



CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*

DÉCIMA CLASE

UNA NUEVA TIERRA

Traducción: ezekielrodmar@yahoo.es

OPRAH WINFREY : Esta noche vamos a disfrutar de un especial de dos horas como colofón a nuestra serie sobre Una Nueva Tierra. Durante 10 semanas nos hemos reunido cada lunes con vosotros para poder hablar sobre la conciencia a nivel global. Desde el Reino Unido hasta Hong Kong, pasando por Rusia y los 50 estados de los Estados Unidos. De nuevo quiero daros las gracias por ayudarnos a crear una nueva tierra aquí junto a Eckhart Tolle y junto a mi.

Muchos nos habéis escrito pidiéndonos que continuemos con el programa así que a partir del próximo lunes podréis escuchar un nuevo programa llamado Soul Series en Oprah.com. Muchos de vosotros no sabíais que tengo un programa de radio, pues sí... tengo un trabajo de día y un trabajo de noche, y un trabajo en mitad (risas) En el programa hablaré con profesores de espiritualidad, pensadores y expertos en este tema que a mi me gusta tanto: la evolución del alma. Así que reservar el lunes para Oprah.com. Esta noche es el último capítulo de Una Nueva Tierra, el número 10... Y antes de empezar vamos a entrar en un momento de silencio.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Podrías conducirnos Eckhart?

ECKHART TOLLE : Bueno, como ya sabemos, para poder encontrar la quietud necesitamos llevar la atención que normalmente está en la mente hacia otro lugar. Ya hemos practicado con la concentración en el sensación de vida del cuerpo. También lo hemos hecho con la respiración y los sentidos sensoriales, concentrándonos en las cosas que podemos ver o oír... Hoy vamos a dar un paso más allá y vamos a hacer algo que es más sutil, vamos a llevar nuestra atención al hecho de que somos conscientes. Por decirlo con palabras metafóricas, vamos a reconocer esa luz, esa presencia, ese espacio de conciencia que tenemos todos y que representa la atención en estado puro. Así que en lugar de concentrarnos en algo como la respiración o un objeto exterior, vamos a concentrarnos en percibir la sensación de ser conscientes... la conciencia de la conciencia y desde ahí vamos a entrar en la quietud.

OPRAH WINFREY : Ser conscientes de la conciencia en estado puro y desde ahí entrar en la quietud... me ha gustado la idea... creo que incluso Dean, nuestro regidor, ha podido hacer esto. (risas) El capítulo 10 es realmente la culminación de todas las cosas de las que hemos estado hablando aquí, es decir, cómo traer conciencia a cada momento de nuestras vidas y cada acción que realizamos así como la comprensión a través de esta práctica

de que somos mucho más de lo que podríamos imaginar para nosotros desde la perspectiva de nuestra antigua identidad personal.

Vamos a empezar... En la página 282 Eckhart describe el proceso de la vida como dos movimientos universales de expansión y contracción, el nacimiento desde lo no manifiesto de toda manifestación y su posterior retorno. Se pueden encontrar muchos ejemplos de este proceso en el universo, incluso en nuestro cuerpo... podemos hablar de la respiración-inspiración, de las contracciones del corazón o de la expansión del universo y su posible contracción en un futuro. También tenemos ciclos de sueño y vigilia, cada noche sin saberlo, dice Eckhart en el libro, volvemos a lo no manifiesto, a la Fuente, con "F" mayúscula cuando entramos en la fase menos activa del cerebro y al despertarnos por la mañana nos sentimos recargados de nuevo.

Bueno, todo esto son ejemplos de un movimiento que se refleja también en el desarrollo de nuestras vidas: de repente apareces de la "nada" en este mundo y entonces empieza un ciclo de expansión en el que uno se desarrolla no sólo a nivel físico sino a nivel de conocimiento, de autonomía, de posesiones, etc.

En esta etapa uno se concentra principalmente en el propósito externo y genera alrededor de su identidad todo un mundo mediante el cual el universo se experimenta a sí mismo y que desaparece gradualmente cuando se entra en el periodo de contracción hasta que la persona muere. Esto último de que el universo se experimenta a través de nosotros me pareció de una belleza increíble. Cada persona, cada forma de vida es un mundo único mediante el cual el universo se experimenta a sí mismo y que desaparece cuando esa forma muere.

ECKHART TOLLE : Sí. Y esa idea nos libra de la creencia de que somos sólo esta identidad, y esta persona.. nos libra de esa limitación. La persona está en la superficie, tiene un nombre y una forma, pero el fondo está en el "ser", el fondo es el universo que se está canalizando y experimentándose a través de esta persona. Cuando asimilas esta idea, entonces ocurre un cambio en la forma en que te percibes a ti mismo.

OPRAH WINFREY : Y a las demás personas.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Somos el universo, o la fuente de la vida, o el Creador, o Dios, da igual lo que queramos llamarlo pero somos "eso" expresándose de una forma particular.

ECKHART TOLLE : Sí. En la forma y a través de la forma. Aunque la gente se siente separada del resto de las cosas, se siente separada del resto del universo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : La realidad es que todos somos el universo, somos la vida, somos una sola vida.

OPRAH WINFREY : No estamos separados.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Como Eckhart escribe: "Cada forma de vida representa un mundo, una forma única en la que el universo se experimenta a si mismo. Y cuando la forma desaparece, ese mundo particular termina, uno entre innumerables mundos". Estas palabras son muy poderosas. Hablemos sobre el proceso del despertar y el movimiento de retorno en la vida de una persona.

ECKHART TOLLE : Normalmente se empieza con un movimiento de expansión. Uno crece y conforme llega a la adolescencia y más tarde a la vida adulta, se va adquiriendo más experiencias, más conocimientos y posesiones. La esfera de influencia del individuo se expande... Esto ocurre invariablemente en todo el mundo a no ser que un suceso dramático interrumpa este proceso... Ya hablaremos sobre esto un poco más adelante.

Después de esta etapa de expansión, llega una etapa diferente en la que el cuerpo ya no es tan fuerte como era, no funciona tan bien como antes. La gente a tu alrededor empieza a morir porque han llegado a una avanzada edad. Esta etapa la podríamos llamar "la disolución de la forma". Es un hecho que en nuestra cultura no nos gusta hablar de este movimiento de retorno y por eso la mayoría de la gente mayor está como escondida en residencias de ancianos o en las casas. Es difícil verlos en el primer mundo, hace falta ir al tercer mundo para ver la realidad de la vida humana.

OPRAH WINFREY : Y también nos pasa que le tenemos miedo a la vejez, casi la despreciamos así que hacemos todo lo posible por parecer más jóvenes, todo el mundo quiere parecer lo más joven posible.

ECKHART TOLLE : Sin embargo es en esta etapa, en este movimiento de retorno, la dimensión espiritual entra en la vida de las personas, a veces de una manera muy fuerte. Cuando la forma con la que uno se ha identificado durante años, la forma física, además del trabajo, tu estatus, tu profesión, tus posesiones... cuando todo eso empieza a desvanecerse, entonces uno abre la puerta a la dimensión espiritual. El mundo ya no es tan sólido como parecía y la persona puede hacer espacio para algo

diferente. En la India por ejemplo, cuando un hombre llega a una cierta edad, tiene la opción de dejar a su familia (si sabe que estará bien cuidada) y marcharse a empezar una nueva vida en solitario, tal vez como monje, para encontrarse a si mismo. Pero no hace falta hacer un cambio radical, se puede abrir la puerta a la espiritualidad de forma gradual y tomar conciencia de la conciencia que eres en tu nivel más básico, en lugar de continuar identificándose con las cosas que tenían importancia en el mundo físico en el pasado.

OPRAH WINFREY : Del mundo de la forma se inicia el regreso hacia el mundo de la ausencia de forma.

ECKHART TOLLE : Sí, pero este regreso se puede hacer de forma consciente. Se podría decir que uno regresa a la Fuente de la que vino, ese Dios en última instancia. Así que hay dos movimientos en la vida de una persona, dos procesos: el de expansión y el de retorno.

El de la complejidad creciente de las formas y el viaje de retorno a la ausencia de ellas... Sin embargo en nuestra civilización sólo se muestra interés por el movimiento de la expansión, la gente quiere acumular, construir, crear y hacerse una vida, en definitiva, tener "éxito". No quiero decir con esto que esa parte del proceso esté mal, eso tiene su lugar, está bien, forma parte del proceso...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sin embargo de lo que nuestra civilización sabe muy poco, es sobre el movimiento de retorno.

OPRAH WINFREY : En el libro leemos: "Entonces un día desapareces, tu sillón sigue ahí pero en lugar de estar tú sentado en él, tan sólo hay un espacio vacío. Volviste al lugar del que viniste hace unos años. Cada persona representa una forma única en la que el universo se experimenta a si mismo y cuando la forma desaparece, entonces un mundo termina, uno entre innumerable mundos. El movimiento de retorno en la vida de una persona, el debilitamiento y la desaparición de la forma, ya sea por la edad avanzada, la enfermedad, la discapacidad, la pérdida o la tragedia, trae consigo a su vez un potencial enorme para el despertar espiritual" Es por eso que Eckhart dice que algunas personas mayores es como si irradiaran una luz especial.

ECKHART TOLLE : Sin embargo existe una resistencia al movimiento de retorno. El ego lo identifica con la pérdida del vigor físico por ejemplo, así que normalmente surge un estado negativo interno . Hay mucha gente que pierde el buen humor, se enfadan todo el tiempo, se quejan o no paran de hablar del pasado... Todo esto ocurre porque se están resistiendo al

proceso que está teniendo lugar en ellos.

OPRAH WINFREY : Porque no saben aceptar. Es por ello que vamos a hablar de 3 cosas que nos pueden ayudar: la aceptación, el disfrute y el entusiasmo.

ECKHART TOLLE : Sí, primero tenemos que aceptar que este proceso puede ser muy bonito, sólo si estamos dispuestos a disfrutarlo.

OPRAH WINFREY : En el libro Eckhart dice: "En la tercera edad, el énfasis va del hacer al Ser y nuestra civilización está perdida en el hacer, no sabe nada del Ser. Así que se pregunta: "¿Ser?, ¿Qué se hace con eso?". Sin embargo cuando vas cumpliendo años te das cuenta de que el Ser tiene mucho más valor que el hacer.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y la principal idea que recorre este libro es la de que no importa la edad que tengamos, podemos darnos cuenta de esto último, podemos darnos cuenta de que el Ser es mucho más importante que el hacer.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y que es necesario traer ese Ser a lo que uno hace.

ECKHART TOLLE : Y no hace falta esperar a tener una edad avanzada para hacer esto. Uno puede hacerlo a cualquier edad e interactuar con el mundo de manera diferente.

OPRAH WINFREY : En la página 287 dices que cuando aceptas el movimiento de retorno, el tener una edad avanzada o la cercanía de la muerte se convierte en lo que se supone que tiene que ser: una puerta abierta al reino del espíritu. Sin embargo hoy vamos a aprender que no hace falta llegar a ese punto para abrirnos al reino del espíritu, Eckhart dice que en un futuro, en esta Nueva Tierra, la edad avanzada será reconocida y valorada como oportunidad para el florecimiento de la conciencia.

ECKHART TOLLE : Sí. Esto es algo que ya estaba presente en las culturas antiguas donde la edad avanzada era motivo de honor. Por ejemplo para los nativos norteamericanos llamar a una mujer "abuela" es casi un título de gran distinción y todo el mundo les tiene mucho respeto porque se reconoce que ellas tienen una sabiduría excepcional y una conexión con el reino espiritual. Así que es vital que volvamos a recuperar eso y lo lograremos cuando las personas mayores tengan el respeto que se

merecen y no sean vistas como personas inferiores. Compara este concepto de "abuela" en el marco de respeto de la civilización nativa norteamericana con el concepto de "abuelita" que tenemos hoy.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Una "abuelita" como mucho puede aspirar a inspirar ternura.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero nada más profundo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Esa dimensión de "honrar a las personas mayores" casi ha desaparecido de nuestra civilización y esta dimensión es vital para la vida humana.

OPRAH WINFREY : ¿Y de qué manera nos afecta a nosotros el no honrar a las personas mayores y este movimiento de retorno?

ECKHART TOLLE : Significa que nos perdemos toda la dimensión espiritual que se encierra en esa etapa y nos quedamos sólo con la parte superficial de la vida. Nos identificamos con el movimiento superficial y nuestra vida se vuelve superficial. Nos identificamos con nuestras posesiones, nuestros logros, nuestra ansia de reconocimiento.... y no logramos encontrar la felicidad en esas cosas porque les falta una dimensión más profunda.

OPRAH WINFREY : Y representamos papeles.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : También me ha llamado la atención cuando hablas sobre la estupidez inteligente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Estupidez inteligente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Cuéntanos qué significa.

ECKHART TOLLE : Bueno, lo ejemplifico con la idea de que se necesita

mucha inteligencia para dividir un átomo pero... ¿cuál es el resultado de esto?: la creación de una bomba con un inmenso poder destructor. Así que por un lado los humanos pueden parecer muy inteligentes pero sin embargo, lo que a menudo hacen con esa supuesta inteligencia demuestra una extrema estupidez.

OPRAH WINFREY : Y esta es la estupidez inteligente.

ECKHART TOLLE : Sí. Y esto es debido a que la dimensión del espíritu falta. Inteligencia que no está conectada a una dimensión más profunda del espíritu o lo que quieras llamarlo.

