



CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA* OCTAVA CLASE

EL DESCUBRIMIENTO DEL ESPACIO INTERIOR

Traducción: ezekielrodmar@yahoo.es

A NEW EARTH ONLINE CLASS

CHAPTER 8 TRANSCRIPT

OPRAH WINFREY : Hola a todos y bienvenidos a la clase número ocho de nuestro repaso al libro de Eckhart Tolle "Una Nueva Tierra". Ya sólo nos quedan dos más. Voy a echar de menos esto.

ECKHART TOLLE : Yo también.

OPRAH WINFREY : Bueno, conforme avanzamos hacia el final del libro, me alegra saber que muchas personas piensan que este libro les ha ayudado a cambiar sus vidas. A mi me ha ayudado mucho también y me gustaría agradecer personalmente a los estudiantes que nos están viendo desde cualquier rincón del mundo. Todos queremos despertar a ese sentido más profundo de nuestras vidas.

La semana pasada Eckhart dijo algo que me llamó mucho la atención, dijo que lo contrario de la muerte no es la vida sino el nacimiento porque la vida no tiene opuesto. Creo que esa es una buena idea para entrar nuestro momento de silencio.

ECKHART TOLLE : La vida no tiene opuesto. Tal vez podamos, conforme entramos en el silencio, entrar en contacto con la sensación de ser la Vida más bien que una persona. Una persona está en este plano durante unos años pero nosotros somos más que eso, somos la Vida experimentándose temporalmente a través de la persona.

OPRAH WINFREY : ¿A través de la identidad... del ego?

ECKHART TOLLE : Sí. Pero debajo de todo eso está la vida que es eterna. Así que cuando entramos en la quietud es fácil sentir que más allá de la persona está la sensación de vida, la presencia, una conciencia que va más allá de la forma que tu vida tiene.

OPRAH WINFREY : Y por eso no tiene opuesto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque es eterna.

ECKHART TOLLE : Sí. Los opuestos sólo existen en el mundo de la forma.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Conforme entramos en la quietud, veamos si somos capaces de notar esto... notar que de forma subyacente somos vida más allá de la persona.

OPRAH WINFREY : Ok.

ECKHART TOLLE : Una vida que no está definida dentro de la línea del tiempo. Vamos a conectar con ella ahora.

30 segundos de silencio....

(Si estás leyendo esto a lo mejor quieres guardar unos momentos de silencio también)

OPRAH WINFREY : Qué maravilloso es poder entrar en contacto con eso, con el espacio interior del que vamos a hablar en el capítulo 8.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Que trata sobre el descubrimiento del espacio interior. Sobre eso vamos a hablar hoy. Empecemos con un pequeño resumen del capítulo. ¿Qué es el espacio interior?

ECKHART TOLLE : No recuerdo muy bien cuándo pensé en este concepto por primera vez, creo que no lo utilicé en El Poder del Ahora. Creo que la mente de las personas está llena de cosas, un pensamiento tras otro, emociones... Y la vida exterior está llena de cosas que necesitan ser hechas. Parece como si la vida de muchas personas no tuviera suficiente espacio, todas las cosas se suceden una detrás de otra a una velocidad vertiginosa, un pensamiento tras otro, una tarea tras otra, una preocupación tras otra. Este espacio que falta se podría llamar también la quietud. He decidido utilizar otra palabra porque cuando decimos “quietud” no podemos pensar que con una palabra se puede describir por completo esta idea tan completa.

OPRAH WINFREY : O sea que es mayor que el estar en quietud.

ECKHART TOLLE : Sí, es el darse cuenta de que dentro de cada uno de nosotros hay más que objetos que no paran de surgir como percepciones. No paramos de percibir cosas a través de nuestros sentidos y cada percepción se convierte en un objeto. Y entonces surgen pensamientos que también se convierten en objetos en nuestra conciencia. Esta es la dinámica de la vida: continuamente objetos surgen en nuestra conciencia, yo llamo a esto “la conciencia de los objetos”. Y esta es la única dinámica que conocen la mayoría de los seres humanos, incluso ellos mismos se conocen a través de una imagen personal en su conciencia que no es más que un objeto también. Tienen opiniones sobre si mismos y se convierten en un objeto más. Esto es el ego, el convertirse en una imagen mental, un objeto más e identificarse con él.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Parece una locura pero es lo más común. La dimensión espiritual empieza en el reconocer que en “la conciencia llena de objetos” no está la espiritualidad. Puedes interesarte por innumerables filosofías que suenen interesantes, o doctrinas que suenen a religión pero si no hay espacio dentro de ti, entonces no habrás entrado en contacto con la dimensión espiritual, te habrás quedado en la dimensión de las palabras, de los objetos. Hablamos del espacio que hay por ejemplo entre dos pensamientos, durante la clase pondremos más ejemplos.

OPRAH WINFREY : Dices en la página 227 : “La conciencia de los objetos tiene que ser equilibrada con la conciencia del espacio para que la cordura vuelva al planeta y para que la humanidad pueda cumplir con su propósito. El surgir de esta nueva conciencia del espacio es el próximo nivel en la evolución de la humanidad. La conciencia del espacio significa que a parte de ser conscientes de las cosas (percepciones, pensamientos, emociones), también podemos ser conscientes de una conciencia subyacente. Puedes ser consciente no sólo de las cosas sino también puedes ser consciente de que eres consciente.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Este es el quid de la cuestión.

ECKHART TOLLE : Sí. Y es una cosa increíble cuando se siente. En un principio cuando la mente oye esto de ser consciente de ser consciente no entiende lo que significa. Intelectualmente no se puede describir, hay que experimentarlo. Se puede hacer por ejemplo si miras algo...

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Por ejemplo, miras una flor y en primera instancia eres consciente de esta imagen, lo que ves, tienes una percepción sensorial. Ahora la pregunta sería: ¿Puedes ser consciente también de la conciencia que está percibiendo el objeto, en este caso la flor? ¿Puedes observar la flor y a ti mismo a la vez?

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pongo el ejemplo de una flor porque es mucho más fácil entrar en contacto con esta dimensión de la que estamos hablando si lo hacemos a través de algo natural. Si puedes ser consciente de la flor y de ti mismo como la conciencia que la percibe, entonces estás añadiendo una nueva dimensión a tu vida. Estás siendo consciente de que eres consciente. Vives en dos mundos a la vez y eso significa que de manera subyacente en tu vida, hay una inconmensurable paz llena de vida. Ser consciente de que uno es consciente es una fuente enorme de paz.

OPRAH WINFREY : Porque si no tienes esto en tu vida, si no eres capaz de encontrar el espacio entre el pensar, y las percepciones una detrás de otra sin parar...

ECKHART TOLLE : Entonces te pierdes.

OPRAH WINFREY : En las cosas.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Y en el mundo.

ECKHART TOLLE : Te pierdes en el mundo y en tu propia mente. Cada pensamiento que surge en ti se lleva toda tu atención.

OPRAH WINFREY : Me he enterado de que has conocido al doctora Jill Bolte Taylor hoy.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Yo la entrevisté en mi programa de radio y la volveré a entrevistarla de nuevo el lunes siguiente a la última clase que tengamos con Eckhart. Esta doctora es una especialista en neurología que sufrió un ataque al corazón y a causa de esto su hemisferio izquierdo sufrió una parálisis. Este hemisferio del cerebro se encarga del vocabulario y en suma del ego. El hemisferio derecho siguió funcionando con normalidad y ella se dio cuenta de que había perdido esta capacidad de pensar y dejarse absorber por el pensamiento en la mente. Ella llegó a vislumbrar eso porque sufrió un ataque al

corazón pero Eckhart nos habla aquí sobre cómo conseguir lo mismo.

ECKHART TOLLE : Sí, yo creo que lo que ocurrió fue que ella tomó conciencia de la conciencia en sí misma.

OPRAH WINFREY : A través del problema físico que tuvo.

ECKHART TOLLE : Sí. Lo que pasa es que cuando intentamos poner esto en palabras, es difícil superar la dualidad que parecen expresar. Cuando digo "soy consciente de la conciencia" parece como si la persona y la conciencia estuvieran separadas.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Esto se debe a la estructura del lenguaje. En realidad, al ser consciente de la conciencia no estás conectando con nada externo sino con tu propia esencia. Esa esencia que todos compartimos por igual.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : La conciencia está gradualmente llegando a ser consciente de sí misma.

OPRAH WINFREY : Y eso no se sabe hasta que uno logra tranquilizar la mente lo suficiente como para comprender que no somos todos esos pensamientos, en realidad somos vida en su esencia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sobre estas cosas habla la doctora en sus libros y conferencias.

ECKHART TOLLE : El darse cuenta de esto es una experiencia maravillosa, sobre todo cuando te ocurre por primera vez. Es increíble. Y eso te libera de un montón de cosas que antes hacían tu vida pesada, esas cargas de tu mundo y tu mente... estas cosas que crean tanto sufrimiento. Si tuviéramos que vivir con una persona que nos hiciera tanto daño y que infligiera en nosotros tanta negatividad como lo hacemos nosotros con nosotros mismos, no tardaríamos mucho tiempo que echar a esa persona de nuestras vidas. Pero no podemos vivir sin nuestra mente, tan sólo podemos aspirar a superarla.

OPRAH WINFREY : Entonces dices que el ser consciente de la conciencia, o consciente de uno mismo como una entidad que tiene el poder de percibir, es en realidad el despertar del que hablamos aquí.

ECKHART TOLLE : Sí, el despertar hacia quien tú eres más allá de la apariencia externa.

OPRAH WINFREY : Y en realidad ya hemos practicado esto, por ejemplo cuando hablábamos sobre ser capaces de ver desde fuera cuándo uno se enfada para no identificarse con ello. Esto es ser consciente de la conciencia también, ¿no?

ECKHART TOLLE : Sí. Pero en este caso la conciencia es el fondo de la situación, no la situación en sí.

OPRAH WINFREY : Entonces el espacio interior del que hablamos aquí es el espacio que hay entre “sé que estoy enfadado y diciendo estas cosas” y el yo que observa eso.

