



CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*

NOVENA CLASE

EL PROPÓSITO INTERNO

Traducción: ezekielrodmar@yahoo.es

OPRAH WINFREY : Hola de nuevo a todos. Bienvenidos a la clase número nueve de esta serie junto al autor Eckhart Tolle... Ya sólo nos quedan dos capítulos para terminar el libro y de corazón espero que estas clases te hayan ayudado encontrar más propósito y

alegría en tu vida. En la clase de hoy traeremos luz a la búsqueda personal del propósito interno así que me parece que no hay capítulo más interesante que éste. Sé que siempre digo lo mismo en cada capítulo (risas).

Como siempre al principio de la clase, vamos a dejar que Eckhart nos guíe al momento de silencio.

ECKHART TOLLE : Creo que ya estamos familiarizados con esta parte de la clase... Esta semana me gustaría utilizar una frase que encierra mucho poder, se encuentra en el Viejo Testamento y creo que servirá especialmente para aquellos cristianos que creen que la práctica del silencio no es compatible con sus creencias. Es cierto que no se le ha prestado mucha atención durante siglos pero es totalmente compatible... La frase dice: "Estén quietos (en quietud) y sepan (o conozcan) que yo soy Dios". (Salmos 46:10) Es decir, Dios se encuentra en esa quietud interior y allí es donde se le conoce, no a través del pensamiento. Es una frase maravillosa que nos indica hacia donde mirar para encontrar a Dios. Así que diré de nuevo la frase y cuando lo haya hecho entraremos en nuestro momento de silencio...

"Estén en quietud y sepan que soy Dios"...

30 segundos de silencio

(Si estás leyendo esto probablemente quieras guardar este momento de silencio también)

OPRAH WINFREY : Fantástico. Me gustaría decir otra cita bíblica, en este caso la frase "Ilévame a la roca que es mayor que yo" (Salmos 61:1,2)

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, esta noche vamos a estudiar el capítulo 9 titulado "El Propósito Interior"

Personalmente yo creo que encontrar este propósito es la razón por la que estamos en este planeta. Muchas personas se pasan la vida preguntándose cuál es su trabajo, siempre pensando en qué es lo que uno tiene que hacer... Cuando la verdad es que cuando uno encuentra su propósito interno, el trabajo que desempeñe en el mundo exterior deja de tener tanta importancia, ¿verdad?

ECKHART TOLLE : Totalmente cierto.

OPRAH WINFREY : Esa es la esencia de lo que vamos a hablar hoy. Empecemos por la página 257 (versión inglesa). Leo textualmente: *"Tan pronto como trascendemos el simple estado de supervivencia, la pregunta acerca del significado y el propósito adquiere lugar preponderante en nuestra vida. Muchas personas se sienten prisioneras de la rutina diaria, la cual parece restar toda importancia a la vida. Otras personas se sienten enormemente preocupadas por las exigencias de su trabajo, por la necesidad de proveer para su familia o por su situación económica y de vida. Algunas son víctimas del estrés agudo atrapados por una actividad frenética. Muchas personas añoran la libertad y la expansión implícitas en la promesa de la prosperidad. Otras ya disfrutan de esa libertad relativa pero descubren que ni siquiera eso le da significado a la vida. No hay nada que reemplace el verdadero propósito de uno mismo."*

ECKHART TOLLE : Bueno, lo que acabas de leer básicamente trata sobre como las personas pasan la mayor parte de sus vidas en un estado de permanente insatisfacción.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Puede que estén buscando ese propósito toda la vida o puede que hayan perdido toda esperanza de que exista... El hecho es que la vida se convierte en simple supervivencia.

OPRAH WINFREY : O puede que se anestesien con el continuo hacer.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Por eso cuando hablamos del propósito, la gente cree que es algo que se encontrará en el futuro, y se preguntan “¿Qué voy a hacer con mi vida, cuál es la dirección que voy a tomar, qué objetivos voy a lograr?” Y no quiero decir que estas preguntas no sean relevantes, pero entran más bien en la esfera del propósito externo. La cuestión es que encontrar nuestro propósito interno debería ser la prioridad antes que cualquier otra cosa... Aunque para mucha gente el concepto de “propósito interno” no significa nada.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es por ello que en este capítulo hay un diálogo en el que alguien pregunta sobre cómo conocer su propósito interno y yo le digo a esa persona que su propósito es el estar ahí en ese momento haciendo esa pregunta porque es lo que está ocurriendo en ese momento.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Con ello quiero indicar que el propósito de uno siempre debe estar alineado con el momento presente para que así nunca te pierdas proyectándote en el futuro o el pasado, logrando con ello conseguir más insatisfacción. De hecho, el punto principal con el que vamos a comenzar es el de superar esa insatisfacción.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y esto no se puede hacer a través de un objetivo futuro, no se puede pensar “Un día me gustaría encontrarme en un estado de realización y total satisfacción”. No. Hay que entrar en ese estado por medio de convertirnos en “uno” con el momento presente ahora. Entonces tu propósito interior estará compenetrado con tu “ahora”, estarás habitando realmente el sitio en el que estás y estarás haciendo verdaderamente lo que estás haciendo, sin importar la forma exterior.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sea lo que sea lo que estés haciendo, sé “uno” con ello. Sé sincero con la vida por medio de ser sincero con este momento presente.

OPRAH WINFREY : Como dices en la página 271, “Sólo existe el paso que estás dando en este momento, así que dale toda tu atención. Esto no significa que no sabes dónde vas, sino que el paso que estás dando ahora es lo principal, el destino es secundario. Y finalmente, lo que encuentres cuando llegues a tu destino dependerá de la calidad con la

que hayas dado cada paso". De esto me di cuenta cuando estaba en el colegio, no lo pude articular de esta manera en aquel entonces pero fue así. Una vez entregué con mucho tiempo de antelación el resumen de un libro que teníamos como tarea para casa. En aquel momento hice lo que tenía hacer lo mejor y más rápido que pude y el resultado fue que la profesora habló muy bien de mi a otros profesores y se creó la idea de que yo era una niña a la que le encantaba leer... afición por la que creo que hoy estoy aquí. Así que aprendí que si haces algo lo mejor que puedes en un momento determinado, el resultado te llevará a otro momento que también será una oportunidad para hacer lo mejor posible. No hay que preocuparse por cómo será el próximo momento si has hecho lo mejor que podías en el momento actual.

ECKHART TOLLE : Es totalmente cierto, cada momento se merece la mejor calidad posible.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El futuro no se puede experimentar, cuando llega el futuro siempre lo hace en forma de presente ya que no hay otra cosa, la vida es un eterno presente.

OPRAH WINFREY : Eso es todo lo que hay.

ECKHART TOLLE : Y es emocionante que la gente se de cuenta de esto... la vida es siempre un eterno presente. Siempre es "ahora".

OPRAH WINFREY : Bueno, recuerdo la semana pasada cuando Nick desde the Bodhi Tree nos comentaba sobre que él tenía que preocuparse por pagar las facturas y tú le dijiste que las facturas había que pagarlas sin que eso necesariamente tenga que implicar preocupación.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Estamos obligados a pagar las facturas, no a preocuparnos por ello... y no sé qué os habrá pasado a vosotros pero las palabras de Eckhart me han acompañado toda la semana y me han servido para recordar que cada vez que me preocupo por algo, no estoy en la obligación de hacerlo... siempre hay dos opciones, hacer algo para resolver una situación o decidir dejar de pensar en ello en ese momento, pero la preocupación no entra en esta ecuación.

ECKHART TOLLE : Así que si llega la factura pero no tienes el dinero todavía, entonces crea un poco de espacio y entonces...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y entonces busca algo que puedas hacer para resolver esto... Incluso si no pudieras hacer nada, no hay que preocuparse, sólo dejarlo estar.

OPRAH WINFREY : Voy a volver a repetir la cita de antes: "Sólo existe el paso que estás dando en este momento, así que dale toda tu atención. Esto no significa que no sabes dónde vas, sino que el paso que estás dando ahora es lo principal, el destino es secundario". Creo que mucha gente vive sus vidas pensando tan sólo en el destino y no en el camino para llegar a él.

ECKHART TOLLE : Sí, como si el fin fuera más importante que el medio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sin embargo, el medio y el fin son la misma cosa.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Así que si hay insatisfacción o negación del momento presente, entonces estás negando la vida.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : No estás dándole lo que se merece, lo cual es estar presente en ese momento.

OPRAH WINFREY : Aha. También dices en la página 271, "El error está en pensar que el éxito de cada acción se encuentra en un futuro y que el fin justifica los medios pero el fin y los medios son la misma cosa. Imagínate que eres un hombre de negocios y que después de dos años de estrés y esfuerzos logras encontrar un producto o un servicio que se vende bien y que es rentable. Parece un éxito en términos convencionales pero la realidad es que pasaste dos años contaminando tu cuerpo y tu mundo con energía negativa. Si para conseguir un fin sacrificaste la calidad de tu momento presente y no fuiste feliz, el resultado final tampoco podrá traer felicidad" Cualquier cosa que consigamos finalmente, estará impregnada de la energía que hayamos utilizado.

ECKHART TOLLE : Sí, eso es cierto.

OPRAH WINFREY : Comprender esto es muy importante...

ECKHART TOLLE : Sí. Esto significa que uno determina qué clase de futuro va a experimentar cada vez que decide estar compenetrado con el momento presente o no.