OPRAH WINFREY : El Ser.

ECKHART TOLLE : Sí, esta inteligencia se vuelve destructiva.

OPRAH WINFREY : Me encanta lo que dices en la página 290 y esto lo he descubierto después de haber leído el libro varias veces por lo que os recomendaría que no os conforméis con leerlo sólo una vez ya que siempre se aprenden cosas nuevas...

ECKHART TOLLE : Es verdad.

OPRAH WINFREY : Como iba diciendo, el otro día me llamó la atención el pasaje que dice: "El estrés o el esfuerzo son signos de que el ego ha vuelto, también es un signo el tener una actitud negativa cuando encontramos obstáculos". ¿Significa esto que cada vez que encontramos obstáculos en nuestra vida es porque el ego está de vuelta?

ECKHART TOLLE : Sí. Pero esto no significa que la vida no tenga retos.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sólo invitas al ego cuando los conviertes en obstáculos contra los que tienes que luchar .

OPRAH WINFREY : Aha. Voy a seguir leyendo del libro: "La fuerza que hay detrás del ego crea "enemigos", es decir, una reacción en la forma de fuerza de oposición de igual intensidad. Cuanto más fuerte es el ego, más fuerte es la sensación de estar separado. Las únicas acciones..." Y esto es algo que me ha gustado tanto que lo he subrayado tres veces... "Las únicas acciones que no causan reacciones de oposición son las que tienen como objetivo el bien para todo el mundo".

ECKHART TOLLE : Sí. Así que ya no te separas y consideras cualquier

situación en su totalidad, no sólo desde la perspectiva de las necesidades personales. Uno considera cómo encaja en la totalidad y de esa manera no produce sufrimiento a nivel kármico.

OPRAH WINFREY : Aha. "También estamos aprendiendo que aunque la acción es necesaria, tan sólo es un factor secundario a la hora de manifestar la realidad externa. El principal factor de la creación es la conciencia. No importan cuán activos seamos, cuántos esfuerzos hagamos, es en realidad nuestro estado de conciencia el que crea nuestro mundo y si no hay un cambio en ese nivel interno, no importarán nuestras acciones".

ECKHART TOLLE : Sí. En otras palabras, lo que haces siempre es secundario, lo principal es quien eres en realidad y eso no quiere decir "quién eres de cara al mundo" o "de cara a la imagen que tienes de ti mismo" sino lo conectado que estés a tu esencia en esa dimensión del Ser, del Espíritu o de la Conciencia.

OPRAH WINFREY : Lo describes de manera muy bonita en la página 294 cuando dices que no es lo que haces sino cómo lo haces lo que determina si estás cumpliendo con tu destino.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y cuando haces referencia al "cómo" hacemos algo, quieres decir "cuánta" cantidad de presencia traemos a dicha acción.

ECKHART TOLLE : Sí. Otro aspecto del que ya hemos hablado es que cuando realizamos algo que parece insignificante, también debemos hacerlo desde la presencia aunque a la mente le parezca aburrido. No realizamos la acción con la idea de perseguir un fin en el futuro sino con la idea de disfrutar de esa acción en el presente sobre todo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Voy a dar un simple ejemplo. En un restaurante, la forma en la que el camarero te sirve el plato puede ser desde la conciencia, desde la presencia... Y si lo hace así, la acción se nota con una calidad diferente. El camarero está haciendo su trabajo lo mejor posible y su atención se nota en el resultado.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El camarero está haciendo su trabajo de la mejor manera posible, el servicio es sublime.

OPRAH WINFREY : Absolutamente.

ECKHART TOLLE : Se nota en la forma en que pone el plato en la mesa.

OPRAH WINFREY : Sí, se nota en todo...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Todo se puede hacer con conciencia: pagar el peaje en la autopista, recoger la ropa de la lavandería.

ECKHART TOLLE : Todo.

OPRAH WINFREY : Esperar en la cola...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Hay gente que genera esa presencia y gente que no.

ECKHART TOLLE : Y a veces es útil recordar esto para comprobar si uno está realizando una determinada acción con la idea de acabarla lo antes posible y ponerse con lo siguiente, o si de verdad le está dando toda la atención que se merece.

OPRAH WINFREY : Creo que va a crecer una generación de hijos con padres inconscientes porque últimamente... sobre todo desde que nacieron las BlackBerrys.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Estás en el coche con tus amigos o en cualquier lugar y en lugar de estar hablando entre ellos, están más pendientes de sus BlackBerrys.

ECKHART TOLLE : Sí, me pregunto qué es tan interesante cuando les veo tan concentrados.

OPRAH WINFREY : Simplemente la gente prefiere escribirse a distancia en lugar de hablar con las personas que tienen delante. Es gracioso pero estás comunicándote con la gente que no está allí. Y lo que quería decir antes es que a veces los hijos necesitan atención y se acercan a los padres pero ellos están con su BlackBerry o hablando por el móvil. Entran en la habitación y los padres ni se enteran.

ECKHART TOLLE : Exacto. No estás experimentando la vida que hay a tu

alrededor de una forma completa.

OPRAH WINFREY : Claro.

ECKHART TOLLE : Y lo que estás experimentando es una abstracción mental en la forma de caracteres que estás introduciendo en una pantalla.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es sólo una abstracción mental, ni siquiera te estás comunicando bien con la persona a la que le estás mandando el mensaje porque ese tipo de comunicación suele ser muy resumida, la información está en forma de mensajes muy rápidos que el otro tiene que descifrar.

OPRAH WINFREY : Bueno, vamos a hablar de nuevo de las tres áreas del despertar. Eckhart dice que uno debe tener aceptación por lo que uno hace o de lo contrario debería dejar de hacerlo. Estas tres cosas: aceptación, gozo y entusiasmo son básicas para no generar sufrimiento.

ECKHART TOLLE : Sí. Si no estás compenetrado con el momento presente, entonces no estás compenetrado con la vida por lo que a tu alrededor se genera falta de armonía e infelicidad.

OPRAH WINFREY : Aha, esto por no aceptar el momento presente.

ECKHART TOLLE : Y la infelicidad no sólo se queda en ti sino que se extiende a otras personas como si fuera una enfermedad.

OPRAH WINFREY : Al hilo de esto me gustaría comentar que mucha gente está encontrando difícil poner en práctica estas ideas cuando tienen que tratar con otras personas en el mundo real. Dicen que es muy fácil escucharnos y sentir que las cosas que hemos dicho durante estas 10 semanas tienen sentido común pero que el problema está en llevarlo a la práctica. Hoy tenemos en Skype a una actriz que hizo el papel de mi hija en la película Beloved.

ECKHART TOLLE : Oh.

OPRAH WINFREY : Sí. Es mi hija Kimberly Elise. Hola, Kimberly.

KIMBERLY ELISE: Hola.

OPRAH WINFREY : Hola. Kimberly ha estado leyendo el libro y siguiendo el curso con nosotros y me preguntó algo pero no pude darle una buena respuesta porque como ya hemos dicho, los e-mails no son una forma de

comunicación muy completa. Así que dejo paso a Kimberly.

KIMBERLY ELISE: Okay. Como ya le he dicho a Oprah, ha sido muy emocionante y enriquecedor el escucharos hablar sobre cómo poner en práctica las ideas del libro. Y he de decir que el hacerlo ha sido razonablemente fácil dentro de esta burbuja de amor que hemos creado... pero difícil cuando uno sale al mundo real y te enfrentas a situaciones reales con personas que no se encuentran en este camino y que no comprenden la conciencia ni se esfuerzan por hacerlo. Por ejemplo, una de mis amigas que está leyendo el libro, tiene un jefe muy egoísta que exige más de lo que ella puede dar y la trata muy mal, igual que al resto de sus compañeros. Ella ha intentado superar esta situación por medio de adoptar la postura de observar el ego de su jefe y el suyo propio y ha hecho algunos progresos. El problema es que esta nueva actitud está siendo interpretada por el resto de sus compañeros como si a ella ya no le importara lo que pasa en la oficina y no tomara partido. Esto es sólo un ejemplo que puedo dar ahora mismo pero mi pregunta sería: si estamos en el proceso de evolución de la conciencia, alejándonos de nuestros egos y acercándonos a nuestro verdadero yo... ¿Cómo llevamos esto a la práctica cuando estamos en un mundo estrictamente egoísta que no entiende este proceso y que nos puede interpretar o percibir de forma errónea?

ECKHART TOLLE : Muy bien.

OPRAH WINFREY : Buenas preguntas.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Veamos lo que Eckhart va a decir...

KIMBERLY ELISE: Okay.

ECKHART TOLLE : Estamos aprendiendo a vivir desde este diferente estado de conciencia de forma gradual. No se espera de nosotros que seamos unos expertos cuando tratamos situaciones difíciles con personas difíciles. Esto es un proceso gradual en el que poco a poco traemos presencia a nuestras vidas pero lo debemos hacer con cosas pequeñas al principio. Tenemos que ser realistas y practicar con el jefe malhumorado cuando tengamos un nivel mayor de presencia. Primero practicamos con cosas pequeñas como por ejemplo cuando hacemos el te, cuando abrimos las cortinas al levantarnos por la mañana y miramos por la ventana sin juzgar, sin pensar nada, sólo percibiendo la luz, las nubes... Trae la mayor cantidad posible de presencia a tu vida en estas situaciones simples... Cuando te montas en el coche y te sientas, antes de ponerte en marcha, dedícate 30

segundos de paz para sentir tu cuerpo interno. Hay muchas oportunidades de hacer este tipo de ejercicios. Por ejemplo, deja a un lado la actitud de “esperar” cuando estás esperando tu turno en la cola, utiliza ese momento para generar presencia, no te pierdas ese momento porque estás esperando que llegue uno que parece más significativo, por el cual estabas esperando. Si lo haces así, la presencia crecerá en ti y poco a poco estarás preparada para enfrentarte a situaciones más complejas, situaciones que en el pasado habrían provocado en ti a lo mejor un poco de irritación. Cuando esto pasa te puedes decir a ti misma: “ya ha vuelto la reacción antigua”. Por ejemplo, estás en el supermercado y ves que te está irritando algo que ves, la actitud del cajero o lo que sea... Entonces es un buen momento para generar presencia y ver que la irritación no consigue nada salvo hacerte infeliz.

OPRAH WINFREY : Yo también pienso que al leer este tipo de material uno se puede emocionar pero luego hace falta desarrollar algo que podríamos comparar con el “músculo espiritual” y eso se hace poco a poco.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No puedes esperar ir al gimnasio y levantar la pesa de 20 kilos al principio. Primero hay que desarrollar el músculo levantando pesos pequeños y cuando estás fuerte, entonces viene el jefe malhumorado y eres capaz de superar la prueba. No es realista el pensar que vas a poder aplicar estas ideas desde el principio en todo tipo de situaciones, sin haberte ejercitado antes. Y además creo que en una situación laboral difícil con un jefe difícil de tratar, ayuda el hecho de comprender cuál es el verdadero propósito de cada uno de nosotros. Lo digo desde la experiencia porque yo también he tenido jefes difíciles, recuerdo uno que tuve en Baltimore al principio de mi carrera y este tipo era realmente desagradable.

ECKHART TOLLE : Bueno, su verdadero yo no era tan desagradable, es su superficie la que lo parece.

OPRAH WINFREY : Vale, diré entonces que tenía un jefe que era puro amor e inocencia en el fondo pero en sus formas... (risas)

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : En las formas su ego se había desarrollado hasta mostrarse como una persona muy desagradable. Yo ya sabía entonces que no duraría mucho allí.

KIMBERLY ELISE: Ah.

OPRAH WINFREY : Sabía que podría aguantar un poco pero que aquel no era mi lugar y sabía que su poder sobre mí era mucho menor del que él creía. La situación era temporal y eso me daba la fuerza de seguir adelante.

ECKHART TOLLE : Recuerda la frase "Esto también pasará".

OPRAH WINFREY : Exacto, sabía que aquello iba a pasar también y de ahí sacaba las fuerzas para ir cada día y hacer mi trabajo. Puede que esto, como decías, afecte también a las personas que la rodean porque no entiendan su actitud pero yo le recomendaría que incluso en ese ambiente de incomprensión, intentara dejar que esas personas tuvieran el espacio necesario para desarrollar lo que sus egos quieran en ese momento desarrollar, que les deje el espacio para que sean quienes quieran ser en ese momento.

KIMBERLY ELISE: Entiendo, por una parte quieres decir que la situación no va a durar toda la vida y que el darse cuenta de esto la puede ayudar...

OPRAH WINFREY : Claro, es como lo que me pasó a mí, yo pensé: "voy a estar aquí un poco de tiempo, voy a aprender lo máximo que pueda y entonces me voy a ir cuando sea el momento".

KIMBERLY ELISE: ¿Y crees que hay gente que no lograrán llegar a tener un nivel de conciencia alto en esta vida y que por eso nos tenemos que concentrar en nosotros mismos?

OPRAH WINFREY : Bueno, es como te dije en el mail. No es tu responsabilidad el preocuparte de lo que los demás vayan a hacer. Tu única responsabilidad concierne a tu propia vida.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Tu responsabilidad en tu propia vida es desarrollar lo que Oprah ha llamado el "músculo espiritual" y yo llamo "crecer en tu poder de presencia", al fin y al cabo es lo mismo, el resultado es que tu presencia irá creciendo gradualmente.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Mientras tanto puedes practicar... y si la situación es difícil, verás que aunque el resultado no sea perfecto, puedes notar algo de

diferencia. Recuerda la pregunta: ¿soy capaz de aceptar esto en este momento? Y si lo que tienes que aceptar es un jefe insoportable entonces pregúntate si eres capaz de soportar eso en concreto.