ECKHART TOLLE : Sí. Pero si estás enfadado sabiéndolo... la presencia está ahí de fondo...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Eso significa que estás presente de alguna manera porque aunque esto es muy difícil de conseguir cuando uno siente rabia o ira, ya que estas son emociones muy fuertes que tienen mucho poder de inconsciencia.

OPRAH WINFREY : Aha. Pero si estás observando la emoción entonces puedes decir: “estoy fuera de control”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Esto puede ocurrir entonces.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Puedes decir: “estoy fuera de control, necesito calmarme”.

ECKHART TOLLE : Pero si sabes que estás fuera de control, entonces no estás totalmente fuera de control.

OPRAH WINFREY : Claro.

ECKHART TOLLE : Por lo tanto si sabes que la ira se ha apoderado de ti hasta cierto punto, entonces no estás totalmente poseído por la emoción porque parte de tu atención se ha dirigido hacia la comprensión de la situación.

OPRAH WINFREY : Sí, y pienso que muchos padres han experimentado esto, por ejemplo cuando los hijos hacen algo que les enfada y en ese momento sienten que no deberían disciplinarlos porque están demasiado enfadados para hacerlo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Esa parte de ti que sabe que estás demasiado enfadado es el espacio del que estamos hablando aquí.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Y si puedes acceder a ese espacio, si lo tienes, entonces no estás totalmente controlado por la ira.

OPRAH WINFREY: El espacio te permite dar un paso atrás para ver la situación completa. Lo entiendo ahora. Esa parte de ti que dice: “Puedo ver la situación desde fuera y veo que me estoy comportando como un idiota”.

ECKHART TOLLE : Sí. Y si sabes que estás actuando así entonces ya no eres tan idiota porque hay inteligencia en el observar la estupidez.

OPRAH WINFREY : Pero la gente a veces saben que están actuando mal y siguen haciéndolo.

ECKHART TOLLE : Sí, eso es posible también.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Si ocurre es porque aún siguen vigentes patrones de conducta antiguos.

OPRAH WINFREY : Pero por regla general, si puedes ver la situación desde fuera, harás algo por cambiarla.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y esa parte de nosotros que ve la situación es el espacio del que estamos hablando.

ECKHART TOLLE : Sí. Hace unos años se estrenó la película “Una Mente Maravillosa” que iba sobre un científico.

OPRAH WINFREY : Sí. Con Russell Crowe.

ECKHART TOLLE : Sí. Pues bien, este científico se vuelve loco en la película porque su mente le absorbe completamente y le hace ver cosas. Sin embargo en un parte de la película él se da cuenta de esto, a la vez que el espectador... la película está muy bien hecha porque hasta ese momento el espectador no sabe tampoco que el científico en realidad había perdido el juicio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y en ese momento empieza su curación, al darse cuenta de que ha perdido el juicio. La presencia que observa la situación entró en juego.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Y después de eso pudo recuperar la normalidad.

OPRAH WINFREY : ¿Es la presencia que observa y el espacio interior la misma cosa?.

ECKHART TOLLE : Sí. Pero observar no debería confundirse con juzgar.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : La presencia es clara como un espejo, no hay juicio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Es como un espejo que devuelve la imagen de lo que existe.

OPRAH WINFREY : Entonces hay literalmente dos dimensiones: la de la personalidad que actúa y la observador que la observa.

ECKHART TOLLE : Sí. Y el observador no juzga lo que está observando.

OPRAH WINFREY : Simplemente “es”.

ECKHART TOLLE : Si el observador empieza a juzgar, entonces es porque la mente ha vuelto.

OPRAH WINFREY : Okay.

ECKHART TOLLE : El observador está más allá del tiempo y observa cosas que se encuentran dentro del tiempo, cosas condicionadas por el pasado como por ejemplo la conducta y el pensamiento, así que de esa manera el observador puede traer a esta dimensión del tiempo ese espacio que está más allá de él.

OPRAH WINFREY : Sí. Y para todos los que estáis leyendo el libro de Jill Bolte Taylor “Stroke of Insight” me gustaría decirles ella me ha comentado que después de su experiencia, ella llama “parte derecha del cerebro” a lo que Eckhart llama conciencia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Es la parte derecha del cerebro en relación a la izquierda.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Cuando la parte izquierda del cerebro deja de funcionar, se queda sólo la conciencia pura funcionando.

ECKHART TOLLE : Yes, así es.

OPRAH WINFREY : Así que, como comentaba antes, he visto en los foros de la página web una entrada que me gustaría compartir con vosotros. Dice: “He visto muchos mensajes en el foro provenientes de personas que se consideran cristianas y que están preocupadas por...” ¿Podemos hablar con esta persona? (Dirigiéndose a alguien del equipo de producción). ¿La tenemos aquí?. ¿Podemos hablar con él?.

ALAN: Sí.

OPRAH WINFREY : Hola Alan. Me encantan este mail y me encanta poder ver que me puedo dirigir a ti en persona porque hasta ahora eras tan sólo un entidad virtual que tenía el nombre de Estudiante 99. Voy a leer tu mail, en él decías: ““He visto muchos mensajes en el foro de personas que se consideran cristianas y que están preocupadas por su fe”. Alan defiende que no hay que tener miedo a eso. ¿Podrías explicarnos por qué? En tu mail lo explicas de manera muy bonita y verdaderamente me ha llamado la atención porque como ya sabes... se me ha tachado del Anticristo por dar a conocer este libro. Por todo esto me interesaría saber qué piensa el estudiante 99 cuyo nombre es Alan y nos habla desde Oregón, hola Alan...

ALAN: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : Decías...

ALAN: Bueno...

OPRAH WINFREY : Puedes hablar ahora...

ALAN: ¿Ya?

OPRAH WINFREY : Sí, habla ahora... Primero podrías contarnos lo que decías en el mail.

ALAN: Bueno, básicamente, me di cuenta de que había personas escribiendo en el foro desde una preocupación extrema porque pensaban que el libro era un ataque a su fe. Y muchos de ellos ni siquiera habían leído el libro...

OPRAH WINFREY : Sí, es increíble.

ALAN: Así que quería darles un poco de perspectiva para que entendieran por ejemplo como el libro de Eckhart me ha ayudado a mi personalmente a hacer más que limitarme a citar frases de Jesús... Ahora puede decir que entiendo la profundidad de lo que él enseñó y puedo practicarlo yendo más allá de las simples palabras.

OPRAH WINFREY : Nos lo puedes decir de la manera en que lo hiciste en tu mail porque creo que lo expresaste de forma tan bella... Voy a leerlo yo, decías: "La mayoría de los cristianos parecen entender cuando en la Biblia se habla de dar nuestras vidas a Dios y vivir una vida llena de amor y de esa paz que sobrepasa el entendimiento. Además los cristianos pueden citar frases de Jesús del tipo: "Sean tan perfectos como lo es su Padre en los Cielos" o "No juzguen si no quieren ser juzgados" o "Tienen que morir para vivir" o "Negarse a si mismos, coger la cruz de cada uno y seguirme". Pero desgraciadamente no todos los cristianos han logrado llevar estas ideas a la práctica. Esto es porque estas citas apuntan a una transformación interna que muchos de ellos no han experimentado todavía. Es por ello que he recomendado este libro tanto... porque nos provee herramientas muy poderosas para hacerlo. Gracias a él podemos llegar a ser seguidores de las enseñanzas de Jesús más que simplemente personas que sólo se quedan en el nivel de las palabras. El libro no le pide a nadie que cambie su religión e incluso ayuda a afianzar aún más la fe de cada uno. El libro muestra cómo aplicar el perdón a cada persona y a cada situación. Muestra cómo brillar con la luz de la conciencia para superar nuestros odios y las preocupaciones del mundo. Si quieres conseguir algo más que simplemente conocer cosas sobre Dios al nivel del pensamiento, y quieres llegar a conocer a Dios desde la experiencia, entonces te recomiendo que leas este libro." ¿No te parece que está bien escrito este mail Eckhart?

ECKHART TOLLE : Totalmente, es maravilloso, gracias por expresarlo así.

OPRAH WINFREY : Muchas gracias, Alan.

ALAN: De hecho , yo ya no iba a la iglesia y ahora he vuelto porque he aprendido a aplicar los conceptos de los que se habla en este libro.

OPRAH WINFREY : Me alegro mucho. Como sabéis no leo las cosas negativas que se escriben en los foros porque no me interesa y no me ayuda para nada. Sólo estoy

interesada en hablar con las personas que quieren oír las cosas de las que hablamos aquí. Si alguien no está de acuerdo no pasa nada, todo está bien, todo el mundo tiene derecho a seguir el camino que desee.

ECKHART TOLLE : Sí. Yo también he recibido cartas de sacerdotes católicos, monjas y monjes budistas en las que me han dicho que han encontrado el libro interesante porque les ha dado una visión más profunda de las tradiciones de las cuales nacieron sus religiones. De hecho en su raíz todas las tradiciones religiosas surgen de la misma comprensión.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Con un Dios en el centro.

OPRAH WINFREY : Bueno, Peter nos habla a través Skype desde Phoenix, Arizona. Me encanta ver las casas desde las que la gente nos habla. ¿Estás en el comedor?

PETER: Sí.

OPRAH WINFREY : Me encanta el verde que tienes de fondo, es mi color favorito. Bueno ,Peter nos habla desde su casa donde un grupo de amigos se reúne cada lunes por la noche para ver el programa. Me encanta la idea, incluso creo que has adoptado un perro y le has puesto por nombre Oprah, ¿es verdad?.

PETER: Sí, mira... ven aquí Oprah... (llama a la perrita)

OPRAH WINFREY : Déjame que la vea.

PETER: Llegó a nuestra casa la primera noche de tu programa sobre Una Nueva Tierra, estábamos todos aquí reunidos y llegó ella...

OPRAH WINFREY : Qué simpática es... comprende ya su nombre cuando la llamáis.

PETER: Sí que se lo sabe ya.

OPRAH WINFREY : Esto es genial, realmente maravilloso. Dices que dejaste de fumar después de haber tenido el hábito durante 30 años justo después de leer Una Nueva Tierra... ¿Tiene esto que ver con tu pregunta?.