OPRAH WINFREY : Entonces es nuestro estado de conciencia actual el que determina qué vamos a manifestar en el futuro... y a su vez ese futuro se convertirá también en un ahora donde nuestro estado de conciencia también será importante.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Ahora lo entiendo bien. En un momento haremos una conexión pero antes me gustaría leer algo más. En el capítulo Eckhart dice: "El verdadero propósito de tu vida no puede encontrarse en el nivel externo de las cosas". Para mi, sinceramente este es el punto más importante del libro. Esto va para todos los que están buscando y esperando recibir respuestas en el nivel externo... Eckhart dice: "No tiene nada que ver lo que haces, sino quién eres, es decir: tu estado de conciencia, así que esto es lo más importante que uno tiene que comprender: la vida de cada persona tiene dos propósitos... uno interno, el cual es primordial y tiene que ver con el Ser y otro externo, el cual es secundario y tiene que ver con el hacer". ¿Podrías explicarnos esto un poco más?

ECKHART TOLLE : Así que cuando te das cuenta de que el principal propósito de tu vida es el interno, inmediatamente el externo se acomoda encontrando su lugar. Si eres fiel a la vida por medio de ser fiel a este momento presente, entonces la vida te dará lo que necesites para que siempre estés equilibrado. La vida será tu ayudante. A veces puede

que tengas una buena idea, algo que puedes hacer y que es exactamente lo que necesitas pero la inspiración siempre habrá salido de tu compenetración con el momento presente.

OPRAH WINFREY : ¿Se podría decir entonces que todo el mundo que está vivo y respirando en este planeta tiene un propósito interno?

ECKHART TOLLE : Sí. Además el propósito interno es el mismo para toda la humanidad, todos estamos llamados a compenetrarnos con la Vida por medio de compenetrarnos con el *ahora*, de esa manera es como podemos acceder al poder de la Vida. En lo que nos diferenciamos los unos de los otros es en el propósito externo e incluso éste cambia durante la vida de una persona también. Muy poca gente se dedica toda la vida a hacer exactamente lo mismo.

OPRAH WINFREY : En el libro Eckhart dice: “Encontrar y alinearse con tu propósito interno es la base para lograr cumplir tu propósito externo. Es la base del verdadero éxito. Si no logras ser uno con tu propósito interno entonces puede que consigas cosas a través del duro esfuerzo, de la determinación o la lucha pero no habrás disfrutado durante el camino por lo que tarde o temprano resultará en alguna clase de sufrimiento.”

ECKHART TOLLE : Sí, es como cuando en la clase anterior hablábamos sobre la actitud de luchar contra algo. Uno puede luchar en esta vida para conseguir cualquier cosa pero esa lucha implica un guerra contra la vida, es una especie de “yo contra el universo”, así le gusta verlo al ego.

OPRAH WINFREY : ¿Y no se podría comparar a nadar contra corriente?. Yo siempre lo comparo con eso, todos tenemos una dirección en la vida, una corriente por así decirlo y si te sientes preocupado, si estás sufriendo, luchando todo el tiempo... es porque estás yendo contra la corriente de tu vida... estás yendo contra tu propósito interno.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y sin embargo cuando te compenetras con él, todo empieza a fluir.

ECKHART TOLLE : Está claro que si te sientes negativo es porque no estás fluyendo con la Vida porque la Vida es todo lo contrario. ¿Cómo puedes esperar que la Vida te ayude entonces?. No estás abierto a su ayuda, estás negándola.

OPRAH WINFREY : Ya veo. Bueno, tengo un amigo que escribió un libro hace un tiempo, él se llama Gary Zukav y el libro se titula “El Asiento del Alma”. Pues bien, en el libro él dice: “El verdadero poder se encuentra cuando la personalidad o el ego se pone al servicio de la energía del alma” (o conciencia como lo hemos estado llamando aquí). En otras palabras, cuando compenetras tu personalidad con tu propósito interno o cuando la utilizas para que sirva al alma o a la conciencia, entonces encuentras el verdadero poder”.

ECKHART TOLLE : Sí, es entonces cuando la mente deja de dominar tu vida porque se convierte en tu sirviente en lugar de ser tu amo. No estar controlado por la mente significa que tu conciencia o tu presencia es quien te mueve. La mente debe servir algo más grande que ella misma, la mente debe servir a la conciencia.

OPRAH WINFREY : Dices en la página 259: “En lugar de estar perdidos en el continuo pensar, cuando despiertas te reconoces como la conciencia de la que nace la mente. El pensar deja de ser una actividad autónoma que posee y controla tu vida. Subimos al nivel

de la conciencia y es esta la que nos mueve. En lugar de controlar tu vida, la mente se convierte en la sirviente de la conciencia.”

ECKHART TOLLE : Sí. Entonces es cuando la mente puede ser muy útil, puede servirnos para conseguir cosas maravillosas, pero sólo cuando no controla nuestras vidas.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Resumiendo podríamos decir entonces que los seres humanos... estos seres con conciencia que habitan cuerpos de carne y hueso... tienen el propósito interno de dejar que la luz de la conciencia brille a través de ellos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : En todo lo que hacemos.

ECKHART TOLLE : Sí. Esa es la razón de que estemos aquí y se podría decir que es la razón o el propósito para todo el universo, todo lo que existe está aquí como parte de la evolución de la conciencia.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Va en esa dirección, así que nosotros podemos contribuir a este proceso también, ese es nuestro verdadero propósito. Si llamamos a la conciencia “la luz de Dios” entonces los humanos es como si estuviéramos dejando que esa luz brillara a través de nosotros.

OPRAH WINFREY : Sí, así que cuando dejamos que esta luz brille a través de nosotros, y dejamos que sirva de combustible para lo que hacemos en este plano, entonces el resultado es que uno puede hacer las cosas de la mejor manera posible.

ECKHART TOLLE : Y eso también significa que lo que uno hace no es de primordial importancia, lo principal es el estado de conciencia que uno tiene. De hecho, puede que estés haciendo algo que para el mundo parezca insignificante pero que puede tener un poder enorme en términos de conciencia para ayudarte a ti y al mundo, pero sólo lo verás si estás actuando desde tu propósito interno.

OPRAH WINFREY : Ivy nos habla desde su casa en Richmond, Virginia. Hola, Ivy. ¿Cuál es tu pregunta?.

IVY: Bueno, mi pregunta tiene que ver con la búsqueda de una carrera profesional que vaya acorde con el propósito interno. Eckhart dice que hay periodos en la vida de uno en los que es normal que haya inseguridad e incertidumbre y que si uno es capaz de convivir de manera tranquila con esta incertidumbre, o incluso hasta disfrutar de ella, entonces puede abrir infinitas posibilidades en la vida. Yo tengo 26 años y llevo unos meses intentando encontrar una actividad que pueda combinar mi propósito interno y externo pero todavía no he encontrado la respuesta y estoy empezando a tener cada vez más dudas. Mi consulta tiene dos partes. La primera es sobre cómo puedo encontrar una actividad que sea apasionante pero que no fortalezca mi ego y la segunda es cómo puedo aceptar e incluso disfrutar de este estado de incertidumbre que llena mi vida en este momento?

OPRAH WINFREY : Buenas preguntas.

ECKHART TOLLE : Sí. ¿Hasta que punto dirías que eres capaz de aceptar el hecho de

que todavía no has encontrado tu camino profesional? ¿Hasta qué punto puedes relajarte y convivir con esta incertidumbre?

IVY: Hay momentos en lo que me tomo las cosas con más calma pero en general suelo pensar demasiado y no llevo bien el no saber qué va a pasar.

ECKHART TOLLE : Entiendo... Y a menudo esta desazón nacerá de pensamientos que pasan por tu cabeza y que te dicen que no está bien el que te encuentres en esta situación... Y luego también están las emociones, las cuales son la reacción física a los pensamientos. Así que yo te recomendaría que cuando te llegue un pensamiento de este tipo, no le des energía, no le des importancia. La razón por la que piensas así viene determinada por la cultura en la que vivimos que nos dice que no está bien el no saber qué vamos a hacer. Pero no estás obligada a creer todos los pensamientos que surjan en tu mente. No saber qué hacer forma parte de la vida. La vida es una aventura, no es un viaje organizado que puedas comprar en una agencia. En un viaje organizado sabes a qué tipo de hotel vas a ir, y aunque estés en un país exótico, la habitación va a ser parecida a todos los hoteles donde has estado antes. En un viaje organizado sabes que durante 10 días vas a tener un programa de actividades ya pensado para ti. Pero la vida no es así y esto es necesario porque de lo contrario no aprenderíamos. Quien hace un viaje a un país exótico por su cuenta, sin contar con organización externa, teniendo que salir adelante con sus propios recursos... seguro que se encuentra con la aventura verdadera y es probable que cuando vuelva a su casa haya aprendido y evolucionado mucho. En la vida real estamos continuamente expuestos a la incertidumbre y si somos capaces de aceptarla, entonces podemos disfrutar de la aventura. Esta analogía del viaje es muy útil porque la vida también es un viaje.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : La incertidumbre forma parte de la vida así que si no sabes manejarla, entonces la aventura de tu vida va a estar impregnada de negatividad y miedo. En este viaje que estamos viviendo la incertidumbre forma parte de la aventura y si ya supiéramos de antemano todo lo que nos va a pasar, entonces no habría evolución posible, no creceríamos como personas.