La idea es: sea lo que sea que ocurra en un determinado momento: ¿puedes ser simplemente el espacio en el que se desarrolle esa situación?

OPRAH WINFREY : Y esto de ser tan sólo el espacio lo puedes lograr si eres capaz de no traer tu ego a la situación.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Lo que logras cuando eres sólo el espacio para la situación es que ya no la conviertes en algo personal.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : No es personal.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Eso es lo que yo he aprendido a hacer.

KIMBERLY ELISE: Entonces es como si pudiéramos tomar estos retos del día a día como pequeños regalos que no ayudan a crecer.

OPRAH WINFREY : De hecho estos retos constituyen el camino espiritual de todos nosotros, son como dijimos en una clase anterior de forma metafórica, la cruz que tenemos que llevar. Cada vez que la vida te pone una oportunidad de practicar tu músculo espiritual, si la aprovechas, entonces estás convirtiendo lo que aparentemente es un problema, en un oportunidad de crecer espiritualmente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Una oportunidad de crear o de conectarte con la presencia para que lo principal sea quien estás siendo tú en ese momento en lugar de preocuparte por lo que la otra persona está haciendo.

ECKHART TOLLE : Es por esto que podríamos pensar que la gente que está muy controlada por su ego, tienen una función espiritual muy importante en este mundo. De hecho es precisamente esa actitud, ese ego el que en un momento determinado puede llegar a generar tanto sufrimiento para esa persona que incluso le sirva de trampolín para superarlo. Pero mientras tanto tan sólo están ahí para servirnos de práctica.

OPRAH WINFREY : De hecho si todo fuera maravilloso todo el tiempo, entonces no tendríamos oportunidad de practicar.

ECKHART TOLLE : No habría crecimiento.

KIMBERLY ELISE: Es una forma interesante de verlo.

OPRAH WINFREY : Por cierto, me gusta mucho tu nueva casa, Kim. Es muy bonita.

KIMBERLY ELISE: ¿Has visto mi perro?

OPRAH WINFREY : Qué bien, tienes un perro y una chimenea, es genial.

KIMBERLY ELISE: Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, hasta pronto Kimberly.

OPRAH WINFREY : Me ha gustado mucho esta idea de desarrollar el músculo espiritual.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Cuando antes he hablado de mi antiguo jefe diciendo que era insoportable, Eckhart me ha dicho que "él no es así en realidad". Me gustaría preguntarle si él también tiene que tratar con gente de difícil trato en su vida.

ECKHART TOLLE : Claro, no todo el mundo es igual. Es cuestión de...

OPRAH WINFREY : ¿Siempre tienes amor para ellos?

ECKHART TOLLE : No necesariamente.

OPRAH WINFREY : Creo que te he cortado antes, decías que era cuestión de...

ECKHART TOLLE : Es cuestión de ver si uno puede atravesar todas esas capas de ego y de cuerpo del dolor que en muchos casos son muy densas. Cuando no juzgas a la persona, cuando no le pones adjetivos, no quiere decir que esa persona deje de ser irritante.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Esa persona sigue estando controlada por su ego y tú lo

sabes.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : No hace falta formular esto con un pensamiento en tu cabeza para notarlo.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Sin embargo estás añadiendo un nivel diferente en el que sabes que por encima de todo eso está el "ser" de esa persona.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Que es tan puro e inocente y está tan cercano a Dios como cualquier otra persona.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : ¿Eres capaz entonces de ver a través del ego en los demás?

OPRAH WINFREY : Sí, pero Eckhart, aún así uno no quiere tratar con ese tipo de personas.

ECKHART TOLLE : Es cierto. Puede que quieras salir de la habitación.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y si es posible, probablemente sea lo mejor que puedes hacer.

OPRAH WINFREY : Exacto porque puedes decir: "Te comprendo en tu ser"

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pero lo que me estás enseñando ahora mismo no es lo a lo que yo me quiero exponer ahora.

ECKHART TOLLE : Exacto. Si es posible puede que necesites irte de ese trabajo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Puede que tu ambiente de trabajo sea extremadamente

dañino y que el generar presencia te esté sirviendo para confirmar que no es tu sitio.

OPRAH WINFREY : El generar presencia te ayuda a ver esto.

ECKHART TOLLE : Te ayuda a ver qué es lo que tienes que hacer.

OPRAH WINFREY : Totalmente.

ECKHART TOLLE : Pero como ya hablamos en una de las clases, el darte cuenta de lo que tienes que hacer, en este caso habrá venido de un lugar mucho más poderoso si has logrado estar presente durante el proceso.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Así que cuando te marchas de esa oficina finalmente, no lo haces desde la rabia sino desde la presencia. Estás en paz con todo el mundo y desde esa sensación puedes decir: "Eso es todo, ahora me puedo ir de aquí".

OPRAH WINFREY : Ya veo.

ECKHART TOLLE : Hay mucho poder en esa actitud y no hay negatividad.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Y eso es muy bonito cuando pasa.

OPRAH WINFREY : Cuando dices: "Ya he tenido bastante".

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pero lo dices desde tu propósito interno.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y no desde el propósito externo.

ECKHART TOLLE : Y por supuesto que hay otras situaciones en las que es imposible marcharse, por ejemplo si te quedas encerrado en un ascensor con una persona irritante... no puedes hacer nada.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Salvo generar presencia durante ese tiempo que estés

encerrado...

OPRAH WINFREY : Mucha gente no puede dejar sus trabajos por el momento.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y tienen que aguantar a jefes desagradables.

ECKHART TOLLE : Correcto.

OPRAH WINFREY : Como la amiga de Kimberly...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Uno debe de ser responsable y a lo mejor mantenerse en un trabajo porque tiene que alimentar a su familia.

ECKHART TOLLE : Y en ese caso es cuando la aceptación es vital, la persona acepta su situación sin generar negatividad.

OPRAH WINFREY : Sin resistirse a ello.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Como yo misma tuve que hacer con aquel trabajo en el que no era feliz.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque aunque sabía que me quería ir, tuve que quedarme allí durante bastante tiempo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y tenía amigos que me decían ¿cómo puedes aguantar esto? ¿cómo puedes soportar esta situación? Y yo por dentro sabía que la situación no iba a durar para siempre y de ahí sacaba mis fuerzas.

ECKHART TOLLE : Lo hiciste de forma intuitiva.

OPRAH WINFREY : Es lo que me decía mi intuición.

ECKHART TOLLE : Recuerdo leer como tu amiga Maria Shriver describió algo parecido en uno de sus libros, algo sobre unos jefes horribles.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Pero ella aprendió a aceptarlo y también intuyó que aquello no iba a durar toda la vida.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Pero mientras duró, lo aceptó de buena gana.

OPRAH WINFREY : Claro. Kippy es una profesora que trabaja en una escuela para niños superdotados en la base aérea de los EEUU en Tokyo, Japón. Ella nos habla desde su casa donde se ha reunido con varios amigos. ¿Cómo se dice “¿hola?” en japonés? ¿se dice “konichiwa”?

GROUP: Konichiwa.

OPRAH WINFREY : Konichiwa.

ECKHART TOLLE : Konichiwa. Moshi, moshi se dice al teléfono.

OPRAH WINFREY : Moshi moshi.

ECKHART TOLLE : Sólo al teléfono.

OPRAH WINFREY : Hola. Kippy, empecemos por tu pregunta.

KIPPY: Okay. Eckhart dice en la página 301: “Entusiasmo significa que de verdad disfrutas de lo que estás haciendo, más el elemento añadido del objetivo o la meta que tienes en mente”. Mi pregunta es: ¿cómo podemos tener objetivos o metas si siempre permanecemos en el presente?

OPRAH WINFREY : Buena pregunta.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Buena pregunta.

ECKHART TOLLE : Sí.

KIPPY: Gracias.

ECKHART TOLLE : El objetivo o la meta, está dentro de ti como si fuera ya una realidad, si lo has podido pensar, entonces ya es real de alguna manera. Así que un objetivo que tiene poder no es aquel en el que piensas: "Me gustaría conseguir esto o aquello en algún momento del futuro y cuando lo tenga me sentiré completo". En el esfuerzo de conseguir dicho objetivo, te estás perdiendo a ti mismo, te estás perdiendo el momento presente. Sin embargo si dentro ti tienes la visión de tu objetivo como si ya fuera una realidad... Doy un ejemplo en El Poder del Ahora cuando comento la sensación que tuve antes de empezar a escribir el libro. Relato como para mi el libro ya existía en algún nivel, ya era como si hubiera sido escrito. Sentí como si tan sólo tuviera que materializar algo que ya existía. Para mi el libro era una realidad en mi interior, no tuve que esforzarme en intentar escribir el libro, todo lo que tuve que hacer fue abrirme a este movimiento de la energía que se había iniciado dentro de mi y el libro se manifestó en el nivel externo. Es por esto que Jesús dijo: "cualquier cosa que pidan, crean que ya la han recibido y será de ustedes". Si creemos que ya hemos recibido lo que pedimos, entonces actuamos desde una realidad interna que tiene mucho más poder que si actuamos desde una actitud de escasez, de necesidad o de falta. ¿Qué clase de poder tendrá nuestro objetivo si actuamos desde ese tipo de actitud? Cuando crees que ya lo has recibido, el objetivo es una realidad dentro de ti, actúas con el poder que te da esa seguridad, te sientes como si ya lo hubieras conseguido.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Conectas con una realidad que ya existe dentro de ti y conectas con ella a través del momento presente. Luego respondes a ese impulso interno y lo manifiestas en tu vida a través del momento presente también. No se trata de una cosa del futuro. El objetivo que tiene verdadero poder no es aquel que se espera conseguir en un futuro, sino aquel que es reconocido y proyectado en el exterior en este momento presente como algo que ya existe dentro de ti.

OPRAH WINFREY : Me parece realmente interesante lo que dices Eckhart pero puedo comprender también a las personas que se sientan confundidas al escucharte porque no comprenden cómo se logran las cosas que tenemos planeadas para nuestro futuro. ¿No es eso lo que quieres decir Kippy?

KIPPY: Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Cómo se consiguen nuestros objetivos en el futuro? Por ejemplo, digamos que quiero ser actriz. Hay muchas personas que tienen un trabajo cotidiano, como las personas que se han reunido en the Bodhi

Tree y con las que vamos a hablar después, y ellos, aunque realizan ese trabajo cotidiano, en realidad quieres hacer otra cosa en el futuro... quieren llegar a ser actores o tener un puesto de responsabilidad en una empresa...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Podemos evitar tener estas ideas sobre objetivos en nuestro futuro?

ECKHART TOLLE : Lo que quiero decir es que lo que uno visualiza, lo que uno quiere conseguir no está en un momento futuro, sino que reside dentro de ti ahora mismo, sólo tienes que entrar en contacto con ello ahora. Por ejemplo... ¿Cómo te sentirías si ya fueras una actriz de éxito?, ¿qué sentirías dentro de ti?. ¿Y de dónde viene el poder con el que podrías contribuir a la vida de los demás a través de eso que quieres hacer?, ¿dónde reside ese poder?

OPRAH WINFREY : Porque lo que quieres decir es que en lugar de querer ser una actriz impresionante, esa persona debería pensar de qué manera puede utilizar el talento que tiene para contribuir de alguna manera en la vida de los demás, cómo poder emocionar al espectador.

ECKHART TOLLE : Tu objetivo ya es una realidad dentro de ti, así que das los pasos necesarios para llevarlo a cabo en el mundo exterior, pero esos pasos están inspirados por una sensación de estar satisfecho, no por una sensación de necesidad o de que te falta algo. El error está en buscar el poder que necesitas en cualquier otra cosa que no sea el momento presente.

OPRAH WINFREY : Okay. Acabo de entenderlo. Kippy, lo que Eckhart quiere decir es que cualquiera que sea tu objetivo tiene que venir desde tu interior, desde tu ser o tu conciencia. Cuando es así, el objetivo se materializa en el mundo exterior desde tu propósito interno, es lo contrario de salir al mundo exterior e intentar buscarlo ahí. Tiene que ver con la alineación del propósito interno y el externo, y la absoluta certeza en tu interior de que el objetivo ya se ha conseguido. Es como lo que me ha pasado a mi en mi propia vida... yo siempre supe que estaba destinada a hacer lo que estamos haciendo aquí esta noche, siempre quise ser un agente para que este tipo de información llegara a las personas a través de la televisión, siempre quise ayudar a los demás a conocerse mejor... Y este deseo provenía de mi interior y así es como he podido llevarlo a cabo... Mi deseo no era conseguir tener un millón de descargas de este programa, no lo habría conseguido si sólo hubiera querido eso.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Entiendes lo que quiero decir?

KIPPY: Sí.

OPRAH WINFREY : El objetivo está dentro de ti, es una sensación que proviene de la conciencia que hay dentro de ti, esa conciencia que te guía y te ayuda. No es tan importante lo que uno hace como esa sensación interna.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Es cómo haces lo que haces, no tanto lo que haces en sí. Es la inspiración desde la cual actúas, la fuente de la energía que necesitas para conseguir tu objetivo, esa fuente que proviene de la conciencia o de Dios, de lo contrario, tu objetivo no tendrá un valor real en tu vida.