PETER: Sí, nosotros empezamos este grupo un mes antes de que empezase esta serie de programas y un día leyendo el capítulo 8 vi claro como podía aplicar estas técnicas para dejar de fumar. Fue tan fácil que en menos de 3 horas habían desaparecido las ganas de fumar, había superado el hábito sin tener que utilizar una fuerza de voluntad extrema. Fue increíble.

OPRAH WINFREY : ¿Qué técnicas aplicaste?.

PETER: El estar consciente de mi estado interior, cuando me quedé sin tabaco me entraron las ganas de fumar y pero en lugar de bajar a comprar cigarrillos me quedé en casa observando qué me hacía sentir esa dependencia. Lo normal habría sido reaccionar y comprar el tabaco, sin embargo cerré los ojos y observé la sensación hasta que poco a poco se fue disipando, y cuando al cabo de un par de horas volvieron de nuevo las ganas

de fumar, hice lo mismo, sólo que esta vez fue más fácil hasta que finalmente a la tercera vez, vi lo fácil que era superar esto y así lo hice.

OPRAH WINFREY : Vaya...

PETER: La ansiedad no ha vuelto.

OPRAH WINFREY : A parte de esto, ¿también hiciste esto que Eckhart recomienda en el capítulo de las adicciones sobre la respiración? Eckhart recomienda que cuando nos entre la ansiedad de una adicción, hagamos tres respiraciones profundas y veamos si de alguna manera esto ayuda. ¿Hiciste esto?.

PETER: Sí que lo hice, la respiración me ayudó a calmarme y desde ahí fue más fácil observar mi estado interior y mis pensamientos. He intentado dejar de fumar mil veces y siempre he tenido que utilizar la fuerza de voluntad, siempre he tenido que luchar contra la ansiedad, la ansiedad de fumarme aunque sólo sea un cigarrillo más pero eso ha desaparecido. Ahora puedo salir con mis amigos un viernes por la noche y aunque estoy rodeado de gente fumando, ya no se me hace difícil.

OPRAH WINFREY : ¿Qué te ha pasado? Esto es increíble...

PETER: Sí, es como un milagro.

OPRAH WINFREY : ¿Y has podido aplicar las enseñanzas del libro en otras áreas de tu vida? Por ejemplo yo personalmente he visto útil el utilizar la técnica de la respiración cuando veo mucho estrés a mi alrededor. Siempre me acuerdo de cuando Eckhart dijo por primera vez que una sola respiración consciente es como una meditación.

PETER: Bueno, ahí viene mi pregunta para Eckhart porque tengo otras cuestiones que resolver...

OPRAH WINFREY : Aha.

PETER: Al principio de este capítulo habla sobre cuando caemos en un nivel inferior al pensamiento.

OPRAH WINFREY : Sí.

PETER: Y él describió mi situación exactamente como si me conociera. Él habla sobre como el uso del alcohol, la comida y la televisión nos llevan a un nivel en el que dejamos de pensar porque entramos en una especie de trance. Yo tengo este problema y superarlo no está siendo tan fácil como superar lo del tabaco. Creo que de alguna manera el llamar esto "un problema" tampoco ayuda pero es la realidad, quiero superar esto.

OPRAH WINFREY : ¿Quieres entonces saber cómo aplicar estas técnicas en otras áreas?

PETER: Sí.

OPRAH WINFREY : Como el alcohol por ejemplo...

PETER: Sí, el alcohol y sobre todo la comida. Suelo comer demasiado cuando estoy

cansado y me quiero relajar. El alcohol, la televisión, la comida... son las cosas que suelo utilizar. Y esto me lleva a un nivel en el que no quiero estar.

OPRAH WINFREY : Aha.

PETER: Luchar contra esto me deja frustrado.

OPRAH WINFREY : ¿Qué te gustaría decirle, Eckhart?

ECKHART TOLLE : Bueno, ya has visto que se puede superar una adicción porque has superado la del tabaco, has visto como la conciencia puede disolver un patrón de conducta antiguo. Sin embargo hay adicciones que están más arraigadas en nosotros y necesitamos un cantidad mayor de conciencia para superarlas. Cuando te surge la ansiedad, aplicas la conciencia pero esto no quiere decir que siempre vayas a ganar la batalla... Bueno, tal vez la palabra batalla no sea apropiada porque no queremos enfocar esto como si fuera luchar contra algo, lo que queremos es simplemente observar nuestra adicción y cómo nos hace sentir. Beberse un vaso o dos de vino no es malo pero si esto te arrastra a la inconsciencia, entonces sí que tenemos que hacer algo para resolverlo. ¿Qué ocurre cuando aplicas la técnica que utilizaste para dejar de fumar cuando te viene la ansiedad por el alcohol?

PETER: Sólo logro posponer el momento en el que caigo en la tentación de nuevo.

ECKHART TOLLE : Es normal que el deseo, cuando es muy fuerte, no desaparezca del todo al principio... lo normal es que vuelva a intervalos y habrá veces que caigas de nuevo en el viejo patrón y veces que sientas que estás avanzado hacia una nueva percepción. Lo debes de seguir intentado hasta que finalmente un día, empiezas a notar que algo dentro de ti está cambiando, pero eso ocurre sólo si eres constante. Es muy raro escuchar una historia de éxito inmediato cuando se trata de adicciones tan fuertes. Tenemos que perseverar en la observación de nuestros antiguos hábitos. Y no esperemos la perfección porque esto nos desanimará, equivocarnos de vez en cuando es totalmente natural, si vuelves a beber algo un día no es el fin del mundo.

OPRAH WINFREY : Lo importante es que no te desanimes cuando te equivoques de nuevo sino gradualmente ver resultados y estar mejor en este momento de lo que estábamos hace un tiempo. Puede que no sea tan fácil como fue para ti dejar de fumar y eso significa que vas a tener que poner más conciencia y más práctica para superar esta adicción.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Con el tiempo perderá fuerza.

ECKHART TOLLE : También se pueden aplicar estas técnicas para superar la adicción a la televisión, hay gente que no puede pasar un día sin encenderla.

OPRAH WINFREY : Es verdad.

ECKHART TOLLE : Así que como práctica espiritual podrías decidir dejar de ver la televisión un día a la semana para ver qué te ocurre... Bueno, no elijas el día del programa de Oprah (risas)

ECKHART TOLLE : No sabes si eres adicto a algo hasta que dejas de tenerlo y esto te

afecta. Observa cómo te sientes sin televisión, el deseo de encenderla, de ser entretenido, de absorber lo que aparece en la pantalla.

OPRAH WINFREY : Es una práctica muy interesante.. gracias Peter, ¿son tus amigos las personas que hay detrás de ti?.

PETER: Sí, somos todos los del grupo.

GRUPO: Hola.

OPRAH WINFREY : Ponte a un lado Peter para que los pueda ver y les pueda decir hola a todos... Hola...

GRUPO: Hola Oprah, hola Eckart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : Es genial poder veros a todos reunidos ahí en Phoenix. Gracias por vernos.

GRUPO: Adiós.

OPRAH WINFREY : Gracias Peter.

PETER: Muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Y le deseo lo mejor a tu perrita Oprah.

PETER: Está en buenas manos.

OPRAH WINFREY : Ok.

ECKHART TOLLE : Oprah es muy bonita. (risas)

OPRAH WINFREY : Eso veo... claro que estamos hablando sobre la perrita (risas) Bueno, tenemos a Eric que nos llama desde Copenhagen, Dinamarca. Eric... ¿cuál es tu pregunta?.

ERIK: Hola Oprah, hola Eckhart.

OPRAH WINFREY : Hola.

ECKHART TOLLE : Hola.

ERIK: Mi pregunta tiene que ver con la frase que dice Eckhart al principio del capítulo: "Esto también pasará"

OPRAH WINFREY : Sí, me encanta esa parte.

ERIK: Sí... a mi me parece que es una frase con mucho poder que nos ayuda a conectar con el momento presente, de hecho esta frase se utiliza en un programa de desintoxicación de Alcohólicos Anónimos llamado "Los 12 pasos". Yo hice ese programa y

ahora estoy ayudando a muchas otras personas porque actúo como sponsor de nuevos pacientes pero a veces creo que en mi forma de hablar... estoy tan seguro de lo que pienso que creo que le hablo a los nuevos pacientes desde el ego. Es como si las cosas que he aprendido ahora fueran un poco un dogma para mi y ya no las viviera con la misma naturalidad y espontaneidad de antes. ¿Cómo podría seguir enseñando el programa de "Los 12 pasos" sin dejar que mi ego hable por mi?

ECKHART TOLLE : Bueno, el criterio que deberías seguir es el de si estás aplicando las cosas que compartes en las reuniones en tu propia vida, si cuando dices "esto también pasará" estás realmente conectado con la actitud a la que apunta dicha frase, el estado de conciencia que describe. Cuando dices "esto también pasará" no sólo estás utilizando palabras sino un estado mental que debes experimentar en el que tienes desapego por el resultado, tienes una paz interior como telón de fondo a todas tus acciones y palabras. A veces cuando un instructor utiliza mucho unas ideas o unas frases en su enseñanza, puede llegar a perder el verdadero significado y dejar de practicar en su vida dichas ideas. Todo se queda en palabras que son repetidas clase tras clase... es entonces cuando el ego puede volver.

OPRAH WINFREY : Porque te sientes como si ya lo supieras todo.

ECKHART TOLLE : Sí. Y entonces dejas de vivir lo que enseñas, si esto te ocurre o no, eres tú la única persona que puede saberlo o evitarlo. Si estás viviendo la realidad a la que las palabras apuntan, entonces no debes preocuparte de que el ego hable por ti y tu trabajo será maravilloso y de calidad. Conozco personas que han seguido este programa del que nos hablas y se han recuperado incluso llegando a encontrar su camino espiritual. Así que creo que estás haciendo un buen trabajo, simplemente estate alerta para no convertirte en alguien que da sermones y se olvida de vivir la realidad de la que habla, no dejes que la mente tome el control de la situación.

OPRAH WINFREY : Okay, Erik?

ERIK: Sí, muchas gracias de verdad.