OPRAH WINFREY : Y déjame que te diga también Ivy que a tu edad estás pasando por algo que es muy normal. Todo el mundo ha pasado por lo que tú, todos hemos intentando encontrar nuestro caminos cuando éramos así de jóvenes.

IVY: Sí.

OPRAH WINFREY : Para eso están los años que van de los 20 a los 30.

ECKHART TOLLE : Sí, además es importante que recuerdes que una de las cosas más maravillosas del período de vida por el que estás pasando es que uno tiene el derecho de equivocarse para poder aprender.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Puede que durante un momento pienses que estás cerca de conseguir lo que querías y después te des cuenta de que no era así. No pasa nada, es muy útil equivocarse para poco a poco ir aprendiendo qué es lo que uno quiere de verdad.

OPRAH WINFREY : Entre los 20 y los 30 años las personas intentan encontrar su camino y la frustración forma parte del aprendizaje. La inquietud también es parte de este aprendizaje, lo digo por experiencia propia. Si leo mi diario veo que al cumplir 20 años empezó la inquietud, el nerviosismo, y la agitación. Trabajaba como presentadora de las noticias y no era feliz. Ahora que ha pasado el tiempo puedo ver con claridad que aunque odiaba mi día a día, era lo que necesitaba para seguir aprendiendo y finalmente tomar la decisión apropiada sobre lo que quería hacer, que finalmente fue abandonar ese trabajo aunque mi padre me dijera que era una locura dejar algo que parecía tan bueno desde fuera. Digo esto porque creo que a veces también a los jóvenes les puede ayudar el saber qué es lo que no quieren hacer. ¿No es así, Eckhart?

ECKHART TOLLE : Sí. A mi me pasó lo mismo, yo pensaba que mi propósito era tener una carrera brillante a nivel universitario y dedicar mi tiempo a convertirme en profesor hasta que me di cuenta de que eso no era lo que quería verdaderamente. Pero tuve que pasar por todas las etapas para tomar esta decisión.

OPRAH WINFREY : O sea que abandonaste una carrera prometedora como académico.

ECKHART TOLLE : Sí. Cuando dejé la carrera todo el mundo pensó que me había vuelto loco pero interiormente yo sabía que era lo correcto. Estaba totalmente seguro, no me cabía la menor duda. Y tomar esa decisión significó tener que enfrentarme a unos años de incertidumbre porque todavía no había encontrado lo que quería hacer. Tenía dinero sólo para sobrevivir pero no era infeliz, me compenetré con el momento presente tal cual era. Entonces de forma gradual las cosas empezaron a ir en una dirección, hubo conversaciones que me ayudaron a ver que podía desarrollarme en el terreno de la enseñanza espiritual hasta que lo tuve claro. El propósito vino a mi de forma natural gracias a que acepté la incertidumbre y no la convertí en un problema. Así es como uno puede conseguir encontrar su camino, esa es la actitud que te conecta tu propósito interno con el externo.

OPRAH WINFREY : Así es como lo describes en el libro cuando dices que encontrarte a gusto con la incertidumbre abre infinitas posibilidades en tu vida. Además dices que cuando tienes esa actitud, no dejas que el miedo sea un factor que domine tus acciones y no te impide emprender cosas. Aquí está la mayor enseñanza.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque si actúas desde el miedo, no dejas que la energía de lo que tiene que pasar llegue a tu vida. El miedo nos bloquea.

ECKHART TOLLE : Sí, exacto. Así que vale la pena observar la mente y ver qué clase de pensamientos produce... Y también están las emociones, tales como el miedo, que acompañan a determinado tipo de pensamientos.

OPRAH WINFREY : Como por ejemplo: ¿Qué va a ser de mí?.

ECKHART TOLLE : Sí. Porque la mente quiere saber qué es lo que el futuro va a traer pero imagínate qué aburrido sería eso, imagínate que ya supiéramos lo que nos va a pasar por adelantado.

OPRAH WINFREY : Y también creo que una de las razones por las que la gente genera miedo es porque se preocupan demasiado, viven en desconexión con su propósito interno

y eso les lleva a por ejemplo endeudarse más de lo que necesitan o a vivir por encima de sus posibilidades. Esto es lo que pasa cuando funcionas utilizando la mente sólo. Pero se puede ser feliz con poco dinero sin dejar que esto sea un factor que determine nuestras decisiones, Eckhart por ejemplo tomó decisiones cuando tenía dinero sólo para sobrevivir.

ECKHART TOLLE : Sí, y de alguna manera uno siempre sale adelante. Me gustaría preguntarle a Ivy una cosa más: ¿hay algo que de verdad disfrutes haciendo aunque no tenga mucho que ver con tu carrera académica?

IVY: No lo sé.

ECKHART TOLLE : Pues entonces lo que puedes hacer es simplemente disfrutar del momento presente y utilizar la incertidumbre como parte de tu práctica espiritual.

OPRAH WINFREY : Sí.

IVY: Okay.

OPRAH WINFREY : Creo Ivy también habló sobre lo difícil que es alinear la pasión de uno con el aspecto económico de la vida, ¿no es así?

IVY: Sí. Pero primero tengo que encontrar mi pasión para poder alinearla con lo demás.

OPRAH WINFREY : Bueno, esto sirve para todo el mundo. Como nos decía Eckhart la semana pasada, la respuesta no se encuentra a través de mucho pensar, no es la mente la que nos puede responder.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Esto no se piensa sino que simplemente llega a ti desde el espacio de quietud que uno genera en su interior, ese conocer a Dios del que hablábamos al principio de la clase. Si dejas que esa energía universal entre en ti y obre a través de ti verás que esto es más una sensación que un pensamiento. Esa sensación te guiará y te hará ver qué es lo que te hace sentir mejor. Es algo que viene a ti, no algo que sale de tu cabeza.

ECKHART TOLLE : Y tienes que tener cuidado de no caer en un estado de insatisfacción porque entonces no encontrarás la respuesta, ni dentro ni fuera. Hay que mantener el espacio interior limpio y compenetrado con el ahora para que no haya lugar para la negatividad.

OPRAH WINFREY : Y además déjame que añada algo para todos los que estáis buscando el propósito de la vida... Cuando te permites estar tranquilo contigo mismo en quietud, logras perderle el miedo a la incertidumbre y entonces empiezan a ocurrir cosas pequeñas, coincidencias que te van guiando. Así que hay que estar muy alerta y prestar atención a estos detalles para que cuando ocurran estés preparado.

ECKHART TOLLE : Sí. Y siempre podrás ver esto con claridad si estás alineado con el ahora. La respuesta te puede llegar desde dentro o desde fuera.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Un encuentro por casualidad... Un anuncio en un periódico.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : O algo que ni siquiera te imaginabas.

OPRAH WINFREY : Se materializa.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : De formas que no te habías imaginado antes. Muchas gracias a Ivy desde Richmond, Virginia.

IVY: Gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias. Bueno, en la página 261 Eckhart dice: "Mientras estás esperando a que ocurra algo significativo en tu vida, puede que no te des cuenta de que la cosa más importante que le puede pasar a un ser humano ya te ha ocurrido: el comienzo de la separación entre pensamiento y conciencia".

ECKHART TOLLE : Esto es el despertar, es otra manera de describir lo mismo. Antes de tomar conciencia de ello, estabas totalmente identificado con tus procesos mentales. Pero ahora que estás leyendo el libro, si tiene significado para ti...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es porque algo dentro de ti está respondiendo, algo dentro de ti quiere despertar.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Si no es así, el libro no te llamará la atención.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Sigues diciendo: "Mientras no seas consciente del Ser, seguirás buscando el significado en la dimensión del Hacer y en el futuro, es decir, la dimensión del Tiempo. Sin embargo cualquier satisfacción o significado que encuentres ahí, será destruido por el Tiempo porque todo lo que nace de su dimensión es relativo y temporal". Entonces dices que si buscamos en el exterior solamente, no vamos a encontrar nada...

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Vamos a the Bodhi Tree en West Hollywood. ¿Está Nick ahí esta noche?. Por favor ponte al micrófono. Me alegro de verte.

NICK: Yo también.

OPRAH WINFREY : ¿Tienes una pregunta esta noche?

NICK: Sí, y mi pregunta está basada en un premisa que no está en libro, la premisa de

que “Dios es amor”... Y si Dios es amor, y tú amas lo que haces, entonces ¿está siempre lo que a uno le gusta alineado con el propósito interior? Por ejemplo, si a uno no le gusta ir a la iglesia y prefiere pasarse el día leyendo porque eso le proporciona una sensación mejor, ¿está bien el seguir siempre lo que a uno le gusta? ¿Debe uno siempre seguir lo que le gusta a la hora de elegir una carrera?.