ECKHART TOLLE : Y recuerda que esa fuente se encuentra en el momento presente. Es algo vital recordar esto porque el poder que viene de esa fuente no lo vas a encontrar en ningún otro sitio.

OPRAH WINFREY : Es verdad.

ECKHART TOLLE : Así que si...

OPRAH WINFREY : Es como decías la semana pasada cuando hablabas de que el paso que tomas hoy te lleva al paso que tomas mañana y así sucesivamente, pero el paso siempre se toma en el momento presente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No se llega allí a ese destino por medio de sentarse a pensar.

ECKHART TOLLE : Y sería bueno tener esto en cuenta incluso si en tu momento actual estás realizando un trabajo que no parece conectado con la idea que tú tienes de cómo debería ser tu vida.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Pongamos por ejemplo que estás trabajando en un restaurante pero quieres ser un gran artista.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Está bien desear eso pero tienes que darle la honra que se merece a tu trabajo actual y hacerlo lo mejor que puedas.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Porque aunque ahora no te lo imagines, a lo mejor a través de ese trabajo alguna puerta se te va a abrir.

OPRAH WINFREY : Claro, cada paso te lleva en esa dirección. Es el camino y no el destino lo que cuenta.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : ¿Lo entiendes, Kippy?

KIPPY: Sí. Gracias.

OPRAH WINFREY : ¿Quiere alguien más decir algo? Hola (Se dirige al grupo de personas que hay en casa de Kippy)

GRUPO: Hola, Oprah.

OPRAH WINFREY : ¿Qué hora es en Tokyo? Estáis ya en un día diferente.

KIPPY: Sí, aquí ya es martes.

FEMALE: Son las 10.

KIPPY: 10:45.

ECKHART TOLLE : Bueno... entonces en Tokyo es mañana, no es ahora (risas)

OPRAH WINFREY : Eckhart acaba de hacer una broma (risas)

OPRAH WINFREY : En Tokyo ya es mañana. Muchas gracias chicos.

GROUP: Gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Me llama mucho la atención que no importa el tema que abordemos, siempre volvemos a esta idea de que cuando se aliena el propósito interno con el externo, cuando conectamos con la fuente dentro de nosotros, da igual que lo llamemos Dios, espíritu o lo que sea... cuando

conectamos con eso, todo lo que hacemos refleja esa conexión y el universo parece inspirar nuestras acciones, porque nuestro deseo está alineado con su impulso evolutivo.

ECKHART TOLLE : Así que lo que podríamos preguntarnos es: ¿me encuentro bien con el momento presente?. Uno tiene que estar realmente bien con él, tiene que sentirse a gusto ahora porque este "ahora" es una expresión del poder del universo, o el poder de Dios. Pregúntate: ¿estoy bien con este momento presente? Volvamos al ejemplo del restaurante, si mientras trabajas estás pensando que te gustaría estar en otro sitio, entonces no estás conectando con la fuente del poder y ese poder no puede operar a través de ti. También hay que decir que muchas personas tienen la vocación de trabajar en un restaurante y hacen su trabajo desde la presencia, dando lo mejor de si mismos, ser camarero es un mal trabajo.

OPRAH WINFREY : Sí. Resumiendo lo que Eckhart quiere decir en el libro es que no importa lo que hagas, todo puede tener un significado profundo y un propósito para ti mismo y para el resto del mundo si lo haces desde la presencia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y todos sabemos perfectamente la diferencia que hay entre un camarero o cajero que hace su trabajo a gusto y uno que lo hace a disgusto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, tenemos a Elzbieta que nos habla desde Polonia a través de Skype. ¿He pronunciado bien tu nombre?

ELZBIETA: Sí, muy bien, Elzbieta. Hola.

OPRAH WINFREY : Elzbieta. Ella se ha bajado todos los programas de internet. ¿Hola?

ELZBIETA: ¿Me puedes oír?

OPRAH WINFREY : Sí. Te puedo oír bien...

ELZBIETA: Genial. Quiero agradeceros vuestra extraordinaria labor, esta selección de tu club del libro es la mejor que he visto.

OPRAH WINFREY : Bueno, gracias. ¿Cuál es tu pregunta?

ELZBIETA: Me gustaría mencionar una cita de un famoso filósofo llamado Watts...

ECKHART TOLLE : Sí.

ELZBIETA: Y después me gustaría hacer una pregunta si es posible.

OPRAH WINFREY : De acuerdo, adelante.

ELZBIETA: La cita que quiero leer es de un libro que se llama "Sobre el tabú de saber quién uno es". La cita dice que el mayor tabú que hay es el de saber quien o qué somos detrás de la máscara de nuestro ego, aparentemente independiente, separado y aislado del resto.

ECKHART TOLLE : Bueno, yo no lo llamaría tabú, es simplemente que nuestra civilización está ignorante de esa dimensión... nuestra civilización está mayormente dominada por el ego y no le interesa la dimensión más profunda del espíritu, es como si se sintiera amenazada por él. Tal vez tenga que ver con el pasado y con las ideologías que se consideraban espirituales y que no eran más que sistemas rígidos de creencias, formas de buscar enemigos en las personas que no pertenecen a un grupo... Sin embargo el ego se siente amenazado por la dimensión espiritual real que hay dentro del ser humano. Y hará cualquier cosa de manera inconsciente para sabotear esa dimensión espiritual en nuestra cultura, en nuestra civilización y en nosotros mismos. Hay personas que consideran que lo que estamos haciendo aquí es malo... de forma inconsciente se niegan a que despierte esta nueva forma de espiritualidad, porque el ego dentro de ellos quiere protegerse.

OPRAH WINFREY : Me parece increíble que haya personas que crean que lo que estamos haciendo aquí sea malo.

ECKHART TOLLE : Sí, es cierto. Yo tampoco entiendo como puede haber gente que crea que el ayudar a los demás a que puedan tener un nivel mayor de presencia y más paz en sus vidas pueda ser malo. No lo entiendo pero ellos parecen encontrar razones para pensar así.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Volviendo a la cita, esta reacción frente a la espiritualidad nueva no es un tabú abierto, es una especie de tabú subliminal y ha sido creado por la sociedad en la que vivimos.

ELZBIETA: Sí, yo también lo veo así. Esto fue escrito hace 30 o 40 años, no sé exactamente pero aún así tiene validez hoy en día... por desgracia. Bueno,

y mi pregunta va para aquellos que malinterpretan las enseñanzas de Eckhart... ¿se podría decir que esto es una religión?

ECKHART TOLLE : No, desde luego que no. Estas enseñanzas son espirituales, lo que significa que se pueden aplicar a cualquier religión o a cualquier no-religión. Las ideas son espirituales en su esencia y no forman un sistema de creencias. No se basan en un pensamiento sino en la práctica de la quietud y la presencia... esto es algo que puede hacer un musulmán, un cristiano o un budista.

OPRAH WINFREY : O un ateo.

ECKHART TOLLE : Exacto, se puede aplicar en la vida de cualquier persona. La transformación de la conciencia no depende de un sistema de creencias, y en la mayoría de los casos estos no hacen más que sabotear la transformación. Si te sientes muy identificado con un sistema de creencias en concreto, entonces sí que es verdad que se puede convertir en un obstáculo para tu crecimiento espiritual.

OPRAH WINFREY : ¿Qué le dirías a esas personas que piensan que no estamos haciendo una buena labor con estos programas? Hay personas que creen que este libro no se debería haber escrito y no se debería haber hablado de él aquí. ¿Qué les dirías a ellos?

ECKHART TOLLE : Bueno, para empezar probablemente no hayan leído el libro, ni siquiera lo habrán ojeado.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y probablemente no hayan escuchado el programa nunca.

OPRAH WINFREY : Seguro.

ECKHART TOLLE : Porque si de verdad leyeran un par de páginas del libro, se daría cuenta de que no hay nada que se pueda interpretar como escrito con mala intención.

OPRAH WINFREY : Exacto. Bueno, gracias, Elzbieta, muchas gracias.

ELZBIETA: Estoy totalmente de acuerdo con Eckhart, ¿puedo decir una cosa que me ha inspirado?

OPRAH WINFREY : Por su puesto, siempre hay lugar para la inspiración.

ECKHART TOLLE : Sí, por favor.

ELZBIETA: Tiene que ver con el primer capítulo del libro en el que Eckhart escribe: "El miedo, la codicia y el deseo de poder no son la disfunción sino que son productos de ella. La disfunción realmente es un delirio colectivo profundamente arraigado dentro de la mente de cada ser humano". Creo que el libro está lleno de párrafos inspiradores, los hay casi en todas las páginas pero éste en concreto me parece muy importante porque creo que si nos podremos liberar del miedo, la codicia y el deseo de poder si somos capaces de ver a través de la disfunción original.

OPRAH WINFREY : Gracias, Elzbieta, gracias por compartir esto con nosotros desde Polonia.

ECKHART TOLLE : Gracias.

ELZBIETA: Muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Beth desde Green Bay en Wisconsin nos mandó un mail que me llamó mucho la atención hace un par de semanas así que pensé que sería genial poder hablar con ella a través de Skype. Hola Beth.

BETH: Hola, Oprah.

OPRAH WINFREY : Hola.

BETH: Hola, Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : ¿Nos puedes leer tu e-mail?

BETH: Bueno, en el mail escribí: "He estado trabajando en la idea de "esto también pasará" y es mucho más fácil aceptar esto en mi propia vida que hacerlo con la situación mundial actual. Por ejemplo, no puedo soportar ver a niños atacándose con violencia para subir los videos después a internet, no puedo tolerar que hay niñas de 13 años obligadas a casarse con adultos dentro de su religión y no puedo aceptar que haya seres humanos siendo torturados y asesinados por tener una religión diferente, otra nacionalidad o un color de piel diferente. ¿Por qué es para mí más difícil de aceptar estas cosas de lo que lo es para el resto de personas? ¿Por qué no puedo dejar marchar este enfado "global"?"

OPRAH WINFREY : Tienes un enfado "global".

ECKHART TOLLE : Es una buena palabra.

OPRAH WINFREY : Sí que lo es.

ECKHART TOLLE : Mucha gente tiene lo mismo que tú.

OPRAH WINFREY :Y te queda mucho que sufrir si sigues con esa actitud durante toda tu vida.

ECKHART TOLLE :¿Has logrado liberarte del enfado o de la rabia a nivel personal en tu propia vida, por ejemplo con la gente que te rodea?

BETH: Es muy raro que me enfade con las personas de mi entorno, a veces me enfado con mis hijos pero eso forma parte de la normalidad porque en el fondo entiendo que hagan algo mal.

ECKHART TOLLE : Sí.

BETH: Y tengo compasión por ellos. Lo que me afecta es a mayor escala.

ECKHART TOLLE : Ah, muy bien, la compasión es una palabra muy importante. También he notado que utilizas la palabra "tolerar" que en tu mente tal vez sea sinónimo de aceptar. Tolerar significa da a entender que de alguna manera está bien el comportarse así, la aceptación no es eso. La aceptación es ver, simplemente ver lo que ya existe y decir "Esto es lo que es ahora. Esto es como se comportan los humanos y lo que están haciendo ahora, simplemente es." Y no importa lo que pienses o lo mucho que juzgues su comportamiento, esto no va a cambiar el hecho de que es una realidad. La aceptación no significa que toleras algo como diciendo que no hay nada malo en ello. Se trata de una aceptación interna de la realidad tal cual es en este momento y desde ahí puedes ver con claridad que está mal. Pero también puedes llegar a un lugar de compasión en el que comprendes que todas estas personas están actuando de manera inconsciente, no saben lo que están haciendo. Eso no quita que sea verdad el hecho de que hay mucha maldad en el mundo, mucho sufrimiento que los humanos están infligiéndose a si mismos y a la naturaleza. Ves las manifestaciones de la ignorancia... la ignorancia espiritual, la inconsciencia, el ego, el ego colectivo y una vez que ves eso, llegas al lugar en el que sientes compasión por todas estas personas que están actuando en base al ego de forma inconsciente.

OPRAH WINFREY : ¿Y no tiene esto que ver también con la idea de aceptar las cosas que uno no puede cambiar, cambiar las cosas que sí pueden ser cambiadas y pedir la sabiduría para conocer la diferencia entre ambas? En estas pasadas semanas hemos repetido muchas veces que el cambio tiene

que empezar por uno mismo, así que toda la rabia que sentimos hacia el mundo, es energía que estamos lanzando fuera también. De la misma forma cuando uno actúa desde la presencia también está lanzado un tipo de energía. Así es como podemos empezar a cambiar el mundo... desde nuestras casas... ¿En qué habitación te encuentras ahora?

BETH: Estoy en lo que llamamos la oficina de casa.

OPRAH WINFREY : Okay, pues ahí mismo empiezas a cambiar el mundo, o con tus hijos en las acciones de cada día, mediante estar menos enfadada con el mundo conseguirás disminuir la rabia colectiva también.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y la gente no cree que esto sea importante pero si todos lo hiciéramos muchas cosas cambiarían.

ECKHART TOLLE : Sí. Todos estamos conectados a un nivel invisible entre nosotros.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Y la energía que enviamos al exterior resuena con la vibración energética del colectivo.

OPRAH WINFREY : Así es.