OPRAH WINFREY : Gracias, Erik. Volvamos de nuevo a la idea del descubrimiento del espacio interior en cada uno de nosotros. La historia con la que empiezas el capítulo es muy interesante... hablas de un rey que estaba siempre oscilando entre la felicidad y la depresión. Voy a leer parte de ella: "Se enojaba o reaccionaba intensamente frente a la más mínima cosa, y su felicidad se convertía rápidamente en desilusión y desesperación. Llegó el día en que el rey se cansó finalmente de sí mismo y de la vida y comenzó a buscar una salida. Hizo llamar a un sabio que tenía fama de iluminado. Cuando se presentó el sabio, el rey le dijo, "deseo ser como tú. ¿Podrías darme algo que traiga equilibrio, serenidad y sabiduría a mi vida? Te pagaré lo que pidas". ¿Qué tuvo que pagar el rey? ¿Qué tenemos que pagar nosotros, Eckhart?

ECKHART TOLLE : Bueno, la historia nos dice que cuando el rey preguntó cuál era el precio que tenía que pagar, el sabio le dijo que lo que le iba a dar tenía tanto valor que ni siquiera todo su reino podía pagarlo. Eso nos enseña que lo más importante en nuestras vidas no viene del exterior, lo principal es nuestro estado de conciencia interior.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Y comparado con eso, podrías tener todas las riquezas del mundo y ser una persona infeliz llena de ansiedad o miedo.

OPRAH WINFREY : En la iglesia se cantan unos versos de la Biblia que dicen... bueno, no sé si están escritos en la Biblia pero dicen “Que sea lo que mi alma necesite”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Así que a no ser que sea lo que nuestra alma necesite, no importa el mundo exterior para nuestra felicidad... la casa en la que vives, los metros cuadrados, los coches que tienes o el éxito que consigas en este mundo... Si tu alma no está bien, estas cosas no te harán feliz.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Lo más importante es el espacio interior.

ECKHART TOLLE : Sí. Eso es lo que deberíamos tener más en cuenta.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : ¿Somos “uno” con la Vida en este momento? ¿Cuál es nuestro estado mental? En cualquiera que sea la situación nuestra prioridad siempre tiene que ser cuál es nuestro estado interno y después de eso pensar en la situación externa... Porque sólo cuando tu estado interno está alineado con la presencia, puedes enfrentarte de manera adecuada a la situación externa. Actuar de esta manera no tiene precio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Aunque sí podríamos decir que el precio a pagar es el abandonar el “yo” falso. El “yo” falso que ha fabricado nuestra mente. Pero esto es un precio relativamente fácil de pagar porque abandonar algo así de falso es muy práctico.

OPRAH WINFREY : Entonces el sabio le da el anillo al rey.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y la inscripción dice...

ECKHART TOLLE : “Esto también pasará”, el consejo que el sabio le da al rey es que cada vez que se enfrente a una situación, ya sea ésta buena o mala, antes de juzgarla, toque el anillo y recuerde la inscripción.

OPRAH WINFREY : Yo tengo que decir que esta frase me ha servido mucho a mi personalmente, por ejemplo cuando el año pasado tuve problemas en la escuela que fundé en África, esta frase me ayudó a superarlos. Pensé: “Vive el momento aceptando lo que ha pasado y los problemas que vengan en el futuro serán solucionados en el futuro y todo a su vez también pasará”.

La gente que esté pasando por dificultades en este momento también puede utilizar la frase... Sin embargo cuando nos sentimos bien y disfrutando... no queremos que ese momento pase, no queremos pensar en eso.

ECKHART TOLLE : Puedes encontrar paz en ese pensamiento también porque sabes que todas las cosas son transitorias...

OPRAH WINFREY : Sí... Pero es como si te lo estuvieras pasando bien y de repente alguien te dijera para fastidiarte: "no seas demasiado feliz porque esto también pasará".

ECKHART TOLLE : Cuando no reconoces lo transitorio de las cosas ¿qué haces?. Te aferras a la situación internamente, te apegas a ellas.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Y entonces cuando la situación pasa...

OPRAH WINFREY : Y todos sabemos que pasará.

ECKHART TOLLE : Uno se aferra a ese buen momento porque tiene miedo a que las cosas cambien, el miedo es el motor del apego.

OPRAH WINFREY : Oh, claro.

ECKHART TOLLE : Cuando no quieres que la situación cambie o no quieres cambiar la situación demuestras que tienes miedo de lo que pueda venir, por lo tanto, con ese miedo rondando tu momento presente, no puedes ser feliz del todo.

OPRAH WINFREY : Acabo de entender esto, no sólo por mi sino por todas las personas que conozco que se están aferrando a una situación, por ejemplo a una relación de pareja aún cuando empiezan a vislumbrar que no funciona y que no existe la perfección. Tendemos a no aceptar la realidad y queremos que las cosas sean como siempre fueron... negando la mutabilidad de su naturaleza.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aún viendo la relación agonizando.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Hay que dejar que las cosas sigan su curso.

ECKHART TOLLE : Sí. Podemos aprender a aceptar el cambio y dejar que ocurra de manera natural. Esto forma parte del "esto también pasará" porque vivimos en un mundo en el que las cosas cambian continuamente, mueren. Los budistas lo llaman la "impermanencia". Es una de las verdades más profundas de Buda.

OPRAH WINFREY : Y el problema viene cuando esperas que todo siga igual para siempre, de ahí vienen muchos de los problemas de pareja.

ECKHART TOLLE : Sí. Parece que somos incapaces de dejar marchar situaciones o personas y eso nos trae sufrimiento.

OPRAH WINFREY : Tengo una amiga que hace poco me comentó que su marido le había dicho que no estaba seguro de querer seguir con ella. Así que están hablando con consejeros matrimoniales y durmiendo en dormitorios separados y todo eso... Ella querría que su marido no hubiera

dicho nunca que tenía dudas sobre su relación y que todo hubiera seguido igual siempre, incluso quiere tener un hijo con él ahora! y yo le diría: ponte este anillo del rey (risas).

ECKHART TOLLE : Sí. Sobre todo no te aferres a las situaciones o las cosas, no traigas miedo a tu vida. El miedo nace de la resistencia a que las cosas cambien y nace del pesimismo. Así que si vives sin miedo y dispuesto a aceptar lo que ocurra, siguiendo el ejemplo de las relaciones personales, tu relación de pareja terminará por afianzarse o o disolverse.

OPRAH WINFREY : ¿Y cómo sabes la diferencia?

ECKHART TOLLE : Cuando vives sin miedo es fácil ver cuál va a ser el resultado.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Es el miedo el que nos hace estancarnos.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Veamos algunos de los mails con preguntas que nos habéis estado haciendo llegar durante la clase. Linda desde Tokyo pregunta: “¿Cómo puedo saber la diferencia entre una decisión tomada con el ego o tomada con la conciencia? Mi vida sexual es inexistente en mi matrimonio y me gustaría romper la relación pero me da miedo. Creo que estado viviendo de forma consciente estas últimas 8 semanas pero aún no estoy segura de lo que debo hacer.” Esto lo escribe Linda desde Tokyo.

ECKHART TOLLE : Entiendo.

OPRAH WINFREY : O sea, ¿cómo saber cuando es el ego el que toma las decisiones?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pienso que ella ya ha tomado la decisión, lo dice muy claro en el mail, dice: “me gustaría romper la relación”, está bien claro.

ECKHART TOLLE : Sí. Es verdad que hay veces en las que uno parece saber lo que quiere pero duda sobre cómo afectará su decisión a los demás, duda sobre si es lo correcto. La cuestión es saber de dónde viene la respuesta a nuestro problema, si viene desde el ego o la conciencia. Yo diría que es fácil saberlo cuando escuchas bien tu estado interno. Hay una diferencia clara entre el ego y la conciencia por cómo te hace sentir la decisión. ¿Te sientes bien y en paz?

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Si tu decisión está en línea con un nivel más profundo en ti, si viene de la quietud, entonces te traerá paz y tranquilidad.

OPRAH WINFREY : Claro que sí.

ECKHART TOLLE : Si la respuesta te deja nerviosa y con miedo, sin una sensación de haber solucionado realmente el problema, entonces es porque viene del ego.

OPRAH WINFREY : Además yo le diría a Linda que cuando uno encuentra una respuesta

que nace desde ese espacio interior de calma y quietud que hemos descrito en esta clase... no sólo tu decisión te aportará esa calma y esa quietud sino que también estarás tan segura que no necesitarás preguntarle a 15 personas si lo estás haciendo bien o no.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sabrás que es lo correcto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sabrás que es lo correcto. Yo veo esto con claridad en muchos aspectos de la vida, ya sea cuando uno tiene que tomar una decisión muy importante o si sólo se va a comprar unos zapatos. Cuando tu decisión está tomada con conciencia, algo te hace sentir totalmente seguro. Cuando piensas desde el ego, entonces la inseguridad te lleva a preguntarle a todo el mundo, le preguntas al dependiente y a tus amigas mil veces pero cuando piensas en conciencia, la respuesta está clara, ese es el indicativo final.

ECKHART TOLLE : La certeza tranquila y serena.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Es como si supieras a ciencia cierta lo que tienes que hacer, lo que te viene bien.

OPRAH WINFREY : Por ejemplo, el otro día cuando tuve que cancelar un compromiso y en un principio me sentí mal porque no me gusta cancelar nada pero después me sentí tranquila y supe que era lo que tenía que hacer.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aunque puede que hubiera gente a la que no le sentara bien, cuando tomas la decisión acertada para ti desde tu espacio interior, sientes calma y paz.

ECKHART TOLLE : Sí. Y eso ocurre también cuando uno quiere dejar una relación sentimental, si la decisión es acertada, entonces encontrarás paz en ella.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No tienes miedo.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Aunque puede que te sientas un poco triste.

ECKHART TOLLE : Sí, eso puede ocurrir.

OPRAH WINFREY : Puedes sentirte triste y decepcionado.

ECKHART TOLLE : La tristeza también ocurre cuando alguien muere, sin embargo aprendemos a aceptarlo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : La muerte es uno de los ejemplos más claros de que en esta vida todo está destinado a cambiar.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : De hecho si tienes pareja, sabes que tarde o temprano uno de los dos se tendrá que ir primero, esto es un cambio a nivel de las formas que tiene que ocurrir.