ECKHART TOLLE : Bueno, la palabra amor se utiliza de una manera muy general. Significa muchas cosas diferentes dependiendo de la persona, “amo (o me encanta) hacer una cosa” se utiliza de manera informal para expresar preferencia. Por ejemplo, si alguien está obsesionado con algo desde una perspectiva del ego dejando que esta cosa tome posesión de toda su conciencia, entonces es normal que oigas que “le encanta lo que hace o ama lo que hace”. Desde fuera es lo que parece porque a lo mejor se levanta a las 5 de la mañana y llega a su casa a las 10 de la noche por deseo propio, pero en realidad no es que ama lo que hace sino que está obsesionado con ello. Por eso no es raro decir que alguien ama (le encanta) lo que hace cuando en realidad el amor no tiene nada que ver. Cuando de verdad amas una actividad, el campo energético que se genera es completamente diferente. Significa que estás completamente compenetrado con la actividad. Y la actividad se convierte en algo que te ayuda a traer un cambio de conciencia en este mundo. Puedes estar compenetrado con una actividad o con el simple hecho de estar en un sitio, como por ejemplo la iglesia. Se puede encontrar a Dios en muchos lugares y todos ellos son sagrados si tu atención está completamente conectada con el ahora. Evidentemente es más fácil sentir esta conexión en la naturaleza que en mitad del tráfico de Los Angeles. Pero incluso ahí se puede sentir si estás lo suficientemente presente. No se consigue más presencia por ir a la iglesia, tan sólo tienes que estar presente mientras realizas una acción o mientras estás en un lugar. Y si te encanta la actividad que realizas y eso es realmente lo que quieres hacer, sin dejarte llevar por el pasado o el futuro, entonces sí que hay amor ahí. Cualquier persona que actúe de esta manera está manifestando la energía de la nueva Tierra en este momento.

NICK: Entonces está bien seguir haciendo lo que más te gusta.

ECKHART TOLLE : Sí.

NICK: Es como escribe Joseph Campbell cuando dice que el verdadero placer no viene a través del cuerpo en la forma de por ejemplo la comida, el sexo o las drogas sino que viene del espíritu. Ese placer hace que todo lo demás palidezca en comparación.

ECKHART TOLLE : Sí.

NICK: Esto es lo que quieres decir cuando dices que debemos estar presentes cuando hacemos algo para poder sentir esta sensación que hace que todo lo demás palidezca en comparación.

ECKHART TOLLE : Correcto.

OPRAH WINFREY : Eckhart describe esto en la página 261 cuando dice: “Mientras a lo mejor estás esperando que algo significativo ocurra en tu vida, puede que no te des cuenta de que lo más importante ya ha ocurrido: el proceso de separación entre pensamiento y conciencia”. Es necesario salir de la mente y de la obsesión por el continuo hacer, conectando así con la conciencia, el espíritu, el alma... o como lo quieras llamar...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Lo entiendes, Nick?

NICK: Gracias.

OPRAH WINFREY : Nick, escucha. Esta semana yo he dejado de preocuparme porque he recordado lo que Eckhart te dijo la semana pasada. ¿Has seguido tú su consejo?

NICK: Sí, un poco.

OPRAH WINFREY : Muy bien. Gracias a todos en the Bodhi Tree.

ECKHART TOLLE : Sólo una cosa más. Cuando realizas una actividad de manera consciente, haces que la actividad sea un fin en si misma y no un medio para llegar a algo.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : La actividad es un fin en si misma.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sabes lo que quieres conseguir a través de lo que haces pero la esencia de lo que haces está en la actividad en sí, no en el objetivo que lograrás a través de ella. Así que a veces podrías preguntarte: ¿estoy haciendo esto para conseguir algo cuando acabe o voy a disfrutar de la actividad en sí por medio de estar presente y conectado con el ahora mientras la realizo? La calidad de la energía que fluye hacia lo que uno hace cuando está presente es muy diferente.

OPRAH WINFREY : En la página 263 dices: "Por ejemplo, si cuidar de tus hijos es lo que da sentido a tu vida... ¿qué pasará cuando tus hijos hayan crecido y ya no te necesiten y ni siquiera quieran oír tus consejos?. Si ayudar a los demás es lo que da sentido a tu vida, entonces dependes de que a los demás les vaya peor que a ti para que puedas sentirte bien ayudándoles. Si el deseo por ganar o perfeccionar algo es lo que te mueve... ¿qué pasaría si nunca llegaras a ganar o se acabara tu racha de buena suerte? Triunfar en cualquier campo tiene importancia siempre y cuando haya miles o millones de personas que no hagan lo mismo. Por consiguiente, es preciso que otros seres humanos "fracasen" para que ellos puedan "triunfar".

ECKHART TOLLE : Sí. Esto no quiere decir que no haya que cuidar de los hijos, o querer ser muy bueno en algo...

OPRAH WINFREY : Sí, el párrafo continua diciendo "Con esto no quiero decir que no haya que cuidar de tus hijos o aspirar a la excelencia en cualquier campo. Para muchas personas esto es importante". Al final dices: "Significa que tu prioridad debería ser el conectar con tu propósito interno para que tu vida tenga una significado más profundo y esto se refleje en lo que haces".

ECKHART TOLLE : Sí. Por ejemplo, en el caso de cuidar de tus hijos hay dos dimensiones: la del propósito externo en la que un buen padre hace lo que debe proporcionando a su hijo protección y cubriendo sus necesidades. Pero esto no es todo, si estás en conexión con tu propósito interno y actúas desde la presencia, además podrás dar a tu hijo mucho más porque crearás un espacio entre tú y él en el que podrás

escucharle sin juzgarlo, estarás abierto a su verdadera esencia.

OPRAH WINFREY : Eso sería “estar” verdaderamente con tu hijo.

ECKHART TOLLE : Claro, se trata de estar verdaderamente con él y no como parte de un continuo hacer y hacer.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Siempre que actúas desde la presencia con tu hijo, estás actuando en base a tu propósito interno. Si lo haces así no te apegarás demasiado al papel de padre y la relación será mucho más natural.

OPRAH WINFREY : Serás mucho más flexible.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : En cualquier situación.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Continuando con la lectura del párrafo, dice: “Si usted desconoce su propósito interno, todo lo que haga, aunque parezca espiritual, llevará la marca del ego y, por tanto, acabará por corromperse. El dicho de que “el camino al infierno está sembrado de buenas intenciones” apunta a esa verdad. En otras palabras, no son las metas ni los actos los que son primordiales sino el estado de conciencia del cual emanan. Alcanzar el propósito primario equivale a sentar las bases para una nueva realidad, una nueva tierra.” ¿No significa esto que no es tan importante lo que uno hace sino la intención que tiene?

ECKHART TOLLE : Sí, la actitud, la conciencia que tienes influencia lo que haces y no hay futuro cuando estás presente. No es el futuro lo que buscas cuando estás presente realizando algo, si le preguntas a un artista o alguien que realmente disfrute de lo que hace te dirá que cuando eres “uno” con lo que haces, entonces no hay futuro y el resultado es totalmente diferente.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es impresionante ver como por ejemplo cuando un artista actúa, si de verdad disfruta de lo que hace, se le ve completamente concentrado en el momento presente.

OPRAH WINFREY : Totalmente cierto. Estuve con Tina Turner y Cher este pasado fin de semana viendo los ensayos para su espectáculo. Nos sentamos en las butacas esperando que comenzaran y cuando salieron a escena fue como si algo les inspirara una energía de otro mundo, se podía ver evidentemente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y cuando las ves disfrutar así no puedes evitar pensar que a ti te también te gustaría sentir lo mismo. Ellas cuando actúan lo hacen desde un nivel de presencia y de conciencia porque están inspiradas, no es sólo rock 'n' roll.

ECKHART TOLLE : Y eso es lo que la gente adora ver, y lo que les emociona, todo ese

poder en el escenario.

OPRAH WINFREY : Todo esa inspiración y entusiasmo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí. Y de la combinación de ambos nace algo que es más grande que la persona.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí. Bueno, Gwen y Bob han pasado 17 años enseñando en escuelas de bases militares de los Estados Unidos por toda Europa. Ahora viven a las afueras de Munich, en Alemania y nos hablan a través de Skype desde la cocina de su casa. Hola Gwen y Bob.

GWEN: Hola Oprah.

OPRAH WINFREY : Hola.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : Creo que ahí estáis en mitad de la madrugada.

GWEN: Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Cuál es vuestra pregunta?

GWEN: Bueno, mi pregunta tiene que ver con el pedir perdón o disculpas. En la página 258 Eckhart dice que lo más importante es el darse cuenta de que la vida tiene un propósito interno y otro externo. Yo me he dado cuenta de que cuando pido perdón o disculpas en el momento apropiado, esto me ayuda a alinear mi propósito interno y externo. Sin embargo cuando alguien hace algo que considero ofensivo, espero escuchar una disculpa para que la relación vuelva a restablecerse de una forma positiva. Cuando esto no ocurre, me siento mal y estoy empezando a preguntarme si no será que mi ego entra en juego. Me gustaría saber qué puedo hacer para que esto no me afecte tanto.

OPRAH WINFREY : Bueno, creo que tú misma te has respondido. Tú misma has dicho la palabra clave al decir que cuando no recibes la disculpa que esperas te sientes mal. Creo que es el ego el que quiere escuchar esa disculpa. Pero que sea Eckhart quien te responda.

ECKHART TOLLE : Además de eso lo que el ego suele hacer es guardar cuenta del daño, le gusta decir: “me debes una”. De todas maneras puedes ver utilizar esto de forma positiva porque te da una oportunidad de ser consciente del ego dentro de ti. Así que cada vez que el ego surja dentro de ti, reconócelo como tal. Reconoce los pensamientos que el ego produce, pensamientos del tipo: “Esta persona se debería disculpar o debería haberme pedido perdón porque de lo contrario no voy a poder estar bien con ella.”. Se pueden observar los pensamientos y se pueden observar las emociones que estos producen. Es una oportunidad fantástica de localizar tu ego y esto no significa que tú estés haciendo nada malo... lo que haces es observar qué cosas provoca tu ego y cómo te hacen sentir, qué patrones se repiten en un determinado tipo de situación. Cuando

haces esto, generas espacio dentro de ti.
OPRAH WINFREY : Y le quitas poder a tu ego.