ECKHART TOLLE : Así que si estás enviando esa energía al exterior, estás conectándote sin saberlo con ese campo energético de rabia colectiva que flota en el ambiente de nuestro planeta. Te conectas con él y te alimentas de él.

OPRAH WINFREY : Sí. Y cada uno de nosotros no puede hacer más de lo que humanamente puede hacer. Por ejemplo cuando voy a África siento que es muy fácil que todos los problemas tan grandes que hay allí te afecten mucho así que hay que centrarse en lo que uno puede hacer... aquello que está al alcance de tus posibilidades.

ECKHART TOLLE : Cualquier cosa, por insignificante que parezca, puede representar un cambio grande allí.

OPRAH WINFREY : De todas formas el que algo sea insignificante o no, depende de la presencia que generes.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Beth, creo que has hecho grandes cambios en tu vida después de haber leído una Nueva Tierra, ¿no es así?

BETH: Oh sí. Lo compré después de que mi abuela falleciera en Enero porque me encontraba un poco perdida. En Noviembre dejé un trabajo que en el que estaba muy bien, para poder pasar tiempo con ella y prepararnos para su ida. Y ahora he dejado de fumar y he empezado a salir a correr, a comer sano... es como si ya no supiera quién soy.

OPRAH WINFREY : Y eso está bien.

BETH: Sí.

OPRAH WINFREY : Está muy bien. Pero creo que la palabra clave es lo que Eckhart ha dicho antes; aceptar lo que está ocurriendo en el mundo no es lo mismo que aprobarlo porque hay cosas horribles ocurriendo.

BETH: Sí, ya lo sé. No sé si es mi instinto maternal, no sé si es que quiero proteger a las personas más indefensas... tal vez sea mi ego pero no lo parece. Pienso que las personas que sufren merecen tener una vida mejor... no es justo por ejemplo que una niña sea madre con 13 o 14 años, esa no es edad para tener un hijo.

OPRAH WINFREY : ¿Te refieres a las familias polígamas que han salido en las noticias?

BETH: Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, sólo puedo decirte que ese problema no es tu responsabilidad. Tu responsabilidad está dentro de tu casa, Beth.

BETH: Sí, y me ha gustado escuchar a Eckhart decir que las abuelas serán respetadas porque yo seré abuela en Julio.

OPRAH WINFREY : Bueno, no estamos seguros de que se respete a todas las abuelas para Julio de este año pero no te preocupes porque estamos trabajando para que sea así. (risas) Muchas gracias por tu e-mail.

BETH: Gracias.

OPRAH WINFREY : Creo que tenemos que ponernos las pilas si queremos conseguir ese respeto para tan pronto , tenemos que trabajar duro... se tendrán que leer muchos más libros. Tenemos a Michele al teléfono desde París.

MICHELE: Sí, Hola, Oprah y Eckhart. En realidad tengo millones de preguntas pero voy a hacer sólo una.

OPRAH WINFREY : Okay.

MICHELE: Algo que me ha preocupado durante mucho tiempo y que se resume en la cita de la Biblia "Es más fácil para un camello pasar por el ojo de una aguja que para un rico entrar en el Reino de los Cielos". Para mi el hombre rico representa alguien lleno de ego y lleno de una mente que no le deja conectar con la conciencia. Y yo pienso que tengo una mente que me impide conectar con la conciencia porque es demasiado activa. Es uno de mis puntos fuertes pero también es mi talón de Aquiles. Lo cierto es que cuando consigo alcanzar un momento de quietud, mi mente siempre quiere participar de él, quiere hacerse con la experiencia. Es como si quisiera convertir esta sensación de quietud en un concepto, convertirlo en algo que pueda comprender por medio de por ejemplo relacionarlo con experiencias pasadas. Habéis hablado de este espacio entre el ego y la conciencia y yo creo que es lo que tengo que desarrollar. Aunque es muy difícil porque la mente es muy astuta y me engaña haciéndome creer que yo misma soy ese espacio. ¿Qué puedo hacer con este dilema?

ECKHART TOLLE : Bueno, la mente no reconoce ese espacio porque no sabe absolutamente nada de él, no tiene sentido para ella. Por lo que nos cuentas, creo que ya puedes entrar en ese espacio de quietud, por cuánto tiempo seas capaz de hacerlo no es tan importante como el hecho de que ya conoces la quietud dentro de ti. Ahora tu mente está queriendo negar esa experiencia, se resiste a ella. Así que te diría que lo más importante ya ha ocurrido, ya te has des-identificado del proceso del pensamiento hasta cierto punto. Lo más importante ya ha ocurrido. Sin embargo la mente no está contenta con eso, quiere formar parte de ello, quiere juzgarlo de alguna manera, quiere interpretarlo. Mi consejo es que en lugar de luchar contra tu mente o tus procesos mentales, intentes reconocer los pensamientos que surjan en tu cabeza como eso mismo, simplemente pensamientos. Tú te encuentras en un lugar de quietud y espacio desde el cual puedes reconocer los pensamientos conforme surgen, da igual lo que te digan, da igual que te digan que tienes que estar en otro sitio o haciendo otra cosa, tú simplemente dices: "bueno, ahí va otro pensamiento" y continuas experimentando la quietud. No dejas que se lleven tu atención como la hacían antes y no luchas contra ellos, simplemente reconoces que existen y tú sigues concentrada.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Así que el problema no es tener una mente muy

desarrollada porque incluso eso puede ser muy útil si no te identificas totalmente con ella. Puedes utilizarla en servicio de la Conciencia, en servicio del Espíritu y le puedes sacar el máximo provecho. Pero mientras tanto, no te dejes llevar por los pensamientos que te vienen, no te pongas a la defensiva diciendo: "dejadme en paz, quiero estar en la quietud", porque eso no funciona.

MICHELE: Si los veo como una amenaza entonces les estoy dando poder.

ECKHART TOLLE : Sí. Simplemente reconoce a la mente como lo que es, el pensamiento no es más que eso, pensamiento. Elige estar presente cuando das un paseo por la naturaleza o cuando estás sola en una habitación. Elige estar presente y entonces notarás que la mente ocasionalmente intentará entrar en la experiencia diciendo algo, comentando la experiencia o dándote ideas como que deberías estar en otro sitio más importante que aquel en el que te encuentras. Pero eso no son más que pensamientos que van y vienen. Cuando surgen tú te dices a ti misma: "vaya, aquí tenemos otro pensamiento... y otro, y otro". No les des importancia porque eso es lo que quiere la mente, quiere toda tu atención porque así ha sido durante toda tu vida. Esto se ha convertido en un hábito para ella así que lo único que tienes que hacer es no hacerle caso. Los pensamientos no son el enemigo, la mente no es el enemigo. Nunca vas a ganar esa guerra. La mente es como un niño inquieto o como una mascota con mucha energía. En realidad no tiene tanto poder, no es para tanto.

OPRAH WINFREY : También es importante como hemos mencionado antes, desarrollar nuestro músculo espiritual mediante ser conscientes de nuestra conciencia. Y cuando los pensamientos surgen en la experiencia, entonces simplemente dices: "ahí va un pensamiento... y otro, y otro", pero no les das energía. Tengo de decir que este tiempo me he vuelto más eficiente a la hora de controlar los pensamientos, ahora cuando me asalta alguna idea pienso: "Pensaré sobre eso más tarde". Como decía Scarlett O'Hara, no voy a pensar en eso ahora, pensaré en ellos después porque ahora lo que quiero hacer es estar presente... ya apartaré tiempo más tarde para pensar en esa cosa en particular, en lugar de dejar que la mente decida por mí.

ECKHART TOLLE : Sí.

MICHELE: Exacto, creo que he dedicado demasiado esfuerzo a luchar contra los pensamientos.

OPRAH WINFREY : Sí, solo di...

MICHELE: No son más que pensamientos, tienen la importancia que uno les

de.

OPRAH WINFREY : Recuerda la estrategia de observar cuando surge un pensamiento y decir: "ahí va otro pensamiento... y otro, y otro". El esfuerzo no está en luchar contra los pensamientos sino en mantenerse concentrado en el momento presente. Mi mantra es "estoy y soy aquí y ahora".

ECKHART TOLLE : Sí, eso está muy bien.

MICHELE: Es genial, sí.

OPRAH WINFREY : Estoy y soy aquí y ahora.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Muchas gracias.

MICHELE: Esto es maravilloso, maravilloso de verdad.

OPRAH WINFREY : Gracias, Michele.

MICHELE: Gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Bueno, me gustaría volver a hablar sobre el tema de la semana pasada, el tema de cómo alinear nuestro propósito interno con el externo. Cito del capítulo: "el propósito interno debe servir de combustible para el propósito externo y cuando esto ocurre se produce el quehacer despierto, esto será el próximo nivel en la evolución de la conciencia del planeta. Hay tres modalidades de quehacer despierto: aceptación, gozo y entusiasmo. Cada modalidad representa un nivel vibracional de la conciencia. Hay que estar vigilantes para asegurarse de que estamos conectados con estos tres niveles sea lo que sea que hagamos, ya sea la cosa más simple o la más compleja. Si no estás en un estado de aceptación, gozo o entusiasmo, entonces estarás creando sufrimiento para ti y para los demás.

Vamos a explicar estas tres modalidades. Creo que hemos hablado ya un poco de ellas en nuestra conversación con Kippy... no, creo que Beth... Aceptar no significa aprobar algo, simplemente aceptar que ya existe.

ECKHART TOLLE : Sí. Sorprende ver la cantidad de personas que se encuentra en un continuo estado de falta de armonía porque no son

capaces de aceptar, disfrutar o mostrar entusiasmo por lo que hacen.

OPRAH WINFREY : Eckhart utiliza en el libro el ejemplo de la rueda pinchada, puede que no llegues al punto de disfrutar de cambiar la rueda... para eso habrías llegado a un nivel de conciencia muy superior (risas)

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y estoy segura de que esto se puede hacer, o se puede cambiar con entusiasmo.

ECKHART TOLLE : Si me pasa alguna vez te lo diré (risas)

OPRAH WINFREY : Pero como mínimo hay que aceptar el hecho de que la rueda se ha pinchado porque la acción que surge de ahí es mucho más beneficiosa que si te limitas a maldecir el momento.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : La primera vez que se te pincha la rueda piensas: ¡demonios!.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : "No me lo puedo creer".

ECKHART TOLLE : Y más aún si te ocurre en mitad de la noche y está lloviendo.

OPRAH WINFREY : Bueno, eso sería mucho peor.

ECKHART TOLLE : Así que la cuestión es que hay que comprobar cual es el estado interno de uno, desde donde estás actuando en el momento presente. ¿Estás resentido y enfadado? ¿Estás proyectando eso? Cuando uno aprende a observar su estado interno, se da cuenta de que muchas veces ese es el caso.

OPRAH WINFREY : La aceptación... como le decíamos antes a Beth, es aceptar que algo ha pasado simplemente.

ECKHART TOLLE : Y desde ahí uno piensa que es lo que puede hacer en ese momento, pero sin resistencia.

OPRAH WINFREY : Y da igual que sea una rueda pinchada o un jefe malhumorado.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Un jefe detestable.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Es lo que es y punto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Desde la aceptación se ve con claridad lo que uno puede hacer para tratar con el problema.

ECKHART TOLLE : Y la aceptación tiene que ser puesta en práctica en el momento presente, en el momento en el que el jefe dice algo desagradable.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pregúntate: "¿En este momento puedo aceptar esto?"

OPRAH WINFREY : Eso es.

ECKHART TOLLE : Sin embargo ahora estamos hablando sobre el quehacer despierto, hablamos de la conciencia al hacer algo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y la cuestión es... ¿qué clase de energía está fluyendo hacia lo que haces?

OPRAH WINFREY : Esa es la cuestión, sí.

ECKHART TOLLE : ¿Es la energía de la negación y la negatividad? Si uno desarrolla un poco de sensibilidad, entonces puede ver al observar en otras personas y en si mismo, que a veces la energía de lo que hacemos puede estar contaminada por la negatividad, en lugar de nacer de la conciencia y la presencia.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : La diferencia cualitativa es enorme. Mencioné al camarero como ejemplo. ¿Cómo sirve el plato en la mesa?. ¿Está haciendo el trabajo pero en realidad pensando en salir de allí lo antes

posible o está honrando el momento presente?. Si está haciendo esto último, entonces a su vez te estará honrando a ti y a la vida, y el simple hecho de poner un plato sobre la mesa reflejará eso.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Todo a su alrededor se empapa de esa energía también.

OPRAH WINFREY : Me estoy acordando de una cosa. El fin de semana pasado tenía que ir a Nueva York y estaba muy negativa porque no me había organizado bien y tenía mil cosas que hacer en la agenda. Empecé el día a las 8 de la mañana de mal humor, cansada e imaginando que iba a ser un día muy duro. Sin embargo me di cuenta de que tenía que cambiar mi actitud, cambiar la frecuencia a la que estaba vibrando porque de lo contrario iba a afectar todo lo que hiciera, tenía que cambiar mi percepción del día. Así que me literalmente me fui al baño y me senté sola hasta que puede cambiar mi actitud y aceptar el hecho de no me había organizado bien, no me había dado el tiempo que necesitaba para sentirme bien y tenía una agenda repleta de cosas. Puede que la agenda no se pudiera cambiar pero al menos si podía cambiar mi actitud.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Antes de eso me había enfadado mucho por el cansancio y ya estaba buscando a personas a las que echarle la culpa.