OPRAH WINFREY : Y para superar el cambio, la clave sería recordar la frase “esto también pasará”, también dice Eckhart en la página 225 que las 3 claves de la verdadera libertad y la vida iluminada son no resistirnos, no juzgar y no apegarnos a las cosas. Aunque es difícil mantenerse desapegada y sin juzgar cuando tu marido te dice que quiere marcharse de casa...

ECKHART TOLLE : Sí, de hecho es natural que sea difícil mantenerse presente cuando estás tratando con una persona, por ejemplo alguien de tu familia, con la que te une un pasado emocional muy fuerte.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Pero “cuando aceptas la transitoriedad de todas las cosas” como dices en la página 225 “la inevitabilidad del cambio... entonces disfrutas de los placeres del mundo mientras duran sin el miedo a perderlos o sin generar ansiedad acerca del futuro.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Creo que expresaste esto de manera genial en el libro.

ECKHART TOLLE : Eso es lo bonito de poder disfrutar las cosas del mundo sabiendo que nada va a durar para siempre.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Y de hecho puedes disfrutar más plenamente cuando no tienes miedo a que se acabe algo.

OPRAH WINFREY : Porque sabemos que se va a acabar.

ECKHART TOLLE : Claro.

OPRAH WINFREY : Es una certeza.

ECKHART TOLLE : Y en su lugar otra cosa nacerá, es un continuo ir y venir.

OPRAH WINFREY : Entiendo... bueno, esta noche vamos a hablar de nuevo a través de Skype con el grupo de Los Angeles que se ha reunido en West Hollywood. Hola a todos los que estáis ahí en la librería Bodhi Tree.

ECKHART TOLLE : Hola.

GRUPO: Hola.

OPRAH WINFREY : Me alegro de veros reunidos. Nick tiene una pregunta sobre cómo encontrar su propósito y sé que esta es una cuestión en la mente de mucho estudiantes. Hola Nick.

NICK: Hola Oprah, ¿qué tal?.

OPRAH WINFREY : Muy bien.

NICK: Mi pregunta tiene que ver con el preocuparse por el día a día en nuestras vidas. Tenemos que ir a trabajar hoy para pagar las facturas del mes que viene y organizar nuestra economía por adelantado. Entonces, ¿cómo podemos vivir en el ahora y aún así preocuparnos de resolver nuestras inversiones para el futuro encontrando la forma de pagar nuestras facturas?. Esto es difícil en este mundo gobernado por el ego, especialmente en Los Angeles.

OPRAH WINFREY : Bien.

NICK: Básicamente eso es lo que quería preguntar.

OPRAH WINFREY : Es decir, tienes dudas sobre cómo el vivir en el ahora puede no ser práctico a nivel económico... ¿es eso?

NICK: Exacto, es como si de repente me quisiera ir a una montaña para experimentar el ahora y vivir allí... Al poco tiempo me moriría de hambre o de frío. ¿Cómo podemos integrar la espiritualidad en el día a día para poder vivir en conexión con nuestra esencia y no sufrir consecuencias negativas a nivel económico en el futuro? La ardilla se moriría si no fuera previsora y trabajara guardando sus bellotas pensando en el futuro para cuando venga el invierno.

ECKHART TOLLE : Okay.

OPRAH WINFREY : Entiendo... en tu mail decías: “Suena muy bien esto de ser nosotros mismos y alcanzar nuestra felicidad pero cómo hacemos para pagar nuestras facturas?”

NICK: Exacto.

OPRAH WINFREY : Vale.

ECKHART TOLLE : Okay, gracias por tu pregunta. Para empezar te diría que creo que la formulación de tu pregunta tiene un error básico y es difícil de contestar si no superamos ese error inicial. Partes de la premisa de que hay que preocuparse para pagar las facturas. ¿Es esto cierto en realidad? No. Más bien tenemos que decir que hay que pagar las facturas pero eso no quiere decir que forzosamente haya que añadir un nivel de preocupación a ello. Y la ardilla guarda sus bellotas pero no se preocupa, simplemente lo hace, esa es la gran diferencia con los humanos.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Estar presente y ser uno con lo que haces no significa que tengas que descuidar tu día a día. Significa que tienes que estar presente cuando realizas las tareas de tu día a día para poder así ser lo más eficaz posible. Se pueden pagar las

facturas trabajando, para eso sólo se necesita tomar acción, uno no está obligado a añadir el nivel de la preocupación. De hecho el ejemplo de la ardilla es perfecto para ejemplificar esta forma de vivir.

OPRAH WINFREY : Porque la preocupación la aporta uno tan sólo si quiere, ¿lo entiendes Nick?

NICK: Sí, pero a veces cuando no me preocupo... bueno... he tenido momentos en mi vida en los que simplemente me he dejado llevar y he dejado que las cosas sigan su camino esperando que los problemas se resolvieran solos y tengo que decir que no me fue muy bien. Sólo cuando me he preocupado de verdad por solucionar las cosas, he conseguido salir adelante. Personalmente creo que no puedo centrarme solo en mi camino espiritual, eso no es suficiente para que las cosas me vayan bien. Yo tengo que activamente preocuparme de las cosas y centrarme en el sobrevivir diario.

ECKHART TOLLE : Bueno...

NICK: La mayoría de la gente se encuentra en mi situación.

ECKHART TOLLE : Sigo pensando que la formulación de tu problema no es la adecuada. Es verdad que uno necesita tomar acción pero no es verdad que tengas que preocuparte por ello. Esto lo puedes experimentar en tu vida diaria con cosas pequeñas como por ejemplo el pagar facturas. ¿Te vas a preocupar por ellas el día antes del vencimiento? Si llega ese día y no tienes el dinero, hay que aceptar esa situación y lo siguiente no sería preocuparse sino de forma activa intentar encontrar el dinero que necesitas, sin miedo, sin ansiedad, sin preocupación. Nada de eso te aporta claridad mental. Piensa: ¿Qué puedo hacer?... Quizás pueda hacer una llamada de teléfono, no sé... lo mejor es actuar y no perder el tiempo en preocupaciones. Si piensas con ansiedad no será fácil que la respuesta venga a ti. Si miras la naturaleza verás que los animales no se preocupan, simplemente hacen lo que tienen que hacer y punto. Son activos. Todo en la naturaleza es activo: los árboles, la hierba, las flores, todo está activo y da energía. Sólo los humanos se preocupan y piensan que es necesario preocuparse para sobrevivir.

OPRAH WINFREY : Es interesante esto que comenta Eckhart sobre los animales porque yo he visto en safaris cómo cazan, cómo actúan y es impresionante... no hace falta ir a un safari, se puede ver en documentales también como los de la serie Planeta Tierra, ¿has visto la serie Nick?

NICK: No.

OPRAH WINFREY : Oh, Nick, tienes que verla entonces.

NICK: Sí pero lo que Eckhart dice me recuerda que...

OPRAH WINFREY : Nick, los animales cazan sin preocuparse por si conseguirán la presa o no, simplemente se lanzan. No hay un animal que se pase el día pensando: "espero tener suerte y encontrar un conejo hoy".

NICK: Aha.

OPRAH WINFREY : Creo que te interrumpido Nick...

NICK: Iba a decir que esto me recuerda la parábola de los lirios en el campo, cómo no se

preocupan de cómo se van a vestir, o el pájaro en el campo que no se preocupa por lo que va a comer sino que simplemente encuentra lo que necesita.

ECKHART TOLLE : Sí.

NICK: Pero esto es un pensamiento un poco hippie, como todos los hippies que se fueron a la India y no podían ni volver porque no tenían dinero.

OPRAH WINFREY : En resumidas cuentas Nick dice que todo esto está muy bien para los lirios del campo pero no para alguien que vive en los Angeles y que se tiene que preocupar por estas cosas. ¿Está todo el mundo de acuerdo con Nick? ¿Hay alguien en el grupo que se enfrente a esto de manera diferente? ¿Alguien ha podido aplicar las ideas del libro?

JESSICA: Hola ¿Qué tal?

OPRAH WINFREY : Hola ¿cómo te llamas?

JESSICA: Jessica.

OPRAH WINFREY : Hola, Jessica.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : ¿Qué piensas de esto que estamos hablando?

JESSICA: He pensado en lo que Eckhart dice en la página 238 sobre ser uno con la situación para que la solución surja por sí sola. Yo siempre he sido una persona que tomaba acción primero y luego se preocupaba del espacio interior pero me pregunto cómo se solucionan los problemas al contrario. ¿Primero te tranquilizas y esperas a que la respuesta surja o buscas activamente una solución?

ECKHART TOLLE : A lo que Jessica se refiere es a no reaccionar frente a una situación para no luchar contra ella sino aceptarla y convertirse uno con ella.

OPRAH WINFREY : Y es entonces cuando se encuentra la solución.

ECKHART TOLLE : Sí. Esto no se debería confundir con la inactividad o el simplemente sentarse en el sofá esperando que las cosas se resuelvan. Lo que quiero decir es que la acción no parte desde la resistencia a lo que ya “es” sino a la aceptación. Cuando uno tiene planes para hacer algo, es normal que a veces surjan obstáculos en el camino, el problema es que en el momento en que esto ocurre, entramos en modo “negatividad”, “resistencia” e intentamos luchar contra el obstáculo sin aceptar que la situación ha cambiado.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Ya hemos hablado sobre el cambio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Las situaciones cambian continuamente, el mundo no se comporta exactamente como queremos. Siempre tenemos la opción de aceptar los cambios y

responder a ellos de una forma positiva e integradora, en lugar de continuamente quejarnos y buscar culpables. Tanta energía se pierde de esta manera, energía que se podría utilizar para resolver el problema o afrontar el cambio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : En lugar de quejarnos podemos mirar la situación objetivamente, ver que algo ha cambiado, y desde la quietud y la aceptación actuar. No hay quejas, no hay resistencia, no hay lucha ni enemigos que nos hagan consumir nuestra energía tan necesaria, no hay necesidad de sabotearnos a nosotros mismos.