ECKHART TOLLE : Además diría que hay muchas razones por las que la gente no se disculpa o no pide perdón, una de ellas puede ser porque no piensan que hayan hecho nada malo según su punto de vista... O porque su interpretación de lo que haya pasado sea completamente diferente a la tuya... A lo mejor el ego de la otra persona le está diciendo que tú eres quien se tiene que disculpar o pedirle perdón.

OPRAH WINFREY : También se puede decir que el ego te utiliza haciéndote pensar que tú estás en una posición superior porque tú sí pides perdón o te disculpas inmediatamente y la otra persona no.

ECKHART TOLLE : Existe el peligro de que guardes resentimiento y que cuando te encuentres con esa persona, esto que ha ocurrido en el pasado te afecte. Este resentimiento viene del ego también. Al ego le encanta aferrarse a ese tipo de sentimientos. Y cuando un resentimiento se mantiene durante mucho tiempo, entonces se convierte en un agravio. Puede que te haya pasado esto alguna vez aunque ahora, el hecho de poder observarlo debería ser una fuente de alegría. Es algo maravilloso poder hacer esto. Por otra parte puede que sea el ego de la otra persona el que le impide pedir perdón y esto es algo que tienes que tener en cuenta. Ten en cuenta que el ego odia pedir perdón o disculpas porque piensa que si lo hace perderá algo, lo que por su puesto es mentira. Al final todo esto se puede convertir en parte de tu aprendizaje espiritual... una oportunidad perfecta para observar tu propio ego y crear espacio dentro de ti.

OPRAH WINFREY : ¿Y cuál era la pregunta de Bob para Eckhart?

BOB: Sí. En la página 265 Eckhart habla de que cuando el propósito interno se cumple, el externo se llena de poder y tus objetivos e intenciones se compenentran con el impulso evolutivo del universo.

OPRAH WINFREY : Me encanta eso.

BOB: ¿Cuál es el impulso de evolutivo del universo?

OPRAH WINFREY : Voy a leer ese párrafo... dice: "Una vez construidos esos cimientos, el propósito externo se carga de poder espiritual porque las metas y las intenciones se funden con el impulso evolutivo del universo". He señalado este párrafo de mil maneras porque me llamó mucho la atención. Gracias Bob por sacarlo en la clase.

ECKHART TOLLE : La respuesta está escrita en el libro. No es que no te quiera responder pero es verdad... vamos a verlo en detalle. El impulso evolutivo del universo es la ampliación de la conciencia. Es como que algo está fluyendo hacia este mundo llamado "de la materia". Algo fluye hacia este mundo material y este "algo" viene de, por así decirlo, otra dimensión. ¿Cómo puedo saber esto? Porque lo experimento en mi mismo y porque lo observo en otras personas también. Algo fluye hacia este mundo que parece tan denso. Algo muy diferente a lo físico que llamamos conciencia y otros también lo pueden llamar espíritu. Pues bien, esto está empezando a entrar en nuestra dimensión a través de la forma humana junto con otras formas... bueno, empezó hace mucho tiempo pero ahora está empezando a hacerlo con más fuerza. Se trata de la conciencia emergente, la presencia que forma parte de una evolución más compleja que atiende a la declaración "como es arriba es abajo" por lo que las cosas que suceden en este planeta, tienen su

repercusión a nivel universal. El microcosmos afecta el macrocosmos. Así que cuando la gente me pregunta sobre cómo puedo saber cuál es el propósito del universo, les digo que lo sé porque lo veo en mí. Si lo reconoces en ti mismo, entonces puedes tener acceso a muchas respuestas porque el macrocosmos exterior no es más que el reflejo del microcosmos interior.

OPRAH WINFREY : Son los principios evolutivos de la naturaleza.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Se ven todo el tiempo en la naturaleza. El proceso evolutivo que ha tenido y está teniendo lugar en la naturaleza también tiene lugar en los humanos. Nos podemos comparar a la naturaleza.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Los principios son los mismos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Contestó eso a tu pregunta, Bob?

BOB: Más o menos.

ECKHART TOLLE : Exacto, no puedo contestarte la pregunta porque para saber la respuesta vas a tener que ir dentro de ti. No vas a llegar a saber esto sólo a través de la mente, escuchando a alguien como yo diciéndote algo y tú creyéndotelo. No quiero que nadie crea lo que digo por el mero hecho de creerme. Quiero que las personas experimenten dentro de sí el mensaje al que apuntan las palabras para validar así el conocimiento. Cuando entres en contacto con tu interior, muchas respuestas vendrán.

OPRAH WINFREY : Ok, voy a intentar interpretar lo que Eckhart acaba de decir. Entiendo que él dice que hay una fuente universal de energía de la que todos hemos salido. Se le puede llamar Dios, se le puede llamar Conciencia Superior, o lo que uno prefiera. El hecho es que cuando te conectas con tu propósito interior, con tu espacio interior... ese espacio que todos compartimos con la fuente...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Cuando conectamos con esa parte de nosotros que a su vez está conectada con el poder universal, entonces tus metas y tus intenciones se fundirán con las de ese poder universal, compartirás un único objetivo con el universo. Y ese objetivo no es otro que permitir que la conciencia entre progresivamente en este mundo a través de la forma de tu persona. Ese es el impulso evolutivo del universo, tú ayudas a que esa conciencia superior penetre en esta dimensión. Esa es la razón por la que estamos aquí. Con otras palabras se podría decir que cuando dejas que el espíritu que hay dentro de ti salga, entonces el espíritu mayor te cuida.

ECKHART TOLLE : Y Oprah acaba de demostrar esto ahora mismo al explicarlo porque a través de sus palabras se puede ver cómo la energía fluye. No sólo son las palabras las que importan sino también la energía que no es tangible pero que se canaliza a través de ellas.

OPRAH WINFREY : Gracias. ¿Lo entiendes ahora, Bob?

BOB: Si, ¿puedo preguntar algo más?

OPRAH WINFREY : Claro.

BOB: ¿Habría alguna manera de transmitir estas ideas de Eckhart a las personas de fe cristiana que no están de acuerdo con conceptos como el de la evolución?

GWEN: Sí, sobre el proceso del despertar sin que implique un proceso evolutivo.

BOB: Hay personas que se cierran en banda cuando escuchan la palabra "evolución."

ECKHART TOLLE : Bueno, si están cerradas de verdad, entonces no hay manera de que puedan escuchar pero no todos los cristianos son así. Personalmente creo que el concepto de evolución no es conflictivo para muchos cristianos.

OPRAH WINFREY : Claro, y además el proceso evolutivo, el impulso evolutivo del universo trata sobre el desarrollo simplemente, es como aquí en la Tierra, nadie puede negar que la Tierra como planeta sigue desarrollándose, sigue evolucionando. Lo mismo pasa con nosotros.

ECKHART TOLLE : Este proceso está presente en tu vida también.

OPRAH WINFREY : No eres la misma persona que hace 25 años. Ese es el proceso evolutivo también, las creencias se desarrollan también, evolucionan, como cristianos también evolucionamos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Como cristiano practicante, a lo mejor al principio de tu práctica tu fe no era tan fuerte porque no habías tenido oportunidad de aprender a través de la experiencia, sin embargo uno evoluciona y su fe se vuelve más fuerte. De hecho antes de la clase leí un mail... ¿me puede alguien traer el mail para que lo lea? Alguien escribió en el foro sobre la idea del Padre, el Hijo y Espíritu como Conciencia. Me llamaron la atención sus palabras porque lo explicó de una manera muy bella y ella se considera cristiana católica. Voy a intentar conseguir el mail para leerlo... Ahora me acuerdo... ella decía que en la Santa Trinidad el concepto del Espíritu Santo se podría comparar a lo que Eckhart llama la Conciencia. Es como cuando Jesús dijo: "Les dejo con el Espíritu Santo". Al verlo así esta mujer demuestra que se puede evolucionar en las creencias de uno.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Lo veis así Bob y Gwen?

GWEN: Oh, Sí. Lo que pasa es que a veces las palabras tienen el poder de cerrar las mentes de algunas personas y entorpecer el proceso de despertar. Hay gente que no está preparada todavía para hablar de evolución.

ECKHART TOLLE : Bueno, esta palabra no le gustará sobre todo a aquellos que interpretan el libro de Génesis de manera literal pero creo que la mayoría de los cristianos

ya no hacen una lectura totalmente literal.

OPRAH WINFREY : Y si quieres seguir haciendo ese tipo de interpretación, entonces este material no es para ti.

ECKHART TOLLE : Y eso está bien.

OPRAH WINFREY : Este no es el camino que necesitas seguir entonces.

ECKHART TOLLE : Puedes estar abierto a la idea de que la creación no es literal, si que describe un proceso evolutivo porque esto no quiere decir que el proceso sea completamente aleatorio, no es simplemente casualidad, yo también lo veo así. La evolución no significa que durante billones de años los átomos y la moléculas de forma accidental dieron lugar a este maravilloso universo. Eso no es lo que creo, yo creo que hay una inteligencia detrás, por lo que la evolución es un proceso que esa inteligencia está utilizando, el proceso es una creación. ¿Conoces la historia del mono y la maquina de escribir?