ECKHART TOLLE : Claro, si no hubieras hecho eso, imagina la energía que habrías...

OPRAH WINFREY : Me di cuenta de que iba a echar a perder todo el día.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y por ende el día de todas las personas que me fuera encontrando.

ECKHART TOLLE : Nada habría tenido éxito si hubieras proyectado esa negatividad.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Y la gente se ve afectada también por la negatividad que uno proyecta.

OPRAH WINFREY : Es por eso que si uno disfruta, no acepta o no tiene

entusiasmo por lo que tiene que hacer... es mejor que no lo haga o que cambie su actitud.

ECKHART TOLLE : Sí. O bien aceptas lo que tienes que hacer o no lo hagas. Vete, no lo hagas, porque eso es mejor que contribuir con tu negatividad al sufrimiento del mundo.

OPRAH WINFREY : Pero la mayoría de la gente va a decir que hay cosas que están obligados a hacer incluso si no les gustan.

ECKHART TOLLE : Pues entonces sé consciente en el momento de que ha sido tu elección el crear más infelicidad para ti y para los que te rodean. Una vez que eres responsable de tu elección, entonces puede que mejore tu actitud porque el saber que estás generando infelicidad requiere conciencia.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Cuando traes conciencia al proceso piensas: "En este momento, debido a que me estoy resistiendo a esto que tengo que hacer, estoy generando más sufrimiento".

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : "para mi y para los que me rodean".

OPRAH WINFREY : Aceptas lo que tienes que hacer y cambias la energía que está fluyendo en ese momento.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Después viene el gozo, el disfrute del quehacer despierto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Eso es un punto más arriba de la aceptación, esto es para sacar nota.

ECKHART TOLLE : Sí, es una frecuencia más alta.

OPRAH WINFREY : Porque todo esto tiene que ver con la frecuencia en que vibramos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Todo lo que hacemos refleja un tipo de energía.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Pues, bien el disfrutar es una frecuencia más alta.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es verdad que algunas cosas se disfrutan más que otras. Las cosas que te encanta hacer se hacen de buen grado y disfrutando de manera natural.

OPRAH WINFREY : Me encanta esta cita en la página 297: "En la Nueva Tierra, el gozo sustituirá al deseo como motor de las acciones de las personas".

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Cuándo va a pasar eso?

ECKHART TOLLE : Bueno...

OPRAH WINFREY : Seguro que tampoco para Julio... (risas)

ECKHART TOLLE : Bueno, no en el colectivo pero ya puede ocurrir a nivel individual ahora.

OPRAH WINFREY : Podemos hacer las cosas disfrutando.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Por la felicidad que derivamos de ello y no por el querer más y más.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque han sido muchos los mensajes en el foro de personas que decían que el querer cada vez más cosas y el conseguirlas es como una adicción que al final te deja vacío.

ECKHART TOLLE : Sí. El tratar de rellenar tu vida con cosas al final te deja vacío y con un sentimiento de falta de realización.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El deseo es lo que proviene del estado egoico de escasez o de falta, ahí es donde el ego predomina principalmente. El ego te dice que necesitas muchas cosas para sentirte realizado, para tener satisfacción pero está equivocado.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Esa es la vieja energía del deseo, una energía que nos da estrés porque nos hace luchar por todas estas cosas que no necesitamos.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Siempre distrayéndonos del momento presente porque nos hace creer que el mes que viene seremos más felices que éste.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Pero eso nunca ocurre porque el mes que viene pensarás que será el próximo el que te traiga la felicidad. Es una locura pero hoy en día es lo más normal.

OPRAH WINFREY : Entonces queremos llegar a disfrutar y sentir gozo por las cosas que hacemos...

ECKHART TOLLE: El gozo nos da un poder enorme y eso se refleja en lo que uno hace, se refleja en que uno está conectado con la inspiración y la creatividad surge de ahí.

OPRAH WINFREY : Aha. "Cuando el presente, y no el pasado o el futuro, se convierte en el punto focal de la vida, nuestra capacidad para disfrutar lo que hacemos se dispara. La alegría es el aspecto dinámico del Ser. Cuando el poder creador del universo toma conciencia de sí mismo, se manifiesta en forma de alegría. No es necesario esperar a que algo "importante" suceda en la vida para poder disfrutar finalmente de lo que hacemos. El síndrome de "esperar para comenzar a vivir" es uno de los engaños más comunes del estado de inconciencia".

ECKHART TOLLE : Eso es muy importante porque mucha gente está atrapada en ese engaño, están esperando que algo ocurra en sus vidas para que finalmente sientan ese gozo o se sientan vivos.

OPRAH WINFREY : En otro párrafo Eckhart dice: "La alegría no emana de lo que hacemos, sino que fluye hacia lo que hacemos y se manifiesta en el

mundo desde las profundidades de nuestro ser. La idea errónea de que la alegría viene de lo que hacemos es normal, pero también peligrosa porque crea la noción de que la alegría es algo que puede derivarse de alguna otra cosa, como una actividad o una cosa." ¿Pero no es verdad que hay cosas que nos dan gozo?

ECKHART TOLLE : Eso es lo que parece pero en realidad el proceso que se aplica es el mismo que cuando hablábamos del manifestar algo en el mundo exterior desde el mundo interior.

OPRAH WINFREY : El gozo ya está ahí.

ECKHART TOLLE : Sí, viene de la plenitud de la vida que ya tienes dentro de ti en ese momento.

OPRAH WINFREY : Por ejemplo yo he disfrutado mucho haciendo este programa.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Me lo he pasado muy bien.

ECKHART TOLLE : ¿Y de donde viene esa sensación? Viene de dentro de ti. No viene de la mesa, de las luces, o de las cámaras.

OPRAH WINFREY : ¿No viene de la comunidad de personas que se ha creado? Me ha hecho muy feliz reunir a estas personas.

ECKHART TOLLE : Pero la alegría ya está dentro de ti y eso se refleja en el exterior. Incluso a través de las cámaras les puede llegar a las personas y resonar en sus vidas.

OPRAH WINFREY : ¿Podéis sentir mi alegría?

ECKHART TOLLE : Sí, pero sólo dentro de ellos. Es su propia alegría la que sienten, surge de su interior, no del exterior...

OPRAH WINFREY : Oh, entonces ellos no están sintiendo mi alegría.

ECKHART TOLLE : No, en realidad no existe la tuya y la de los demás, tan sólo existe una.

OPRAH WINFREY : Entonces es nuestra alegría en general.

ECKHART TOLLE : Sí, se podría decir eso.

OPRAH WINFREY : El gozo es colectivo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces esto es exactamente lo que he leído antes, estoy cayendo en la percepción equivocada de que el gozo es algo que se deriva de algo externo. El párrafo continúa diciendo: "Entonces esperamos que el mundo nos brinde alegría y felicidad cuando en realidad no puede hacerlo. Es por eso que muchas personas viven en un estado permanente de frustración. El mundo no les brinda lo que creen necesitar. Uno disfruta cualquier actividad en la cual esté totalmente presente, cualquier actividad que no sea solamente un medio para alcanzar una finalidad. No es la acción realizada la que disfrutamos realmente sino la sensación profunda vivacidad de la cual se impregna la actividad"

ECKHART TOLLE : Estoy seguro de que mucha gente habrá captado esto a través de este curso. Nos habrán visto emocionarnos y seguro que esa sensación ha resonado con algo dentro de ellos.

OPRAH WINFREY : ¿Pero cuál es la diferencia entre disfrute y placer?

ECKHART TOLLE : No son la misma cosa.

OPRAH WINFREY : Quería preguntarte esto.

ECKHART TOLLE : El placer viene de algo fuera de ti, algo externo.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE: Algo te puede dar placer, algo que está fuera de ti.

OPRAH WINFREY : Lo pregunto porque en un párrafo dices: "Esto significa que cuando disfrutas haciendo algo, en realidad estás experimentando el gozo del Ser en su aspecto dinámico. Es por ello que cualquier cosa que disfrutes haciendo te conecta con el poder que está detrás de toda la creación." Sin embargo ahora me surge una duda... ¿qué pasa entonces con la gente que disfruta apostando su dinero, o...?

ECKHART TOLLE : Esto son placeres.

OPRAH WINFREY : O por ejemplo, el sexo sádico o el hacer daño a otras personas.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : El poder de la creación no puede estar ahí.

ECKHART TOLLE : No, a veces decimos que se puede disfrutar eso pero no es verdadero disfrute.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : Es una adicción al placer, algo externo que alimenta al ego y al cuerpo del dolor.

OPRAH WINFREY : Okay. Y el placer por definición es egoísta.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : O sea que es el ego.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Ahora entiendo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Vamos a hablar ahora con un grupo que se ha reunido semana tras semana para escuchar este curso. Hola a todos desde Chicago. Hoy hace mucho calor aquí y estamos felices por ello.

GROUP: Sí.

OPRAH WINFREY : Hay mucha gente en la playa, tenemos 35 grados.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Poneros los pantalones cortos... Gracias por vuestro entusiasmo y participación. En una clase anterior hablamos con Sharon, creo que fue en la segunda clase y hoy la tenemos de nuevo aquí. He oído que vas a hacer grandes cambios.

SHARON: Sí.

.

OPRAH WINFREY : ¿Qué ha pasado?

SHARON: Bueno, al igual que Eckhart se sintió atraído por California para escribir su libro...

ECKHART TOLLE: El Poder del Ahora.

SHARON: Pues a mi me ha pasado que decidí ofrecerme en una web de voluntariado y me han llamado para una colaboración en La Haya, Holanda. Todo se ha alineado para que pueda hacer esto. Tengo el dinero de unas becas por haber conseguido dos carreras, tengo todo el apoyo que pueda necesitar y cuando he hablado del tema con mis amigos, siempre he mantenido el entusiasmo y alegría. Sin embargo, cuando no me encuentro en un estado de aceptación... me entra miedo y pienso que a lo mejor estoy cometiendo una locura. Pero esto sólo me ocurre de vez en cuando. Hace dos semanas fui por primera vez a Holanda y tuve una entrevista con la persona con la que tendré que trabajar y conecté totalmente con él. Es una ONG y él es académico. Ahora estoy de vuelta haciendo algo de investigación para el trabajo y ya tengo un apartamento allí esperando. Finalmente creo que el hecho de que haya demostrado interés y entusiasmo desde mi propósito interno ha hecho que todo saliera bien.

OPRAH WINFREY : Como ves todo se ha alineado en tu favor.

SHARON: En cierto modo estoy bajo shock por esto. Cuando me paro a pensarlo es como si... Oprah, no sé, a mi no me ha pasada algo así nunca antes en mi vida. Luego también me ha ayudado la conversación que tuvisteis con Nick en Bodhi Tree.

OPRAH WINFREY : Sí.

SHARON: Me vinieron lágrimas a los ojos en la habitación de mi hotel en Holanda. Me había quedado sin batería en mi portátil y no iba a poder ver esa clase pero un chico del hotel me ayudó y ...

OPRAH WINFREY : ¿Por qué te emocionó esa conversación con Nick?

SHARON: Porque él hablaba de cómo se sentía...

OPRAH WINFREY : Cuando estaba preocupado por las facturas...

SHARON: Sí, toda la historia de tener que ganar dinero para vivir.

OPRAH WINFREY : Sí, creo que esa conversación con Nick ha ayudado a mucha gente. De hecho yo personalmente no me he preocupado de nada más desde que Eckhart dio su respuesta a Nick. Eckhart le dijo que la realidad era que había que pagar las facturas pero que eso no implicaba que hubiera que preocuparse forzosamente por ello. Creo que nos vino muy bien a todos escuchar aquello.

SHARON: Es verdad.

OPRAH WINFREY : Fue muy bueno.

ECKHART TOLLE : Sí.

SHARON: Muy impactante.

OPRAH WINFREY : Entonces Sharon, ahora que ves que todo empieza a salir bien, no pierdas el tiempo en otras cosas porque lo que está pasando es lo normal.

SHARON: Aha.

OPRAH WINFREY : Eso es lo normal que pasa cuando uno se vuelve más consciente y actúa desde la conciencia. Las cosas se ponen en su sitio y desde la conciencia tú ves todo el proceso, esto no pasa cuando eres inconsciente. En el momento en que empiezas a despertar, ves con claridad como las cosas se alinean a tu favor y empiezas a moverte en la dirección apropiada.

SHARON: Tengo que...

OPRAH WINFREY : Vas en la dirección de la Vida.

SHARON: Aha. Sobre todo estoy disfrutando de mis momentos de quietud.

OPRAH WINFREY : Sí.

SHARON: Por ejemplo cuando finalmente pude ver el programa porque me consiguieron una batería para el portátil...

OPRAH WINFREY : Las cosas se alinearon ahí también.

SHARON: Exacto, al final funcionó y fue genial porque momentos antes estaba en mi cama llorando y preguntándome qué estaba haciendo con mi vida y entonces vi el programa y la respuesta de Eckhart a lo de preocuparse y fue perfecto para mí. Y lo mejor fue que cuando el programa terminó pensé que debía tranquilizarme y entrar en la quietud para olvidarme de que no comprendía exactamente lo que estaba pasando y por qué todo estaba saliendo tan bien. Me tomé mi momento de quietud y cuando volví, tuve una sensación fantástica, no me pude quedar dormida y tuve una sonrisa en mi cara toda la noche. Después salió el sol, hice mis maletas tranquilamente y sentí el gozo del que habláis. Esta

alegría me ha acompañado todo el tiempo hasta ahora mismo. Sin embargo ahora tengo un poco de pena porque se acaba el curso y voy a dejar de ver a mis amigos, es como dejar una parte de mi atrás pero lo que sí que es verdad, es que no voy a volver a trabajar en el mundo de las finanzas.