OPRAH WINFREY : Leo textualmente: “Cuando en lugar de reaccionar a una situación, te fundes con ella, la solución surge desde la misma situación. No eres tú el que soluciona sino la quietud o el espacio interior”.

ECKHART TOLLE : Cuando digo que la solución nace por si sola de la situación, no quiero decir que tú no haces nada, la solución se encuentra gracias a la aceptación y después de eso uno hace lo que sea necesario hacer.

OPRAH WINFREY : Además creo que... ¿puedes pedirle a Nick que se ponga de nuevo al micrófono? Nick.. no hemos acabado contigo... (risas). Creo que tú representas a mucha gente (sobre todo joven) que nos escriben diciendo que les parece que el estar alineado con tu verdadera esencia y realizar tu propósito es parecido a la inactividad o la pasividad... como si estuvieras todo el día sentado esperando que te llegara la inspiración divina o un milagro sin que uno tenga que hacer nada. Sin embargo el verdadero propósito del libro y del trabajo espiritual es el hacernos conectar con nuestro yo superior para que el trabajo que hacemos en este mundo venga inspirado de un lugar de mayor conciencia, donde el ego y la personalidad se ponen al servicio de un propósito mayor. Permites que tu personalidad acuda a la llamada de la Conciencia que te ha puesto en este planeta. Y cuando haces eso, todo fluye. Tienes el trabajo adecuado, que te da el dinero que necesitas para vivir... porque estás alineado y no estás preocupado por otras cosas... porque no estás viviendo por encima de tus posibilidades. No te estresas porque no permites que tu ego determine y defina quién eres en este mundo. Así que no estás actuando desde un yo externo sino desde el espacio interior, siempre en línea con un propósito más grande que tú mismo. Y eso no es ser pasivo ni un iluso que alucina y no ve la realidad. No se puede decir: espera un momento, primero voy a pagar mis facturas y luego veré si puedo encontrar mi camino. Tenemos que alinear nuestra personalidad con la Conciencia Superior para así poder funcionar como dirigidos por ese espacio interior del que hablamos en esta clase.

NICK: Siento si te he hecho enfadar, Oprah. Pero sí que lo he entendido, me ha parecido una explicación genial, fue un placer poder intervenir.

OPRAH WINFREY : No estoy enfadada, es sólo que oigo esto muy a menudo y me emociono al explicarlo. Es como mi peluquero hoy me ha preguntado: ¿Y mi pasión, dónde va mi pasión, tengo que abandonarla? Y yo me he emocionado diciéndole que no se trata de dejar tu pasión sino de sentirla a un nivel más profundo.

ECKHART TOLLE : Sí.

NICK: ¿Cómo puede uno saber cuando la pasión viene del ego? ¿Qué pasaría si yo por ejemplo yo quisiera ser una estrella del rock y esa fuera mi pasión? Seguro que estaría

actuando desde el ego y eso no ayudaría al mundo para nada pero si siguiera esforzándome por conseguirlo... ¿Cómo puede uno saber si su pasión es la correcta?

ECKHART TOLLE : Si está equivocada...

NICK: No sé si son demasiadas preguntas.

ECKHART TOLLE : No, está bien.

OPRAH WINFREY : Eckhart te va a responder a eso.

ECKHART TOLLE : Hay veces en que no lo sabrás hasta que hayas conseguido lo que te propusiste. Una vez que consigas lo que querías puede que te resulte poco satisfactorio, entonces es porque provenía del ego. Es un proceso de aprendizaje. Nadie dice lo que tú deberías o no intentar. Si tienes el impulso de hacer algo... hazlo y observa lo que pasa. Si no te satisface, entonces es porque proviene del ego.

OPRAH WINFREY : E incluso las grandes estrellas del rock son mitos porque hicieron lo que tenían que hacer que era entregarse a la música. Quién es auténtico de verdad vive para su pasión ya sea delante de una multitud en un concierto, o en el garaje de casa. Los grandes mitos siguieron su pasión porque no tenían otra alternativa y se hicieron famosos por medio de ser ellos mismos, porque su pasión era real y eso es lo que el mundo apreció y pudo ver. Estas son las estrellas que perduran en el tiempo de verdad.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : La gente que funciona con su pasión desde un verdadero espacio interior.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y que no lo hace sólo porque quieren dinero o por el ego.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Al menos eso pienso yo.

ECKHART TOLLE : Yo también.

OPRAH WINFREY : Fue un placer hablar contigo, Nick.

NICK: Gracias. Para mi también ha sido un placer.

OPRAH WINFREY : Gracias a todo el mundo en Bodhi Tree.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Bueno, tenemos ahora un e-mail de Sumaya en Belén que nos dice: "Vivo bajo una ocupación militar, he visto como demolían mi casa y no sé cómo aplicar estas enseñanzas cuando el mundo a mi alrededor está tan fuera de control. ¿Cómo puedo estar en paz cuando estoy rodeada de soldados".

ECKHART TOLLE : Eso es algo que experimenta mucha gente en este mundo. Si miras lo que está pasando hoy en día, la gente se tiene que enfrentar a la violencia a diario. Hay gente que pierde sus casas, gente que pierde a su familia... ¿Es posible rendirse ante esto? ¿Es posible aceptar lo que aparentemente parece inaceptable? Para algunas personas sí lo es. Si aceptas lo inaceptable, vas a profundizar mucho más rápidamente en ti y para alcanzar lo que otra persona alcanzaría en muchos años, tú necesitarás tan sólo un momento. Recibo muchas cartas de personas en prisión que me hablan sobre lo horribles que son esos lugares donde la gente vive en agonía y sufrimiento además de con mucho resentimiento. Sin embargo hay una minoría de personas allí que se han dado cuenta de que pueden vivir en un estado de rendición que no es para nada negativo. Es una aceptación completa del ahora.

OPRAH WINFREY : ¿Es esto el no resistirse, no juzgar y no apegarse?

ECKHART TOLLE : Sí. Ya hemos hablado de esto antes, se trata de aceptar el momento presente tal cual “es” logrando así que esto te lleve a un lugar de paz interior y de inmenso poder. Aunque ese lugar se encuentra muy profundo dentro de ti, hay que profundizar mucho para llegar allí y dar ese “sí” sin reservas al momento presente.

OPRAH WINFREY : Creo que muchas personas tienen problemas con la palabra “aceptación” porque creen que es equivalente a “estar de acuerdo con ello”.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Pero lo que Eckhart quiere decir con “aceptar” es “no niegues que está ocurriendo”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No sirve de nada resistirse a ello, es como el ejemplo que vimos en una de las clases sobre el estar atascado con tu coche en el barro y la necesidad de aceptar ese hecho antes de tomar acción para salir de él.

OPRAH WINFREY : No sirve de nada negarlo o enfadarse por ello.

ECKHART TOLLE : Ni tampoco pensar: “esto no debería estar ocurriendo, por qué me está ocurriendo a mí”.

OPRAH WINFREY : “No me puedo creer que esté en el barro”

ECKHART TOLLE : Porque de esa manera toda la energía se va en el quejarse y el resistirse.

OPRAH WINFREY : Exacto. Kristina nos habla a través de Skype desde Toronto. ¿Cuál es tu pregunta?.

KRISTINA: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY : Hola.

KRISTINA: Llevo 16 años sin conducir porque le he tomado miedo, tuve un grave accidente y esto me traumatizó hasta el punto de que no puedo hacerme cargo de las responsabilidades familiares como llevar a los niños al colegio, etc. Mi marido tiene que hacerlo todo, llevarlos al médico, a las actividades, etc, incluso teniendo que pedirse tiempo libre en el trabajo. Sin embargo desde que leí Una Nueva Tierra, he empezado a conducir y por el momento todo va bien... El problema es temo que algún día regrese el miedo y me bloquee al volante. ¿De qué manera puedo superar esto?

OPRAH WINFREY : Se podría decir que eres un peligro en la carretera entonces.

KRISTINA: ¡No me digas eso!

OPRAH WINFREY : No lo digo en serio.

ECKHART TOLLE : Bueno, primero decirte que es fantástico que puedas conducir de nuevo. El viejo temor se ha marchado pero tienes miedo de que vuelva. Esto suele ocurrir, las personas a veces desarrollan un miedo a tener un miedo, esto es producido por la mente porque a ésta le gusta proyectarse en el futuro y dudar. Así que reconoce este hecho... reconoce que es tu mente la que está intentado comprender lo que te ha pasado, y como no lo consigue, crea duda y un nivel superior de miedo al miedo. Sólo tienes que confiar que lo has superado y sé consciente de cómo te sientes ahora que esto ha ocurrido. Siéntate relajadamente al volante, disfruta de la conducción, de la espera en los semáforos, disfruta de esto de nuevo. A mi particularmente me gusta mucho conducir, lo encuentro muy relajante... el estar sólo en mi coche, conduciendo hacia algún lugar, antes solía ir con mi coche hasta algún lugar tranquilo y me quedaba dentro meditando o escribiendo. Puedes crear este espacio de paz y serenidad dentro de tu coche, puedes llegar a disfrutar sin miedo, se trata de estar concentrada en el momento en que estás conduciendo, disfrutando de ello. Y si la mente te asalta con un pensamiento del tipo: ¿Cuánto tiempo va a durar esto? No le hagas caso.

OPRAH WINFREY : Tú sigue disfrutando de ello a un nivel que no es mental.

ECKHART TOLLE : Permanece en el momento presente porque cuánto más estés ahí, menos posibilidad tendrá tu miedo de volver. No puede volver cuando estás totalmente en el ahora, sólo cuando te sales de él. Fíjate en el patrón de tu pensamiento, el miedo quiere decir que te has salido del ahora para proyectarte en algo que ocurrió en el pasado o que tienes miedo que vuelva a ocurrir en el futuro. Así que cuánto más estés en el presente, mejor. Ese miedo sólo vive en el pasado y en el futuro.

OPRAH WINFREY : Gracias.

KRISTINA: Gracias.

OPRAH WINFREY : Okay, Yvonne. Hola.

YVONNE: Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Cuál es tu pregunta?