OPRAH WINFREY : No.

ECKHART TOLLE : La historia se utiliza para enseñar qué es lo que creen las personas que piensan que el universo ha surgido de forma aleatoria. Esto sería comparable a darle a un mono una máquina de escribir y esperar que consiga escribir las obras de Shakespeare por medio de darle aleatoriamente a las teclas de la máquina durante billones de años. Claro está que el mono debería ser inmortal. Esto es lo que creen las personas que piensan que el universo es pura casualidad.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es imposible que el mono escriba una obra de Shakespeare.

OPRAH WINFREY : No había escuchado esta historia del mono hasta ahora.

ECKHART TOLLE : Es una forma de explicar esto de la inteligencia o la casualidad.

OPRAH WINFREY : Ya he conseguido el mail al que hacía referencia antes. Vamos a ver lo que dijo Joannie con el nickname de Button20 en el foro de nuestra página web. No sé si Eckhart ha leído este mensaje del foro. Voy a leerlo, dice: "Oprah, mi fe se está fortaleciendo cada vez más gracias a lo que estoy aprendiendo. Las palabras de la Biblia están teniendo un significado muy profundo, como las de "Permanece en quietud y conoce que soy Dios". Este libro ha puesto en palabras lo que siempre había sentido. Como católica mi fe está basada en la Santa Trinidad, es decir el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo principalmente, el resto de cosas de las que se hablan en la Biblia giran alrededor de esta base. Resumiendo: Dios creó el mundo, vio el desastre que el hombre estaba haciendo y decidió mandar a su Jesús para que nos enseñara cómo vivir. Entonces Jesús dijo cuando sabía que iba a dejarnos: "Hablaré con mi padre y el les dará otro defensor, El Espíritu Santo que estará con ustedes siempre. El espíritu de la verdad que el mundo no puede aceptar porque no lo ve ni lo conoce pero ustedes le conocen porque vive en ustedes y estará en ustedes" Juan 14:16 Luego continua citando de Juan 14:26-27: "Más el defensor, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, él les enseñará todas las cosas y les recordará todo lo que yo les he dicho. La paz les dejo... mi paz les doy; yo no la doy como el mundo la da. No se se turben sus corazones y no

tengan miedo”. ¿Y sabes qué Oprah?. Por primera vez entendí este pasaje. Si la gente fuera consciente de la energía que fluye a través de ellos, lo que yo llamo espíritu, no sentirían tanto miedo, porque es la más fantástica conexión wireless que existe en el universo... esa que nos conecta con el Dios que nos creó. Que Dios te bendiga y te cuide porque de verdad eres una de sus mensajeros”. Esto lo escribió Joannie desde Long Beach en California. Y termina con una frase que dice: “La vida es un regalo, vive cada día dando las gracias por ella”

ECKHART TOLLE : Muy bien.

OPRAH WINFREY : Me pareció tan genial este mail que lo tenía que compartir con todos vosotros. Y fue escrito por una cristiana.

OPRAH WINFREY : Iba a hablar con ella esta semana a través de Skype. Es un mail perfecto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Eso me pareció a mí. Gracias Gwen y Bob, Gracias chicos.

GWEN: Gracias.

OPRAH WINFREY : Continuemos por donde lo habíamos dejado. Dices que tu propósito interno es el despertar, tan simple como eso. Y dices que todos los humanos compartimos este mismo propósito porque es el propósito de la humanidad. Hablemos de nuevo sobre lo que significa llegar a despertar. La palabra “propósito” conlleva una idea de interactividad, conlleva que uno puede hacer algo para conseguirlo. ¿No es así?

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Sin embargo dices que uno no puede hacer que ocurra sino que es un acto de “gracia” este despertar.

ECKHART TOLLE : Sí, de lo que hablo es sobre el primer momento del despertar. Lo primero que ocurre es un des-identificación de uno con la corriente del pensamiento y esto puede que ocurra de manera fugaz. Es el nacimiento de la conciencia. De repente estás dándote cuenta de que hay algo más allá del continuo pensar, hay una dimensión de la quietud dentro de ti. Esto puede que lo sientas un día durante unos instantes cuando estás en la naturaleza, o cuando estás en lo alto de una montaña.

OPRAH WINFREY : Oh, me acabo de acordar de algo. He tenido un momento como este que describes el viernes pasado cuando estaba en casa de Tom Cruise.

ECKHART TOLLE : ¿El mismo que dio saltos sobre tu sofá?

OPRAH WINFREY : Oh, tú también te has enterado de ese episodio (risas) De hecho fui a su casa para saltar yo sobre el suyo (risas) Bueno, Tom vive en un lugar... no tengo palabras para describirlo... Es el lugar más magnífico que yo haya visitado nunca o que haya experimentado. Para llegar allí hay que conducir por Aspen entre los pinos y él tiene su casa en lo alto de una montaña, justo en el centro de la cima y alrededor se alzan las montañas del Telluride. Bueno, salimos a la terraza desde su dormitorio y la escena era de total calma y quietud. Casi se me saltan las lágrimas

por la belleza y la quietud que estaba viendo. Es lo más bonito que haya visto nunca, a parte del otro día en la montaña que describí en una clase anterior. Hablando con Tom le decía que tenía que apreciar tener acceso a tanta belleza y pensar que no importa lo que haya tenido que soportar en estos años pasados con los diferentes problemas que ha tenido. Tener un espacio así para uno solo tiene que ser algo impresionante. Cuando me fui de allí me sentí como nueva, como si hubiera recargado completamente las pilas.

ECKHART TOLLE : Me puedo imaginar.

OPRAH WINFREY : Y mientras estábamos allí en la terraza le pregunté a Tom: ¿puedes oír el silencio?... Es como si fuera un lenguaje”. Y Tom se quedó pensativo y me dijo que era verdad.

ECKHART TOLLE : ¿Crees que el estaba ya familiarizado con él?

OPRAH WINFREY : Sí, creo que sí.

ECKHART TOLLE : Genial.

OPRAH WINFREY : Bueno, ya veréis la entrevista, evidentemente lo que os he contado no va a salir en el programa, fue simplemente un momento especial que tuve con Tom en aquella maravillosa montaña.

ECKHART TOLLE : Puedo imaginar cuánta belleza pudiste ver pero no necesitas estar en un sitio tan privilegiado para poder acceder a un momento de conexión con la quietud. De todas formas sea donde sea que ocurra esto, es un acto de “gracia”.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : La quietud es sobre todo un estado interno y puede surgir en cualquier momento pero a veces es bueno experimentarlo en los lugares que son más propicios pero la verdad es que si no tienes silencio en tu interior, si no conectas con la dimensión de la quietud, entonces no podrás apreciar esto ni siquiera en un lugar tan especial.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Sólo a través de tu espacio interior puedes ser consciente del silencio exterior. ¿Por qué puede uno apreciar el silencio sólo cuando está en quietud? Porque sólo la quietud sabe comprender el silencio. Si tu mente está totalmente ocupada con el ruido del pensar, entonces no te das cuenta de que a tu alrededor existe un silencio absoluto, por ejemplo en la montaña. O lo notarías un momento y en seguida volverías al ruido del pensamiento.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El equivalente de la quietud interior es la quietud exterior, esta es la dimensión externa del espíritu.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y esta quietud se puede sentir fácilmente en la naturaleza pero sólo

cuando ya tienes quietud interior. Tu quietud interior se alinea con la exterior y la puede percibir, de hecho sólo las personas que no tienen un mente llena de ruido pueden apreciar el silencio. Cuando salgo al bosque muchas veces veo a gente que están haciendo ejercicio o paseando sus perros pero muy pocos están realmente allí. Puede que estén hablando por teléfono o escuchando música o hablando con sus amigos o inmersos en el pensamiento en general.

OPRAH WINFREY : Entonces da igual que estén en la naturaleza porque su mente está en otra parte.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Si estuvieran en la oficina sería igual.

OPRAH WINFREY : Aha. Alguien ha escrito un mail para Eckhart que dice: “Estas ideas encuentran eco en mi alma, creo que es mi verdad. Sin embargo me gustaría saber si a Eckhart a veces la gente le pregunta cómo puede saber todo esto... ¿de dónde le viene el conocimiento?”. Esto lo ha escrito Rene en Indianapolis... ¿De dónde te viene el conocimiento? ¿Cómo sabes estas cosas?

ECKHART TOLLE : En esencia viene a través de una comprensión y una experiencia. En otras palabras, sólo si tocas la conciencia puedes “ser” de verdad y escuchar lo que nace de la quietud. Estas ideas no están basadas principalmente en el conocimiento, aunque por su puesto he leído muchos libros de espiritualidad. A veces es necesario utilizar la terminología que ya existe desde hace mucho tiempo pero el libro es más que una mera compilación de material leído en otros libros. La esencia del libro es mi propia comprensión, mi propia experiencia real. Las respuestas nacen de la quietud, cuando escribo, me siento con una libreta, un bolígrafo y entro en la quietud.

OPRAH WINFREY : ¿No utilizas ordenador?