OPRAH WINFREY : Bueno Sharon, no tengo palabras, espero que tus palabras sirvan a los demás también.

SHARON: Muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias a ti.

SHARON: Gracias.

OPRAH WINFREY : Y gracias al grupo de Borders por vuestro compromiso con las clases. Daros un aplauso para vosotros mismos.

SHARON: ¿Puedo decir una última cosa, Oprah?

OPRAH WINFREY : Sí.

SHARON: Quiero decir que adoro a mis compañeros de grupo. Quiero decirles a todos que les quiero y que esta experiencia ha sido la mejor de mi vida. Con ellos he aprendido no sólo a conocerme mejor a mi misma sino a conocer mejor el mundo. Me siento muy unida a ellos. Muchas gracias a todos.

OPRAH WINFREY : Genial.

GROUP: Gracias, Oprah.

OPRAH WINFREY : Gracias de nuevo a nuestros amigos. ¿No es esto precisamente lo que hemos hablado aquí durante el curso? Cuando uno se conecta con la conciencia, todo empieza a fluir en la vida como nunca antes. Eso es lo que se supone que tiene que pasar. Desde fuera puede parecer que las cosas se alinean por casualidad pero no es así.

ECKHART TOLLE : Sí, esto ocurre cuando estás en el presente siendo uno con la Vida, sólo entonces la vida puede funcionar a través de ti. Si niegas la vida por medio de negar el ahora, entonces la Vida no puede hacer nada por ti. Es como cerrar las ventanas, el sol no puede entrar.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Al sol no le importa, él sigue brillando pero tú te pierdes su luz dentro de tu vida. Cuando dejas de negar el momento presente, entonces todo empieza a funcionar a tu favor, muchas cosas buenas vienen a tu vida.

OPRAH WINFREY : Totalmente.

ECKHART TOLLE : La Vida te ayuda.

OPRAH WINFREY : El impulso evolutivo del Universo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Vas en esa dirección.

ECKHART TOLLE : Eso no quiere decir que ya no tendrás más retos en tu vida.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y también recuerda que cuando tengas que conseguir algo, cuando tengas que ir de un lado a otro, lo más importante es el paso que estás dando ahora y no el destino.

OPRAH WINFREY : Dar el paso sin miedo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque ya sabes que puedes traer un sentido de presencia a cualquier cosa que tengas que hacer en este momento, el paso que estás dando.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y si lo haces así, siempre estarás bien.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Genial.

ECKHART TOLLE : Y cuando te encuentres con un reto, no te resistas... más bien acéptalo y piensa que es una oportunidad que bien utilizada se puede volver muy útil.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : De la misma forma que en las artes marciales, el maestro enseña a utilizar la fuerza de tu contrincante en tu favor, nunca en tu contra. Uno gana cuando cede y no se resiste a esa energía aparentemente contraria.

OPRAH WINFREY : Hay que aprender a ceder.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Y así utilizar esa energía en positivo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno... Una pregunta que nos hacemos a menudo es... ¿Cuántos años tiene Eckhart? ¿Cuántos años tienes?

ECKHART TOLLE : Este cuerpo tiene 60 años.

OPRAH WINFREY : Increíble. ¿Y por qué dices este cuerpo?

ECKHART TOLLE : Bueno, yo no siento que tenga esa edad. Quiero decir... No me identifico con una edad en concreto. La conciencia que yo soy no tiene edad; la conciencia que tú eres no tiene edad. Creo que tú también puedes sentir que dentro de ti hay una conciencia que no tiene nada que ver con la edad del cuerpo físico.

OPRAH WINFREY : Es verdad... Pero ¿cómo te cuidas la piel?. Te parecerá una tontería pero estas son las preguntas que hemos dejado para la décima lección porque la gente ha escrito en el foro que tienes una piel resplandeciente. ¿Te cuidas de alguna manera especial?

ECKHART TOLLE : Bueno, tendré que confesar que aunque mi piel se encuentra en buen estado... aquí he tenido un maquillador profesional que me ha dejado así de bien antes del programa.

OPRAH WINFREY : Ya veo.

ECKHART TOLLE : Sí, Stella.

OPRAH WINFREY : Stella te ha puesto un poco de maquillaje entonces, ¿no?. Pero aún así...

ECKHART TOLLE : No sé lo que es.

OPRAH WINFREY : Sea lo que sea te sienta muy bien.

ECKHART TOLLE : Pero mi piel está bien, creo que ayudará el hecho de no acumular mucho pasado dentro de mi. Cuando lo haces así, entonces el proceso del envejecimiento se ralentiza un poco.

OPRAH WINFREY : ¿En serio?. ¿Lo puedes repetir?

ECKHART TOLLE : Si no acumulas mucho pasado dentro de ti, si no te identificas mucho con él, no derivas tu sentido de identidad de él, no hablas sobre él todo el tiempo, entonces no tienes que llevar contigo esa carga. Si dejas que se vaya y enfocas tu atención principalmente al momento presente entonces el proceso de envejecimiento se ralentiza, por lo menos eso creo yo y conozco personas que podrían corroborarlo.

OPRAH WINFREY : Entonces tienes 6-0.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pues no lo parece, de verdad... ¿Y no te tintas el pelo tampoco?

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : ¿Ni tienes nada de Botox? Bueno, la verdad es que nos sorprendería mucho que te hubieras puesto Botox.

ECKHART TOLLE : ¿Qué es eso? (risas)

OPRAH WINFREY : ¿Que qué es el Botox?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No importa. Es muy difícil de explicar. Creo que no lo sé ni yo. Bueno, vamos a hablar ahora con Denise que se conecta a través de Skype en su casa de Seattle. Creo que tiene una pregunta que otros telespectadores han hecho también.

DENISE: Hola, Oprah. Hola, Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

DENISE: Cuando me voy a la cama me siento consciente y alerta pero cuando me duermo tengo pesadillas y me gustaría saber si tenemos ego mientras dormimos.

OPRAH WINFREY : Buena pregunta.

ECKHART TOLLE : Algunos sueños son maneras de procesar cosas que nos han ocurrido durante el día. La mayoría de los sueños son así. Pero también hay sueños en los que el cuerpo del dolor juega un papel. El ego puede entrar en el sueño porque mientras soñamos no somos conscientes de que lo estamos haciendo... a lo mejor en circunstancias excepcionales puede que sepas que estás soñando pero por regla general no es así.

DENISE: Yo no me puedo acordar.

ECKHART TOLLE : Así que es muy probable que a veces el cuerpo del dolor se active y el personaje que representas en el sueño será probablemente un aspecto de tu ego. En el sueño estás completamente identificado con lo que está pasando y no existe esta dimensión que tenemos en la realidad en la que podemos crear espacio de manera consciente entre nosotros y lo que sea que esté pasando en el exterior. De esto hemos estado hablando en las pasadas lecciones, sobre como crear este espacio entre la conciencia y el mundo externo pero en los sueños no es así, no se genera ese espacio de conciencia.

OPRAH WINFREY : Siempre que no sepas que estás soñando... porque si sabes que estás soñando dentro del sueño entonces no es así.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Yo hay veces que puedo darme cuenta de que estoy soñando dentro del sueño.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y si estoy en un sueño que no me gusta, entonces decido ir a otro sitio.

ECKHART TOLLE : Eso está muy bien.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : O puedes darte cuenta de que como estás dentro de un sueño, puedes hacer lo que quieras.

OPRAH WINFREY : Sí, por ejemplo salir volando. Pero la pregunta era sobre si nuestros sueños están relacionados con nuestro ego. Lo digo porque creo recordar que en el libro dices que cuando soñamos volvemos a la Fuente.

ECKHART TOLLE : Bueno, hablo más bien sobre el dormir sin soñar, porque ya sabes que mientras dormimos pasamos por varios estados.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pasamos por varios estados y uno de ellos es el dormir profundo sin soñar.

OPRAH WINFREY : El párrafo dice: "Cada noche, sin saberlo, volvemos a lo no-manifiesto, a la Fuente de toda la Vida, cuando entramos en el estado de dormir profundo sin sueño, y de nuevo nos levantamos por la mañana recargados". Entonces cada noche volvemos a la Fuente.

ECKHART TOLLE : Sí. También es importante lo que uno hace justo antes de dormir, 20 minutos o así antes... ¿qué haces tú?

OPRAH WINFREY : Espero que no veas las noticias.

DENISE: No, estoy leyendo Una Nueva Tierra

ECKHART TOLLE : Eso está bien pero incluso yo te recomendaría no dormirte justo después de leer para que pueda haber un espacio dentro de ti que no sea sólo palabras. Puede que algunas de las palabras que has leído te ayuden a entrar en ese espacio. Pero es mejor dejar las palabras atrás para entrar en el sueño con la mente limpia. Una buena práctica es tumbarse hacia arriba, con los brazos estirados y llevar toda tu atención al campo de energía interno de tu cuerpo para así sentir la sensación de vida desde tus pies a tu cabeza. Recorre tu cuerpo un par de veces y luego siente el campo energético en su totalidad, el campo energético de tu cuerpo al completo.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Es una sensación muy agradable.

OPRAH WINFREY : A mi me ha ayudado mucho. Lo he estado practicando últimamente y me ha ayudado a dormirme mejor. Lo que Eckhart quiere enfatizar aquí también es que si uno está consciente durante el día en cada momento, entonces la mente tiene que tratar tanto la información para digerirla a través de los sueños. Porque los sueños son principalmente una manifestación de nuestro subconsciente intentando comprender las cosas que no ha digerido durante el día. Así que te recomendaría estar presente en lo que haces, enfocando tu atención al 100% en eso que tienes en ese momento entre manos para que el subconsciente no tenga que volver a ello en el sueño. Yo personalmente no suelo ver la televisión,

tiene gracia pero como trabajo en televisión es como el dicho "en casa de herrero cuchillo de palo". Pero puede que a veces la televisión esté encendida y si paso por la habitación viendo de pasada alguna imagen que considero que me puede molestar más adelante en un sueño... entonces tomo la imagen en mi mente y acepto que la he visto, traigo conciencia sobre ella y no dejo que se aloje en el subconsciente desde donde puede salir en mitad de un sueño y molestarme, si procesas la información bien en el momento presente, entonces la mente no necesita volver a repasarla en el sueño.

ECKHART TOLLE : Eso está muy bien, sí.

OPRAH WINFREY : Espero que esto te ayude.

DENISE: Sí, tiene mucho sentido, gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias a ti.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Los sueños están hechos de cosas cotidianas que no digerimos en su momento.

ECKHART TOLLE : Sí, también existe otro tipo de sueños que no es muy común en el que puede que te venga una idea o una comprensión sobre algo. Tienen un significado simbólico en tu vida y puede que te estén diciendo algo, no es muy común que esto ocurra pero cuando ocurre, es muy bonito.

OPRAH WINFREY : Vamos a hablar sobre la tercera modalidad del quehacer, ya hemos hablado sobre la aceptación...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aceptación, gozo y entusiasmo. Este último es el que hemos comentado con Kippy de Tokyo cuando decíamos que era una modalidad de vibración energética mayor. Cuando tienes entusiasmo al hacer algo, entonces estás conectándote con un campo energético mayor que tú mismo.

ECKHART TOLLE : Sí. Es una energía de tipo creativo, la energía que crea las cosas y que trae algo nuevo a este mundo. No diría que es necesariamente de una frecuencia vibratoria mayor. Tiene más poder, eso sí, porque está conectada con la Fuente.

OPRAH WINFREY : Y no nos referimos al entusiasmo exagerado sino al entusiasmo que nace del espíritu, de la conciencia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No nos referimos a ir a ver un partido de baloncesto y gritar animando a tu equipo.

ECKHART TOLLE : No, eso sería agitación. Al ego le gusta ese tipo de estado que substituye al Ser..

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : En esos momentos estás desconectado del Ser y el ego busca esa agitación para reemplazarlo. A veces consigue esta agitación a través de los medios de comunicación, o a través de una película violenta... Así que volviendo a hablar de las tres modalidades, diría que no hay bordes claros entre ellas, puedes sentir aceptación y eso se puede convertir en disfrute y finalmente en entusiasmo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Si antes hacías algo a disgusto y de repente ahora te puedes dar cuenta de que estabas proyectando ese resentimiento y negación dentro de ti... entonces puedes decidir aceptar lo que tienes que hacer y de esa aceptación inicial puede surgir una sensación de que es posible disfrutar de esa actividad que antes odiabas.

OPRAH WINFREY : Es totalmente cierto. Volviendo al ejemplo de mi pasado fin de semana cuando tenía una actitud de enfado porque no había organizado bien mi agenda... Al final me senté conmigo misma y decidí aceptarlo cambiando por completo la perspectiva... decidí estar al 100% para ver qué pasaba si actuaba así... y he de decir que sentí como un rayo de energía.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Vamos a volver a Bodhi Tree bookstore en West Hollywood. Hola a todos.

GROUP: Hola, Oprah.