YVONNE: Va sobre la frase “esto también pasará”. ¿Cómo puedo ser una voz para el cambio en el planeta cuando están pasando cosas tan horribles que me afectan y me

sacan de la paz y de la quietud? ¿Cómo puedo actuar sin dejar que estas injusticias me afecten? Parece una paradoja el estar en el ahora y trabajar para el cambio en el futuro a la vez.

OPRAH WINFREY : En tu mail dijiste: “¿Cómo puedo ser una voz para el cambio en el planeta y decir a la vez que no me molesta lo que está ocurriendo, hay tanta locura por todo el mundo...?”

YVONNE: ¿Cómo puedo decir que no me importe el maltrato a los animales por ejemplo?

OPRAH WINFREY : Exacto, el maltrato a los animales, o la violencia en general que hay en el planeta, ella pregunta si decir “esto también pasará” es la solución.

ECKHART TOLLE : Bueno, primero hay que tener en cuenta que en nuestro idioma importar tiene dos acepciones diferentes aunque tienen que ver. Puedes decir no me importa en el sentido de que no me molesta. Decir que algo no te molesta no significa que no te importe nada, sólo significa que hay un espacio dentro de ti donde hay paz y eso no va a cambiar o ser molestado por nada del exterior. El cambio que quieres traer a este mundo sólo puede ser positivo si nace desde ese lugar de paz. Tu estado de conciencia es lo que se transmite a través de las cosas que haces. Y sólo si tu estado de conciencia tiene sus raíces en la paz podrás transmitirla a este mundo lleno de violencia y locura. Todas tus acciones estarán impregnadas de paz y no de rabia o frustración.

OPRAH WINFREY : Da igual el campo en el que decidas luchar, si estás en un lugar de paz, entonces todo lo que hagas desde la paz se reflejará en este mundo como tal.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Es así como se cambia el mundo.

ECKHART TOLLE : Sí. Tus acciones tendrán más poder porque se alimentarán de la conciencia en lugar del antagonismo que produce el pensamiento con ideas tales como “tengo que luchar contra esta gente, tengo que luchar contra los enemigos”. Esa es la forma antigua de pensar. No se puede traer cambio al mundo de esa manera, no se pueden seguir aplicando esas antiguas estructuras, esa forma de pensar.

OPRAH WINFREY : Ya hemos hablado en otras ocasiones sobre cómo el cambio no llega cuando uno lucha contra algo y siempre que escuches la frase: la guerra contra algo, ten por seguro que va a fracasar.

ECKHART TOLLE : No se puede luchar contra las cosas porque eso les da más energía pero eso no significa que no se puede emprender acción. Se pueden hacer cosas que tienen mucha fuerza si nacen desde el plano de la paz interior. Lo que pasa es que mucha gente no ha comprendido esto todavía. Creen que hay que enfadarse para que pueda haber cambio.

YVONNE: Yo quiero motivar a otras personas para que les importe lo que está pasando y puedan hacer las cosas de manera diferente. Por eso me preocupa que esto se entienda como apatía y que la gente piense que no importa tirar una colilla al suelo y que acabe en el océano porque todo está bien.

ECKHART TOLLE : Claro, uno debe ver las consecuencias de cada acción, si estás

presente entonces no harás cosas de manera inconsciente, cosas que van a traer más sufrimiento al mundo. Es de la inconsciencia que nace el sufrimiento para uno mismo y para los demás.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Cuando estás presente no generas sufrimiento, desde ahí no se puede generar sufrimiento. Ese es el verdadero comienzo del cambio en el mundo. Lo demás no es de vital importancia, puedes por ejemplo difundir información y ese es un trabajo muy importante que logra que las personas sean conscientes de sus actos, pero siempre lo más importante es tu propio estado de conciencia. Cualquier acción que emprendas debe nacer desde la paz y no tratar de buscar culpables o llevar la razón, estas cosas te atrapan y te hacen permanecer en el condicionamiento del pensamiento antiguo.

OPRAH WINFREY : Me imagino que te habrá pasado a ti también, Yvonne, a lo mejor te han intentado dar información por la calle y si la persona que te ha abordado está ofuscada uno puede sentir eso y no quieres lo que te iba a dar. Pero si la persona te aborda de una forma calmada, entonces estás más receptivo hacia lo que esa persona te quiere hacer llegar.

YVONNE: Sí, yo me he visto en la situación de ser la que aborda a las personas para decirles lo que tenían que hacer y me he frustrado al ver que hacían justo lo contrario. Yo he sido una activista pro-naturaleza malhumorada.

OPRAH WINFREY : Sí.

YVONNE: Es como inspirar a la gente a que hagan lo contrario. Desde que leí El Poder del Ahora, he estado trabajando por estar presente y para lograrlo he tenido que dejar de mirar las atrocidades que se están cometiendo en el mundo. Ahora creo que estoy lista para volver y seguir ayudando, mi reto personal es seguir en este camino de paz sin dejar que las injusticias me afecten.

ECKHART TOLLE : Es un buen reto.

YVONNE: Muchas gracias.

ECKHART TOLLE : Aprenderás a equilibrar tu trabajo espiritual con tus deseos de traer cambio al mundo, siempre recordando que no puedes dejar de vivir en la presencia. Este es el gran reto: equilibrar el exterior con el interior.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Y eso es lo que debes hacer ahora.

YVONNE: Gracias por ayudarme a ver cómo lo puedo hacer.

OPRAH WINFREY : Gracias.

YVONNE: Estoy aprendiendo lentamente esto de la aceptación, la aceptación del mundo tal cual es, creo que ya voy comprendiendo.

OPRAH WINFREY : Aha.

YVONNE: Comprendiendo que las cosas son como son.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y cuanto más te enfades, peor te vas a sentir, y las cosas van a seguir siendo como son.

YVONNE: Oh sí, ya me he dado cuenta de que eso no funciona, pero... ¿a dónde voy desde aquí entonces? Bueno, quedan don semanas todavía, dos capítulos más...

OPRAH WINFREY : Sí, el capítulo sobre el propósito interno te va a ayudar.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Gracias. Decidle a Nick que no se pierda el capítulo sobre el propósito interno. (risas) Gracias a todos.

Natalie vive en Australia y está de vacaciones en Inglaterra desde donde quiere hablar con nosotros. Hola Natalie.

NATALIE: Hola Oprah, hola Eckhart ¿Cómo estáis?

OPRAH WINFREY : Muy bien gracias.

NATALIE: Esto es muy emocionante para mi. En la página 239 Eckhart dice que hay gente que se siente más viva cuando viaja y visita lugares que no le son familiares porque en esos momentos sus sentidos de percepción ocupan la mayor parte de la conciencia, dejando a un lado el pensar.

Desde el tercer capítulo he estado de vacaciones con mi familia viajando por Europa y he podido disfrutar de este tiempo más por poner en práctica las enseñanzas de Eckhart. Pero mi vida de vuelta a normalidad no es así y suelo estar muy ocupada, tengo 3 hijos y un trabajo, y un marido y mi propio negocio... Y reflexionando sobre mi vida me he dado cuenta de que he rellenado todo mi tiempo libre con actividades tratando de escapar un poco del ruido en mi cabeza cuando estoy libre. ¿Cómo puedo sentirme en mi vida cotidiana tan bien como me siento ahora de vacaciones?

ECKHART TOLLE : Okay.

OPRAH WINFREY : Es una buena pregunta.

ECKHART TOLLE : Sí, ya lo creo. El día a día de la mayoría de las personas tiene el poder de llevarles a la inconsciencia debido a la rutina de la vida. Así que depende de ti el romper con esa rutina cuando llegues a casa por medio de invitar un nuevo estado de conciencia tanto como te sea posible. Invita el estado de la presencia en tu vida. Cuando estés haciendo cosas que se repiten continuamente día a día, cosas “triviales” que son un medio para llegar a un fin, como por ejemplo llevar los niños al colegio, hacer la compra, etc... Trae un nivel de conciencia diferente. La mayoría de las cosas que hacemos son de este tipo así que si no cambiamos nuestro nivel de conciencia, nuestra vida se vuelve también “trivial”. Por ejemplo si estás conduciendo, mira a tu alrededor como si fuera la

primera vez que ves tu entorno.

OPRAH WINFREY : Y no etiquetes las cosas.

ECKHART TOLLE : Exacto. Simplemente sé la conciencia que es testigo de estas cosas, incluso cuando estás haciendo la compra en el supermercado.

OPRAH WINFREY : Esto se llama percibir sin etiquetar.

ECKHART TOLLE : Fíjate en cada paso, en las cosas que te rodean. ¿Qué necesitas para ser consciente de cada momento? Simplemente observar con curiosidad tu entorno, evitar dar las cosas por sentado y entrar en la rutina.

OPRAH WINFREY : En la página 252 Eckhart dice: "En la medida de lo posible, en su vida cotidiana, recurra a la conciencia de su cuerpo interior para crear espacio. Mientras espera, mientras escucha a alguien, mientras se detiene a admirar el cielo, un árbol, una flor, a su pareja, o su hijo, sienta al mismo tiempo la vida que vibra en su interior. De esa manera, parte de su atención o conciencia permanecerá informada y otra parte estará disponible para el mundo externo de la forma. Cada vez que "habitamos" nuestro cuerpo de esa manera permanecemos presentes en el Ahora. Nos impide perdernos en el mar de los pensamientos, las emociones o las situaciones externas".

Cuando entiendes esto, Natalie, el mundo se torna mágico. Yo puedo corroborar esto, cualquier rutina se convierte en algo alucinante.

NATALIE: Últimamente he experimentado momentos así pero ha sido fácil porque estábamos viendo lugares impresionantes con gente de diferentes culturas y con diferentes idiomas pero al volver a casa... siempre estoy obsesionada con hacer cosas.

OPRAH WINFREY : Siempre pensando en qué es lo próximo que tienes que hacer.

NATALIE: Exacto. Así que necesito practicar esto. Muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Lo que me gustaría decirte a ti y a todos los demás que estáis empezando a poner esto en práctica es que cuando aprendes a verlo todo como nuevo y no le pones nombre a las cosas, todo se vuelve alucinante.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : El hecho de que puedas respirar es algo alucinante, cualquier cosa, eso es lo que pasa cuando traes conciencia al ahora. Te lleva a un nivel de conciencia y presencia en el que el simple hecho de "ser" ya es alucinante. Y no hace falta salir de casa para experimentar esto.