ECKHART TOLLE : No, escribo a mano. Entonces espero que alguna idea surja de la quietud y cuando esto ocurre y la idea empieza a tomar forma, utilizo mi facultad de raciocinio para discernir si voy a utilizar esa idea o no. A veces la idea es buena para ser utilizada, a veces no. Así que tal vez necesite esperar un poco más hasta que la idea apropiada venga y entonces si vale la pena, la escribo.

OPRAH WINFREY : ¿Escribiste este libro desde tu espacio interior? Ya sabes que hablamos la semana pasada sobre el espacio interior y me esforcé mucho para que el concepto quedara claro a todo el mundo. Recuerdo que cuando acabó la clase le dije a Eckhart que no me sentía satisfecha con el resultado y él me dijo que la razón era porque estábamos intentando explicar el espacio interior con palabras, mediante conceptos y lenguaje cuando en realidad no es algo que la mente pueda comprender.

ECKHART TOLLE : Es muy difícil de explicar esto, cuando la gente oye hablar de la quietud... del espacio interior, intentan comprenderlo con la mente. Puedes ver cómo meten el concepto en su cabeza e intentan digerirlo ahí.

OPRAH WINFREY : Pero es imposible comprenderlo con la mente.

ECKHART TOLLE : Exacto..

OPRAH WINFREY : O la gente piensa que esto es un tema para alucinados.

ECKHART TOLLE : Sí, eso es lo que piensan algunos periodistas que se consideran muy serios. Pero uno tiene que darse la oportunidad de sentir la realidad a la que apuntan las palabras, dentro de uno mismo. Sólo entonces puedes conocer el verdadero significado.

OPRAH WINFREY : Y eso es lo que decíamos a Bob y Gwen, cuando Bob nos preguntaba sobre cuál era el impulso evolutivo del universo. Lo que significa en realidad es que cuando estás compenetrado con tu propósito interior, cuando lo que haces refleja esta conexión, entonces formarás parte del impulso evolutivo del universo y la energía universal fluirá en tu vida de una forma que abrirá todas las puertas. Y la gente cree que esto se llama tener suerte, o que es pura casualidad pero lo que hay detrás es una compenetración total entre tu propósito interior y el del universo.

ECKHART TOLLE : Sí, todo el mundo puede tener acceso y no se pierde nada por intentar experimentarlo. Simplemente vive como si el momento presente fuera más importante que el pasado o el futuro. A nivel práctico por su puesto que tendrás que utilizarlos pero la concentración está en el ahora. Intenta vivir un par de días o de semanas de esta manera, teniendo cuidado de despojarte de la negatividad cuando ocurra y reconociendo que ésta no es más que una proyección del ego o del cuerpo-dolor.

OPRAH WINFREY : ¿Toda la negatividad se proyecta desde ego?

ECKHART TOLLE : Bueno, al ego le encanta la negatividad... es la negación de la vida. El momento en el te identificas con la negatividad, entonces se convierte en ego. Esta forma de vivir ya la conoces, has vivido así durante muchos años así que prueba con algo diferente y observa a ver qué pasa. Primero verás un cambio interno y después eso se reflejará en el exterior pero el exterior ya no será lo que más te interese porque cuando alcanzas un estado de paz y de presencia dentro de ti, todo lo demás es secundario. Cuando estás compenetrado con el ahora lo que disfrutas de verdad es esa sensación y todo lo bueno que viene después es como si fuera la guinda del pastel. Cuando te pasan cosas buenas en el mundo exterior te alegras también, pero comprendes que te han ocurrido porque has experimentado un cambio interior que es lo que verdaderamente importa.

OPRAH WINFREY : Uno manifiesta lo que ya “es” interiormente.

ECKHART TOLLE : Sí. Cualquier cosa que una persona esté buscando, ya lo tiene en realidad dentro. Si estás buscando a Dios, lo tienes dentro, con esto no estoy diciendo que esta forma humana sea Dios, sino que la esencia está dentro de nosotros y sólo necesitamos ir a un nivel profundo para conectar con esa energía. Este es el destino final de todos.

OPRAH WINFREY : Sí. Es como el famoso “Yo Soy”, “Yo Soy eso que nace de Dios”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Laurie vive en New Brunswick, Canada, y nos habla desde su casa en St. John. Hola, Laurie.

LAURIE: Hola, Oprah. Hola, Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : Bienvenida a nuestra clase de hoy.

LAURIE: Gracias. Es un placer estar aquí.

OPRAH WINFREY : ¿Qué te gustaría comentar?

LAURIE: Me gustaría comentar el diálogo sobre el propósito interno que empieza en la página 262. Hay partes escritas en cursiva que bien las podría haber escrito yo. De hecho la idea que expresan es precisamente por la cual yo me sentí atraída por el libro en un principio... Cumpló 38 años este verano y algunos familiares muy cercanos han muerto sobre esta edad por lo que sus muertes me han marcado mucho y me han enseñado cuán importante es compenetrar el momento presente con mi propósito interno. También ha aprendido lo importante que es tener una relación genuina con mis amigos y mis familiares y que actúe en mi vida en base a la conciencia superior. Así que mi pregunta es... ahora que me he dado cuenta de lo especial que es la vida, no quiero perder ni un momento con sentimientos de rabia o resentimiento, aunque algunos días son mejores que otros... Y me gustaría preguntarle a Eckhart si cree que es posible que dos personas tengan un relación íntima o estrecha ya sea con su pareja o sus hijos, sin desear nada a cambio. También me gustaría saber si en una pareja los dos miembros tienen que encontrarse en el mismo punto de evolución espiritual para que esto pueda ocurrir.

ECKHART TOLLE : Gracias. Buena pregunta, cuando digo que uno no debe esperar o querer nada me refiero a una actitud tipo “te quiero, eres de mi propiedad, no me puedes dejar o me enfadaré mucho”. No quiero decir que está mal esperar que tu pareja saque la basura porque tú la sacaste ayer... En un nivel práctico sí que se espera algo de la otra persona. La cuestión es... ¿Pueden dos personas vivir juntas sin el lazo psicológico del deseo a aferrarse a la otra persona en el sentido de “tú me haces feliz, completas mi vida, no te atrevas a dejarme”. Esa es la cuestión. Aunque deberíamos cambiar la pregunta y decir: “¿puedo yo (no la otra persona) estar en esta relación sin esta energía del deseo inconsciente que viene del ego?” Porque el cambio de conciencia es a nivel individual y sólo tú puedes contestar a esa pregunta. Esta es una pregunta real y muy práctica, no estamos hablando de un concepto abstracto. Si me preguntas si pueden dos personas vivir de una determinada manera, entonces estás formulando una pregunta abstracta. Si te preguntas a ti misma eso mismo, entonces estás enfocándola de manera práctica. Tampoco hace falta preguntarse si esto se puede lograr conseguir durante toda la vida, lo único que importa es que se pueda conseguir ahora. Así que cuando surja en la relación una complicación, pregúntate si puedes gestionarla de una manera libre de deseo y expectativas. Si no puedes hacerlo entonces atraerás negatividad cuando sientas que tu pareja no cumple con tus expectativas. Como te decía, cuando surja una complicación y veas que tu ego te provoca, utiliza esa experiencia como un trampolín para observar y superar esta actitud egoica. Puede que no siempre lo consigas pero el simple hecho de haber observado el ego en ti ya es un avance porque al menos comprenderás que existe la posibilidad de actuar desde un lugar diferente y de una forma diferente.

OPRAH WINFREY : Sí. Creo que el deseo del que ella habla es el deseo de que la otra persona cambie o sea de una manera determinada para que le complemente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No hablamos del deseo de que tu pareja recoja la ropa de la lavandería o vaya al supermercado sino del deseo que tienen muchas personas de encontrar una persona que les complemente, que les haga sentirse realizados. Es como el diálogo en la película de Jerry McGuire cuando él dice: "Tú me haces sentir completo". Esperar que alguien haga eso es inútil porque nadie puede hacerlo.

LAURIE: Sí, creo que lo que yo no entendí cuando leí el párrafo en este capítulo fue que uno espera de su pareja reconocimiento, gratitud o respeto... cosas así. Y no lograba comprender cómo puede uno vivir en pareja sin esperar estas cosas a cambio. En mi casa tengo 5 hijos de menos de 9 años... así que no paro en todo el día...

OPRAH WINFREY : Santo cielo.

LAURIE: Siempre hay alguien que me necesita aquí.

OPRAH WINFREY : ¿Dónde estás ahora? ¿Estás encerrada en una habitación?

LAURIE: Sí, pero bueno... son las 10 y están todos en la cama.

OPRAH WINFREY : Okay.

LAURIE: En mi caso creo que, hablando sobre el camino espiritual que cada uno tiene como ya habéis hecho anteriormente en clase, creo que el mío es navegar a través del caos del día sin que la rutina me hunda, ser capaz de estar por encima de la situación. También traer un poco de paz interior porque alrededor de mí suele haber mucho caos a veces.

OPRAH WINFREY : Me puedo imaginar, con 5 niños menores de 9 años.

ECKHART TOLLE : Una cosa que te puede ayudar es no querer que tu momento presente sea diferente a como es en un determinado momento. Ese es un primer deseo o expectativa del que te puedes liberar ahora mismo. Si por ejemplo los niños están chillando y alrededor de ti ves un caos total, acepta que eso es lo que hay en este momento y que tienes que enfrentarte a ello tal cual es. No tienes que rechazarlo porque ya "es" y lo estás viviendo en ese momento. Aceptas la situación, la persona, tu pareja, los niños... aceptas todo tal cual es el en este preciso instante y desde esa compenetración con el ahora, actúas. Si lo haces así cuando le pidas a los niños que dejen de hacer algo o se callen, tus palabras no estarán impregnadas de la reacción inconsciente a la situación.