OPRAH WINFREY : Hola a todos, veo que Nick está por ahí. Ok, ¿quién está al micrófono?, ¿es Tatiana?

TATIANA: Tatiana.

OPRAH WINFREY : Hola Tatiana, ¿cuál es tu pregunta?

TATIANA: Sí, es en relación a la aceptación. Eckhart dice que la aceptación parece un estado de pasividad y yo tengo un problema con esto porque me parece que cada vez actúo menos en mi vida incluso cuando veo que tengo que ser pro-activa y hacer algo. Luego también me cuesta estar presente en el momento porque me distraigo y eso me crea más estrés. Es como que no estoy haciéndolo bien y a veces me siento mal conmigo misma. ¿Cómo puedo liberarme de este sentimiento de culpabilidad?

ECKHART TOLLE : Son dos preguntas entonces.

OPRAH WINFREY : Sí, la primera era...

TATIANA: Lo siento.

OPRAH WINFREY : Bueno, vamos a resolver la primera parte.

ECKHART TOLLE : La primera parte es que crees que cuando estás en un estado de aceptación, entonces ya no eres efectiva, no actúas de manera efectiva, ¿es eso lo que piensas?

TATIANA: Exactamente.

ECKHART TOLLE : Pero eso no es verdad. Esa es la perspectiva equivocada de lo que significa la aceptación. Aquí hemos estado hablando sobre traer aceptación a lo que uno hace para que la aceptación y la acción sean uno. Para que la aceptación sea verdadera y completa, su energía debe fluir hacia lo que haces, en lugar de dejarte inactiva. Es verdad que hay situaciones en las que no se puede hacer nada, y en esos momentos simplemente aceptas que no se puede hacer nada y ya está. Sin embargo en otras situaciones la acción es necesaria. Un buen ejercicio para ti a partir de ahora sería el traer aceptación a una situación y desde ahí actuar, hacer algo al respecto pero no desde la resistencia ni la necesidad.

OPRAH WINFREY (HOST): La negación.

ECKHART TOLLE : O la rabia. Tu acción va a salir de un lugar más pacífico y entonces verás cuánto poder tiene.

OPRAH WINFREY : ¿Lo has entendido, Tatiana?

TATIANA: Sí, lo entiendo.

OPRAH WINFREY : La aceptación fluye hacia lo que haces. Creo que habrá todavía personas que piensen al oír esto que la aceptación significa que te conformas con lo que está pasando y que no vas a hacer nada al respecto. En otra clase pusimos el ejemplo del coche atascado en el barro. Uno acepta el hecho y eso no significa que dejas el coche en el barro.

ECKHART TOLLE : Sí. Imagínate que en lugar de al coche, esto te pasa a ti. Vas andando a algún sitio y te metes en un lodazal hasta las rodillas.

OPRAH WINFREY : Estás de barro hasta las rodillas.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Lo primero es aceptar que eso te ha ocurrido. De nada sirve maldecir el momento, o negarlo porque todo eso se va a llevar la energía que necesitas para resolver tu problema lo mejor posible.

ECKHART TOLLE : Y si luchas contra ello probablemente te hundas más.

OPRAH WINFREY : O sea que primero aceptamos la situación y luego pensamos: ¿Qué puedo hacer para salir de aquí?.

ECKHART TOLLE : Sí, esta pregunta resume tu estado de alerta.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Y es de una frecuencia vibratoria más alta, entonces es casi como si escucharas la respuesta... estoy utilizando una metáfora pero en realidad lo que pasa es que de la aceptación y de la quietud que has generado, surge una manera de solucionar el problema, casi de forma espontánea. Sea lo que sea lo que finalmente hagas, habrá salido de un lugar donde hay mucho más poder. Practica con cosas pequeñas primero, con cosas que te hacen resistirte un poco, como por ejemplo ir al supermercado, o a lo mejor conducir al trabajo, da igual lo que sea.

OPRAH WINFREY : Acepta lo que tienes que hacer.

ECKHART TOLLE : Acéptalo.

OPRAH WINFREY : Eso es lo que significa la aceptación "Acepto este momento tal cual es y desde la aceptación decido lo que voy a hacer para cambiarlo"

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Entonces no nos enfadamos o no deseamos estar en otro sitio.

TATIANA: Y así no me sentiré culpable.

OPRAH WINFREY : Exacto, Tatiana.

TATIANA: Sí.

ECKHART TOLLE : Ahora entramos en esa segunda parte, decías que tu mente te dice que no eres lo suficientemente buena.

TATIANA: Sí, me dice que no estoy haciéndolo bien.

ECKHART TOLLE : Sí. Olvídate de eso, no creas a tu mente cuando te lo dice. Este tipo de cosas las suele decir la mente a menudo, sobre todo cuando la gente se esfuerza por generar presencia o estar conscientes. La mente suele decir: "ahora no, ahora tengo mucho en lo que pensar, mejor mañana, otro día lo intentarás".

TATIANA: Sí, eso es lo que me pasa.

ECKHART TOLLE : La mente siempre te dirá que no puedes estar presente porque a ella no le gusta ese estado, ese estado significa su final.

TATIANA: Sí.

OPRAH WINFREY : Muchas gracias a Tatiana y a todos los que estáis reunidos. También para Nick, ¿te das cuenta de la influencia que ha tenido tu tema de la preocupación por la facturas?. Muchas gracias a todos de nuevo.

GROUP: Gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : ¿Crees que hemos evolucionado en estas 10 semanas?. La semana pasada tuvimos a alguien que tenía problemas con la palabra "evolución", ¿se podría decir que esta nueva comunidad de la Nueva Tierra ha evolucionado a un nivel de conciencia superior, una forma diferente de estar en este planeta?

ECKHART TOLLE : Sí, eso creo.

OPRAH WINFREY : Para crear un nueva Tierra.

ECKHART TOLLE : Sí. Creo que para mucha gente esto ha sido una apertura hacia una nueva dimensión en sus vidas. Y una vez que esto ha llegado a formar parte de ti, ya no hay marcha atrás, aunque te vuelvas a identificar con la mente y el cuerpo del dolor de nuevo.

OPRAH WINFREY : Hay que trabajar en esto todo el tiempo, ¿verdad?

ECKHART TOLLE : Desde luego que eso ayuda, pero incluso si lo olvidas, algo ocurrirá en tu vida que te ponga de nuevo en contacto con esta dimensión. Podría ser una crisis por ejemplo. Pero mi recomendación es no esperar a eso, no esperar a que algo te fuerce a estar presente de nuevo sino que elijas la presencia tanto como sea posible en tu vida diaria, siempre comprueba qué relación tienes con el momento presente. La pregunta principal es: ¿Qué relación tengo con este momento?, ¿Es de compenetración o es disfuncional? Y la respuesta te lo dirá todo. Si es disfuncional significa que el futuro manifestará eso mismo. En cambio si es de compenetración, de aceptación y apertura, entonces eso será lo que veas manifestarse en tu futuro. Tan simple como eso.

OPRAH WINFREY : ¿Tú nunca tienes problemas, Eckhart?

ECKHART TOLLE : No, al menos no los creo. Aunque en la vida siempre hay retos, todo cambia y se transforma trayendo nuevos retos pero eso no significa que haya que convertirlos en problemas. Es la mente la que se preocupa y convierte las situaciones en problemas. Por eso al no darles cabida en la mente, no convierto los desafíos y retos normales de la vida en problemas.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : La Vida está diseñada así, uno se enfrenta a retos para hacerse consciente, el mundo no está aquí sólo para hacerte feliz.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Está aquí para hacerte consciente.

OPRAH WINFREY : Y cuando traes conciencia a tu vida... Para todos los que habéis tenido conflicto entre lo que hemos hablado aquí y vuestras creencias religiosas... Cuando traes conciencia a tu vida permites que el espíritu que es Dios fluya a través de ti y se convierta en la fuerza principal de tu vida.

ECKHART TOLLE : Sí, así es como se supera el pequeño “yo”.

OPRAH WINFREY : Te conectas con la Fuente mayor, la Fuente de todas las cosas.

ECKHART TOLLE : Sí. Y entonces fluye a través de ti como cuando hablábamos de la creatividad. La verdadera creatividad sólo puede llegarte cuando dejas que entre en ti esa dimensión. Así que la fuente de la energía se manifiesta a través de ti y la creatividad puede empezar con un breve destello de genialidad, una nueva perspectiva ya es en sí un signo de creatividad.

OPRAH WINFREY : Pero lo más importante es reconocer que puedes ser consciente de la conciencia y así conectar con la conciencia del Espíritu mayor, el Espíritu de Dios... dejándole dirigir tu vida... entonces todas las cosas te vienen de manera perfecta.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Así es como se genera la corriente de esa energía.

ECKHART TOLLE : Sí, exacto así se entra en la corriente.

OPRAH WINFREY : Y dices que una nueva especie está llegando al planeta y somos nosotros esa especie.

ECKHART TOLLE : Sí. Este cambio de conciencia del que hablamos es enorme. Es casi como si nos estuviéramos convirtiendo en una nueva especie. Por primera vez, una especie consciente habita este planeta. La humanidad está empezando a convertirse en esta nueva especie.

OPRAH WINFREY : Sí. Me gustaría que Eckhart dijera aquí en el programa lo que ha escrito en mi copia de Una Nueva Tierra. Pero antes quiero volver a agradecer a todo el equipo que ha hecho posible este programa. Han trabajado muy duro y se merecen que les agradezcamos sus esfuerzos. Y ahora sí, Eckhart me ha regalado una nueva copia de su libro encuadernado en piel y me ha escrito algo en él.

ECKHART TOLLE : Sí, he escrito un pequeño poema que también menciono en el capítulo 10. Pertenece al poeta persa Hafiz, y dice: “Soy un agujero en la flauta por el que pasa el aliento de Cristo. Escucha esta música”. Ese es el poema. Dice que no es la flauta sino el agujero de la flauta por donde pasa el aire. Se lo quería dedicar a Oprah porque ella está siendo un agujero maravilloso por donde está pasando la energía, y el mundo está escuchando esta música.

OPRAH WINFREY : Gracias por dejarme hacer esto.

ECKHART TOLLE : Gracias a ti.

OPRAH WINFREY : Tus palabras han sido una maravillosa obra de arte que nos has regalado. Y obviamente tu has sido este agujero por el que ha pasado el aliento de Cristo, el aliento de Dios, de la energía y de la creación que han fluido a través de ti a fin de que pudieras escribir esto. He leído el libro 4 veces y siempre me maravilla el hecho de que hayas sido capaz de exponer estas ideas de una manera que pudieran conectar conmigo y con todas estas personas por todo el mundo. Muchas gracias por esta experiencia.

ECKHART TOLLE : Gracias, todos somos ese agujero, todos somos esa apertura por la que esa dimensión quiere entrar en este mundo.

OPRAH WINFREY : Y todo lo que hacemos que sea creativo, o que tenga éxito o que sea bueno, viene de esa Fuente que está fluyendo a través de nosotros.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No somos nosotros quienes lo hacemos.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Sino que es la labor de esta Conciencia superior.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, de verdad quiero agradecerlos a todos que nos hayáis acompañado durante este maravilloso viaje, permitiéndome así ser el agujero porque el que toda esta información ha podido pasar... Quiero agradecer a Kim que ha venido todas las semanas a Chicago para asistir al programa... Como dije antes, quiero animaros a que leáis de nuevo el libro este verano y si os ha gustado a lo mejor podéis hacérselo llegar a alguna otra persona que esté interesada. No hay mayor regalo que poder compartir esto con las personas que te importan para que así ellos también puedan despertar y puedan ser transformados por las palabras que apuntan hacia la experiencia del despertar.

Además ya sabéis que podéis ver las clases de nuevo por internet y que el próximo lunes empezaremos un nuevo programa llamado Soul Series donde podremos seguir avanzando en estas experiencias. La semana que viene

hablaré con la doctora Jill Bolte Taylor. Recordad que ella es la científica neuronal que tuvo una parálisis cerebral y experimentó muchas de las cosas que hemos estado comentando en este curso. Soul Series continuará todo el verano con pensadores espirituales y escritores como invitados. Espero que sigáis haciendo un hueco los lunes por la noche para Oprah.com. Esta clase estará disponible a partir de mañana de forma gratuita junto con todas las clases anteriores. Mañana las tendréis a vuestra disposición en Oprah.com y iTunes. La descarga es gratuita gracias al apoyo generoso de Nature Made Softgel vitamins.

ECKHART TOLLE : Otra forma de seguir conectados con este material, es volviendo a leer el libro pero quizás esta vez no tengas que seguir el orden de los capítulos. Puedes abrirlo por cualquier página y leer ahí.

OPRAH WINFREY : Por ejemplo lo que has resaltado de cada párrafo.

ECKHART TOLLE : Sí. También participo en retiros y charlas que se anuncian en mi página web. Escuchar una de estas charlas grabadas también puede ayudar a la gente a volver a entrar en contacto con la presencia.

OPRAH WINFREY : Y recordad que podéis bajaros las clases de internet en cualquier momento.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Estaremos de vuelta en otoño. Dios sabe lo que haremos entonces.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Esto es sólo el comienzo. Muchas gracias a todos. Y para acabar me gustaría recordar unas palabras de Gandhi, él dijo: "Salgan al mundo y sean el cambio que quieren ver".

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Gracias.

ECKHART TOLLE : Muchas gracias.