando la presencia que le daba energía ya no está, todos los átomos y moléculas se separan.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Se va cada uno por su camino.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Porque la presencia ya no está.

OPRAH WINFREY : Bueno, continuando la lectura del párrafo del que estamos hablando dices que no se puede hablar de “mi” vida o de “tu” vida porque “somos” vida, no puede ser de otra manera. Así que cómo podría perder algo que Yo Soy, algo que no puedo tener. Es imposible. Bueno, creo que acabo de comprender esto... Lo que pasa es que normalmente confundimos nuestro cuerpo con nuestra vida.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Lo confundimos.

ECKHART TOLLE : Sí. Correcto.

OPRAH WINFREY : Así que cuando el cuerpo muere, sus moléculas se dispersan, se convierte en polvo o cenizas y nosotros nos identificamos tanto con él que creemos que al Ser le pasa lo mismo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pero en realidad se separan.

ECKHART TOLLE : Sí. La gente piensa que hay una limitación clara, uno está aquí y la vida o el universo está ahí fuera, el resto de las cosas están separadas de uno.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Piensan que han llegado a este universo y no saben desde dónde.

OPRAH WINFREY : Aha. Sí.

ECKHART TOLLE : Aunque en realidad sería más apropiado pensar que uno ha salido de este universo en lugar de pensar que ha llegado a él. El Universo ha producido una forma mediante la cual se va a experimentar a si mismo durante un periodo muy corto de tiempo.

OPRAH WINFREY : En la forma de un ser humano.

ECKHART TOLLE : Eso es todo lo que Universo quiere hacer.

OPRAH WINFREY : Ahora lo entiendo.

ECKHART TOLLE : Es algo maravilloso el darse cuenta de que hay mucho más que el simple "yo". Eres el Universo.

OPRAH WINFREY : Expresándose a sí mismo.

ECKHART TOLLE : Sí, y experimentando o experimentándose...

OPRAH WINFREY : Como un ser humano.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Que se llama "Eckhart".

ECKHART TOLLE : Sí, no por mucho tiempo... Y entonces pasará a llamarse de otra manera con otras experiencias.

OPRAH WINFREY : Y finalmente ¿a dónde vamos, Eckhart?. ¿Podrías contestar a eso?.

ECKHART TOLLE : Bueno, ya veremos lo que pasa, si lo supiéramos entonces no sería divertido, si supieras todo lo que va a pasar todo sería aburrido.

OPRAH WINFREY : Tienes razón. Bueno, antes de despedirnos me gustaría decir que hay muchas cosas que no hemos podido abarcar en este capítulo porque no teníamos tiempo, podríamos haber pasado dos o tres semanas repasándolo pero Eckhart... ¿Cómo resumirías la esencia del capítulo?

ECKHART TOLLE : ¿La esencia del capítulo?...

OPRAH WINFREY : Sí, este capítulo, hablamos al principio sobre que somos seres y humanos, y que estamos intentando vivir esas dos cosas a través del cuerpo.

ECKHART TOLLE : Sí. Se trata de encontrar un equilibrio entre lo humano y el ser para que puedas vivir una vida práctica en la que lleves a cabo tus funciones pero sin dejar que éstas se apoderen de ti. Afianzándonos en el presente para que el mundo de las formas no nos atrape y nos haga olvidarnos de nuestra esencia, esa esencia que encontramos en la quietud y en la vida. Y una vez que estás afianzado ahí, una vez que esa es tu plataforma, entonces puedes funcionar en el mundo, pero siempre conectando con esa paz interior, esa paz de fondo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sin importar lo que esté pasando ahí fuera.

OPRAH WINFREY : Y sobre todo sin dejar que los roles o los papeles que desempeñamos en el día se conviertan en nuestra única identidad.

ECKHART TOLLE : Y cuando cierto rol o papel ya no sea necesario, aprendiendo a dejarlo marchar, cuando los hijos crecen, no hay necesidad de seguir siendo el mismo padre o la misma madre, ese rol ya ha cumplido su función.

OPRAH WINFREY : Hay tanta gente que se identifica totalmente con un rol.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y por ejemplo cuando sus hijos crecen y se van de casa ya no saben quiénes son.

ECKHART TOLLE : Si, puede suponer toda una crisis, o cuando la gente se jubila también.

OPRAH WINFREY : Es cierto.

ECKHART TOLLE : Están tan identificados con su trabajo que se convierte en él.

OPRAH WINFREY : Sí, ya hablamos sobre lo que ocurre en Japón donde la gente estaba acostumbrada a tener el mismo trabajo de por vida.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y nos hablabas del caso de un hombre que se había suicidado al perder su trabajo.

ECKHART TOLLE : Bueno, ha habido muchos casos similares, al perder la fuente de su identificación, pierden su sentido del ser, se quitan la vida.

OPRAH WINFREY : Esto fascinante. Quiero daros las gracias a todos vosotros que estáis haciendo posible esta experiencia tan especial. Eckhart y yo estaremos aquí la semana que viene de nuevo el lunes a las 8. Y como decíamos la semana pasada, invitad a vuestros amigos, comentadles sobre el libro pero si os dicen que no lo entienden, no pasa nada, puede que lo hagan dentro de un año, de dos o quizás de 10 encuentren de nuevo el libro.

Esta clase estará disponible a partir de mañana como las anteriores en Oprah.com de forma gratuita. También podéis bajarosla en formato podcast desde iTunes. Espero que hagáis los ejercicios del cuaderno de trabajo. La semana que viene trataremos el capítulo 5 “El Cuerpo-Dolor”. Ya sabes, si te sientes agobiado por tu pasado empieza a aprender cómo puedes liberar esa carga. Va a ser muy emocionante.

También me gustaría decir que muchos de vosotros nos habéis preguntado por el tema musical con el que abrimos cada clase, la canción se llama “Somos una sólo Tierra” y ha sido producido por Harpo Sounds. A partir de mañana la podréis bajar de forma gratuita en iTunes y en Oprah.com. Estamos disfrutando mucho haciendo realidad estas clases... Muchas gracias y nos vemos la semana que viene, adiós a todos.

Traducción: Ezekiel Rodmar  
[ezekielrodmar@yahoo.es](mailto:ezekielrodmar@yahoo.es)  
Madrid, España.