OPRAH WINFREY : ¿Y qué le podemos decir a Laurie sobre el esperar que reconozcan el trabajo que hace? A menudo uno hace cosas y quiere que los demás se lo reconozcan porque necesita esa comprensión o ese afecto. ¿Es eso el ego también?

ECKHART TOLLE : A menudo lo es. Pero como digo en alguna parte de libro, si crees que el mundo no te está dando algo que necesitas, entonces dáselo tú a él para ver qué pasa.

OPRAH WINFREY : Sí, lo he leído.

ECKHART TOLLE : Da lo que crees que la gente te debe dar y entonces verás el proceso recíproco. A lo mejor no te viene por el canal que esperabas o por la gente que esperabas pero el Universo te dará lo que tú estás dando. Incluso con personas que no

conoces se puede ser amable, sonreír, se puede dar lo que uno quiere.

OPRAH WINFREY : Porque lo que uno da consigue de vuelta, siempre, siempre, es una ley universal. Gracias Laurie. Gracias por encontrar este momento de calma en tu casa para hablar con nosotros.

LAURIE: Gracias. Voy a echar de menos el programa cuando se acabe.

OPRAH WINFREY : Muchas gracias.

LAURIE: Este es mi...

OPRAH WINFREY : Este es tu momento de paz en el día, ¿verdad?

LAURIE: Sí que lo es, en esta casa tenemos que trabajar duro para conseguirlos.

OPRAH WINFREY : Bueno, a partir del siguiente lunes después de la última clase vamos a tener un programa que se llamará "The Soul Series" en el que vamos a entrevistar por ejemplo a la doctora Jill Bolte Taylor. Ella perdió el funcionamiento del lado izquierdo del cerebro debido a un infarto mientras el lado derecho siguió funcionando con normalidad. Nos contará como todo el diálogo interior y su palabreo desapareció de su cabeza y se sintió como en el cielo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Ella dice que aunque se daba cuenta de que se le caía la baba, en realidad se sentía como si estuviera en el cielo.

ECKHART TOLLE : Sí. En mi libro no utilizo estos términos del lado izquierdo y derecho del cerebro porque no suelo emplear términos científicos pero creo que lleva razón.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : El lado derecho tiene que ver con la experiencia sensorial y no la conceptual.

OPRAH WINFREY : Sí. Ella dice que se sentía conectada a todo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, ya queda poco, estamos en la novena semana y vamos a hablar sobre algo que le pasa a muchas personas. Eckhart dice en la página 262 que muchas personas que se encuentran en la fase inicial de su camino espiritual puede que de repente no sepan con certeza cuál es su propósito exterior. De hecho una señora nos acaba de escribir para preguntarnos si es posible tener 52 años y no estar todavía segura de lo que quiere hacer. Eckhart dice que estas personas sienten que lo que mueve el mundo ya no les mueve a ellos. Ven claramente la locura de la civilización y puede que esto les haga sentirse un poco apartados de la cultura que les rodea. ¿Qué se puede hacer cuando uno lee el libro y se da cuenta de qué es lo que no quiere hacer, pero aún así sigue sin saber lo que puede hacer? Hay muchas personas que se dan cuenta de que están despertando pero aún no saben qué hacer con sus vidas.

ECKHART TOLLE : Bueno, hay que decir que lo principal del proceso de despertar es el descubrimiento del propósito interno, así que todo lo que tiene que ver con el propósito externo es secundario. No entres en conflicto con lo que estás haciendo ahora si no lo puedes dejar de hacer, acepta tu momento presente tal cual es, al menos utiliza esta situación como práctica espiritual. Si lo haces así estarás enfocando la vida con mucha más claridad... y si finalmente, después de intentarlo, ves claramente que es insoportable, entonces será la señal que necesitas para hacer un cambio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : A veces la gente dice que no puede aguantar una situación determinada simplemente porque no están dispuestos a intentarlo.

OPRAH WINFREY : Claro, no estar dispuesto es muy diferente a no poder.

ECKHART TOLLE : Por eso necesitas ver la diferencia entre no poder hacer algo o no estar dispuesto a hacerlo. ¿No puedo aceptar este momento presente o no estoy dispuesto a hacerlo? ¿Es totalmente cierto que no puedo aceptarlo? Primero uno debe aceptar la situación sea cual sea esta, y una vez que ha hecho eso descubre si de verdad es insoportable o no. Si finalmente descubres que es insoportable, entonces es porque es el momento de cambiar.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Muchas veces algo que te parecía insoportable se vuelve placentero porque cambia tu actitud y la manera que tienes de hacer las cosas. Puede que te hayas pasado muchos años haciendo un trabajo desde la resistencia interna y de repente eso cambia y haces fluir una energía totalmente diferente a lo que haces provocando un cambio positivo. La conciencia se compenetra con la actividad. O bien tu actitud hace que la situación se vuelva recompensante para ti y los que te rodean o bien provoca un cambio repentino de la situación hacia algo mejor.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Me encanta esta frase de la página 266 cuando dices que “lo grande surge de las cosas pequeñas que se honran y se cuidan. Nuestra vida consiste de cosas pequeñas. La grandeza es una abstracción mental y la fantasía favorita del ego. La paradoja es que la base de la grandeza está en el honrar las cosas pequeñas del momento presente en lugar de perseguir una idea de grandeza”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Ese es el proceso.

ECKHART TOLLE : Muchos piensan que tienen que lograr algo grande, o ser alguien importante. Y no le dan importancia a los pasos que hay que seguir antes de conseguir eso. No le dan la importancia que se merece el paso que hay que dar en cada “ahora” porque sólo piensan en ese momento futuro en el que serán importantes.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Para las personas que parece que han conseguido grandes cosas, la vida también consiste de pasos pequeños que tienen que hacer diariamente como todo el mundo. Puede parecer que el material que he escrito y compilado en este libro parezca

importante para algunas personas pero el trabajo que ha habido detrás ha sido muy cotidiano. Son pequeños pasos que se dan en su momento... Una libreta, un bolígrafo... Y un fondo de quietud o de presencia... Eso es todo. Es muy sencillo, no es nada del tipo "voy a crear un gran trabajo que va a cambiar la conciencia de todo el mundo". Simplemente hay una compenetración con el momento presente, un "comprender" lo que el momento quiere. Es una hoja en blanco y un bolígrafo, algo aparentemente insignificante. Cuando doy una conferencia para 2000 personas no pienso: "voy a dar una conferencia importante" porque eso sólo lograría estresarme ya que conllevaría el pensamiento de "puede que no sea tan buena como me gustaría". Simplemente me dejo llevar, el coche viene a recogerme, me siento dentro, el coche se mueve hacia el lugar de la conferencia, miro por la ventana, veo gente pasar, veo el cielo, salgo del coche y me dirijo a la sala de espera donde me concentro en mi respiración. Todo son pasos muy simples, nada grande. Entonces salgo a la sala sin haber pensado de antemano lo que voy a decir. Me siento bien con el no saber qué va a pasar. Y de la suma de todos esos pasos pequeños que fueron tomados de manera consciente, nace algo grande.

OPRAH WINFREY : Y la lección más grande de esta noche diría que es reconocer estos pequeños pasos por medio de reconocer el momento presente... Traer un sentido de presencia, de conciencia a cada momento para que todo lo que hagas tenga la energía que nace de un lugar más profundo que el ego, más profundo que los pensamientos. Ese lugar del "ser" que da significado y propósito a todo lo que haces. Esa es la esencia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es genial ver cómo resumes las cosas de manera maravillosa. Haces que las palabras tengan una honestidad enorme.

OPRAH WINFREY : Gracias. Gracias a todo el mundo por uniros a nosotros hoy. Y como decía antes, la semana que viene será la última clase de nuestro curso sobre Una Nueva Tierra. Pero no queremos que la discusión se acabe ahí. A partir del siguiente lunes seguiremos adelante con el programa The Soul Series en el que tendremos la oportunidad de hablar con personas que nos ayuden a comprender mejor estas ideas. Personas que nos ayuden a comprender mejor la evolución del alma como Dr. Jill Bolte Taylor, Wayne Dyer, Elizabeth Lesser, Jon Kabat-Zinn, Byron Katie, Sarah Ban Breathnach, Kathy Freston y otros. La serie se emitirá en XM radio. Así que haced un hueco los lunes a las 8 para Oprah.com si podéis escapar de cinco niños o lo que sea que os ocupe en vuestra vida diaria. La clase de hoy estará disponible a partir de mañana en Oprah.com gracias al apoyo de Nature Made Softgel vitamins. Recordad que podéis completar vuestros cuadernos de trabajo antes de la próxima clase... nuestra clase final... el capítulo 10 de Una Nueva Tierra: "Cómo traer conciencia a cada momento de nuestras vidas". La semana que viene tendremos dos horas de programa para tener suficiente tiempo de darle una buena despedida a todas estas ideas de las que hemos estado hablando estas pasadas semanas... Me ha gustado la clase de hoy... Ha sido muy buena...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Nos vemos en la número 10. Adiós a todos y gracias por vuestros mensajes en el foro.