ECKHART TOLLE : Exacto, esa es la clave.

OPRAH WINFREY : ¿Qué hay escrito en la pizarra que tienes detrás? Creo que he visto mi nombre escrito.

NATALIE: Lo ha escrito mi hija Georgie, lo ha escrito para ti, ahora está durmiendo porque son las 3 de la mañana, dice:" hola Oprah".

OPRAH WINFREY : Saludos para Georgie. Gracias. Muchas gracias Natalie.

NATALIE: Gracias.

OPRAH WINFREY : Esto que hemos hablado con Natalie es el fondo de toda la cuestión del despertar al propósito de nuestra vida, de esto hablaremos la semana que viene... justo lo que quería decirle a Nick, a lo mejor con demasiada fuerza... (risas)
Esto me está pasando últimamente, a veces cuando mi amiga Gayle me dice "no lo entiendo", yo me ataco explicando con demasiada vehemencia.

ECKHART TOLLE : Bueno, Nick representa a 50 millones de personas que piensan igual.

OPRAH WINFREY : Claro... gente que piensa que tiene que hacer dinero y esto es lo más importante. Pero de lo que vamos a hablar la semana que viene es sobre cómo alinear el propósito interno a fin de que nuestras acciones reflejen dicho alineamiento y así podamos evitar la preocupación.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : No preocuparnos nunca.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No importa cuando dinero ganas, no te preocupas porque conoces el verdadero propósito de tu vida, la vida te guía... aunque ya sé que mucha gente cree que esto son tonterías y piensa que conectarán con su interior una vez que hayan ganado mucho dinero primero.

ECKHART TOLLE : Sí, de hecho en el Nuevo Testamento se ve cómo cuando la gente era invitada al Reino de los Cielos decían: "sí pero déjame terminar esto primero".

OPRAH WINFREY : Es verdad.

ECKHART TOLLE : Siempre hay una excusa, siempre hay algo que hacer...

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : "Ya llegará el momento en que esté preparado" y por su puesto ese momento nunca llega.

OPRAH WINFREY : Bueno, Barbara desde Shangai escribe: "Encuentro muy difícil generar presencia en mi ambiente de trabajo porque tengo muchos problemas, especialmente cuando los trabajadores me decepcionan y tengo que demostrar autoridad. ¿Qué cosas podría hacer para superar esta situación?"

ECKHART TOLLE : Bueno, puedes utilizar las técnicas que se describen en el libro como por ejemplo hacer un par de respiraciones conscientes a menudo, también entrar en contacto con tu cuerpo interior, con la sensación de vida de tu cuerpo sobre todo cuando estás escuchando a alguien, esto cambiará tu campo energético ya que escucharás desde un nivel de conciencia superior.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : La persona que tiene tareas de responsabilidad en un negocio o en una oficina tiene que escuchar a menudo a los demás aparte de, por supuesto, hablar. Así que hay mucha oportunidad de hacer esto de sentir el cuerpo interior. Además como te he dicho, te recomendaría respirar conscientemente tanto como sea posible.

OPRAH WINFREY : Ok.

ECKHART TOLLE : Es como traer un poco de espacio a tu existencia diaria, pequeños momentos llenos de espacio.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Eso es más importante que el hacer, está genial dedicar tiempo a meditar al final de día pero traer estos pequeños momentos de paz y de espacio en mitad del día es aún más importante.

OPRAH WINFREY : Me encanta cuando Eckhart recomienda no ver programas de televisión o anuncios que te asalten con una sucesión vertiginosa de imágenes cada dos o tres segundos. Es mejor elegir lo que uno quiere ver en lugar de encender la tele y verla sin sentido. Además Eckhart recomienda seguir en contacto con el cuerpo interior incluso cuando uno ve la televisión... ser consciente de la respiración y pasear la mirada de vez en cuando por la habitación evitando así que la pantalla absorba por completo nuestra atención.

En mi programa diario hice un especial hace poco en el que le pedimos a una familia formar parte de un experimento. Este consistía en dejar de utilizar durante una semana algo que consideraran muy importante, como por ejemplo la televisión y el ordenador. Para el niño de 5 años fue muy difícil dejar de jugar con su ordenador, recuerdo cómo lloraba y cómo al principio del programa, en la presentación, se vio un video en el que la madre lo llamaba desde justo detrás y el niño no la llegaba a escuchar porque estaba totalmente absorto en el videojuego. ¿Qué nos estamos haciendo a nosotros mismos y más importante aún... qué estamos haciendo con nuestros hijos dejándoles ver tanta televisión y videojuegos? Están como hipnotizados.

ECKHART TOLLE : Esta vida virtual saca la atención del cuerpo interior, es casi como que nos chupa la energía, especialmente a los niños pequeños. Es un escape continuo de energía esencial y por eso los niños tienen problemas de concentración, es muy difícil concentrarse cuando las imágenes cambian cada dos o tres segundos, estamos criando una generación de niños que no pueden concentrarse.

OPRAH WINFREY : Eso es lo que pensé durante el programa.. tenemos tantos niños con problemas de déficit de atención porque en este mundo no se concentran más allá de 30 segundos.

ECKHART TOLLE : Sí. Eso significa que la calidad de nuestras vidas ha disminuido porque esa calidad depende mucho de nuestro poder de concentración. La atención es calidad. Así que si no le puedes dedicar el tiempo necesario de atención a las cosas, la calidad de tu vida se verá afectada.

Es por esto que los padres tienen que tener especial cuidado con los niños, con esto no quiero decir que les quiten de repente el ordenador y la televisión porque son cosas muy adictivas y puede ser traumático, pero sí recomendaría que controlaran el tiempo que se dedica a estas actividades y la tendencia fuera hacia cada vez dedicarles menos tiempo.

OPRAH WINFREY : Antes hemos comentado que ver la televisión no lleva por debajo del nivel del pensamiento, es como el alcohol u otras drogas... por una parte da alivio a la continua actividad de la mente pero por otro se pierde mucha cantidad de conciencia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : De hecho la televisión está diseñada para eso, ¿no?

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Aunque este programa pretende lo contrario.

ECKHART TOLLE : Es cierto, de hecho en el libro menciono que no toda la televisión es negativa, hay programas que han ayudado a mucha gente y que han elevado el nivel de conciencia colectiva.

OPRAH WINFREY : Es cierto.

ECKHART TOLLE : Pensé en ti cuando escribí eso.

OPRAH WINFREY : ¿De veras?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Gracias. Sólo te faltó que hubieras mencionado literalmente el nombre de mi programa (risas) habría estado bien eso. Sin embargo hay que admitir que la mayoría de la televisión que se hace hoy en día tiene la intención de idiotizarnos.

ECKHART TOLLE : Sí. Y aquí es donde entra la idea de elevarnos por encima del pensamiento o caer por debajo. La mayoría de las personas están controladas por el nivel del pensamiento, se identifican con su mente. Sin embargo las cosas que aconsejamos aquí sirven para elevarse por el encima del pensamiento. Cuando estás presente vas más allá del pensamiento. Eres totalmente consciente porque la actividad de la mente se limita o desaparece.

OPRAH WINFREY : ¿Puedes decirnos por qué desaconsejas ir a dormir justo después de haber apagado la televisión... o incluso peor, dormir con la tele encendida? Mi amiga Gayle dice que a veces por la noche no sabe si es ella la que está viendo la televisión o si son sus pies porque se duerme con la tele encendida.

ECKHART TOLLE : No me parece una buena idea porque cuando uno ve la televisión, se expone a una cantidad significativa de estrés mientras que está en ese estado hipnótico y si de ahí te vas directamente a dormir, todo eso a lo que te has expuesto puede afectar la calidad de tu sueño. Esto se puede comprobar porque cuando te levantas por la mañana, no te encuentras tan fresco como deberías. Evitando ver la tele hasta de dormir, uno podrá beneficiarse de un sueño más reparador.

ECKHART TOLLE : Sí. También recomiendo que antes de dormir, tumbados boca arriba, hagamos un escaneo de todo nuestro cuerpo. Siente la sensación de vida gracias a que viajas por tu cuerpo utilizando la atención consciente. Si te concentras totalmente, la actividad mental quedará disminuida. Hazlo durante 10 minutos y luego duérmete, los beneficios serán obvios al día siguiente, te sentirás mejor y con más vida, hacer este ejercicio es muy agradable además.

OPRAH WINFREY : Precisamente de este campo energético hemos estado hablando hoy durante el repaso de este capítulo, el campo energético del espacio interior.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Entrar dentro del cuerpo y crear espacio, observarlo.

ECKHART TOLLE : Sí. Y conectar con la energía que emana de él... Y algo interesante que no hemos dicho, es que el cuerpo es espacio vacío en su 99,99%. Los físicos han descubierto esto porque las partículas que forman los átomos de nuestro cuerpo están separadas por un espacio que sería a pequeña escala equivalente al espacio entre el Sol y la Tierra. Por lo tanto en realidad somos tan sólo un 0,01% materia, aunque no lo parezca.

OPRAH WINFREY : Bueno, creo que mi cerebro no puede asimilar esto último que has dicho (risas). Muchas gracias por unirnos a nosotros esta noche. Ya sabéis que la clase estará disponible en la página web y en iTunes y que la podréis bajar o ver en cualquier momento. Esto es gracias al apoyo de Nature Made Softgel Vitamins. Esta semana podéis poner al día vuestros cuadernos de trabajo, la semana que viene trataremos el noveno capítulo del libro. Ya nos acercamos al final. El título del capítulo es “El Propósito Interno”.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias a ti Eckhart por ayudarnos a ver nuestro espacio interior. La semana veremos como el propósito interno debe definir lo que hacemos en el mundo exterior.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Así es como debería ser.

ECKHART TOLLE : La completa compenetración entre nuestro propósito interior y exterior.

OPRAH WINFREY : Exacto. Buenas noches a todos.

ECKHART TOLLE : Buenas noches.