

# A NEW EARTH ONLINE CLASS

## CHAPTER 5 TRANSCRIPT

OPRAH WINFREY : Bienvenidos a Una Nueva Tierra, el despertar al propósito de tu vida. Un programa a nivel mundial.

ANNOUNCER: Una Nueva Tierra está esponsorizado por Nature Made Liquid Softgel Vitamins, la forma más nueva de recargar tu belleza.

OPRAH WINFREY : Hola a todos y bienvenidos a la clase número 5 de nuestro curso sobre el libro de Eckhart Tolle “Una Nueva Tierra”. Hemos llegado a la mitad de nuestro camino, gracias a todos los que os habéis comprometido a hacer de éste vuestro espacio. A día de hoy hemos alcanzado 11 millones de visitas y bajadas de nuestros videos. Eso nos da energía para continuar. Juntos estamos creando cambios muy importantes en nuestras vidas a nivel individual para poder de esa manera contribuir en el colectivo. Antes de empezar quería compartir algo con vosotros. Nuestra amiga Elizabeth Lesser del Instituto Omega me envió un poema que quisiera leer. Me lo envió esta semana después de haber escuchado lo que hablamos la semana pasada sobre la calma que dan los árboles.

En su email Elizabeth escribió “Aquí tienes un poema que va con los árboles, se llama “Perdido” y es de David Wagoner. Escucha el poema Eckhart, lo voy a recitar ahora: “Quédate quieto. Los árboles enfrente de ti, los arbustos a tu lado / No estás perdido / Cualquier lado en el que estés se llama Aquí / y debes tratarlo como si fuera un extraño poderoso/ Pedirle permiso para conocer y ser conocido/ El bosque respira. Escucha. Él contesta, / He creado este lugar alrededor de ti. / Si te vas, puedes volver de nuevo, si dices Aquí. / No hay dos árboles iguales para Raven. / No hay dos ramas iguales para Wren. / Si te pierdes lo que el árbol o un arbusto hace / Entonces sí que estás perdido. Quédate quieto. El bosque sabe /Donde estás. Deja que él te encuentre.” ¿Qué te parece, Eckhart?

ECKHART TOLLE : Es muy bonito.

OPRAH WINFREY : Quería leerlo antes de que Eckhart nos guíe hacia el silencio. ¿Te gustaría hacerlo?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Eckhart tiene un resfriado esta semana, ya le he dicho que tiene una voz muy sexy.

ECKHART TOLLE : (Eckhart sonríe) Cuando entremos en el silencio, otra forma de decir lo mismo sería cuando entremos en el momento presente más profundamente, vamos a verlo desde ese punto de vista hoy y pensemos que vamos a llevar nuestra atención hacia este preciso momento sin importar lo que contenga en la superficie, sin importar lo que percibas o lo que sientas. Traemos una aceptación total a lo que ya es, sin importar la forma que tome y eso nos alinearé con el ahora y nos llevará a la quietud. Entraremos en ese estado y permaneceremos ahí, observando lo que el momento presente es, más allá de las formas, sintiendo lo que es la esencia del momento presente porque su esencia es la vida misma. Así que sentir esa vida es sentir la esencia del ahora también, lo que es más que lo que ves y más que las cosas a las

que estás apegado. Es mucho más pero no podrás acceder a ello con tus sentidos externos. Hagamos el ejercicio ahora y entremos en el momento presente.

(30 segundos de silencio)

OPRAH WINFREY : Conforme pasa el tiempo, estoy encontrando cada vez más fácil hacer este ejercicio. La primera vez que lo hicimos pensé que iba a ser un suplicio estar callada 10 segundos y ahora estamos en silencio más tiempo

ECKHART TOLLE : Algo que notarás también con el tiempo es que no importa donde estés, al practicar esto conviertes el lugar en el que te encuentras en sagrado. Y esto conecta con el poema que has leído al principio.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Si traes tu atención completamente, cualquier lugar es sagrado. Hay una cualidad sagrada de la vida con la que conectas cuando llevas tu atención hacia el momento presente.

OPRAH WINFREY : También me estoy dando cuenta, al leer el libro y hacer estas clases, de que todo puede ser sagrado. Se puede conseguir que cualquier actividad ordinaria del día a día se convierta en sagrada.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y que todo posee una calma y una quietud si eres capaz de poder estar lo suficientemente concentrado como para verlo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí. Eso es lo que me está pasando.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y me imagino que cada persona al leer el libro descubrirá su propia forma de despertar y ese despertar influirá en la vida de las personas de diferentes modos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí. Para mí es como si todo se volviera mágico.

ECKHART TOLLE : Sí. Sí.

OPRAH WINFREY : Ya nunca más tienes por qué aburrirte.

ECKHART TOLLE : Mucha gente necesita estar continuamente entretenida con cosas del exterior, llegan a casa y necesitan encender o conectarse a algún tipo de entretenimiento. Lo que

descubres al practicar el silencio es que puedes disfrutar del entretenimiento pero no eres dependiente de él.

OPRAH WINFREY : No necesitas que eso te llene.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Bueno, esta noche vamos a hablar del capítulo 5. Estamos en el capítulo del cuerpo-dolor, quería empezar con un pequeño resumen. Dices en este capítulo que la mente humana parece estar enganchada al “yo y su historia”, ese constante parloteo de la mente que mantiene las emociones negativas vivas y lo personaliza todo. Dices al principio del capítulo que la mayor parte del pensamiento en las personas es “involuntario, automático y repetitivo. Es más como una especie de ruido de fondo que no sirve para nada. Estrictamente se podría decir que no piensas, sino que el pensar ocurre por sí sólo. “Pensar” necesita de una voluntad propia, dice Eckhart, implica que puedes influenciar sobre la acción de pensar de alguna manera, sin embargo la realidad es que decir “yo pienso” es tan válido como decir “yo digiero la comida” o “yo hago circular la sangre por mi sistema sanguíneo”. La digestión simplemente ocurre, la circulación de la sangre también así como el pensamiento.

ECKHART TOLLE : Así que se trata de tomar conciencia de que el pensamiento está ocurriendo todo el tiempo, todo el mundo piensa de manera involuntaria hasta que se da cuenta de ello, todos nos hemos identificado con la voz de la cabeza y sus patrones repetitivos. La mayoría de la personas se encuentran todavía ahí, centrados en su personalidad con sus continuos juicios repetitivos, fobias y filias, prejuicios y cualquier otra cosa que pueda contener la mente egoica. La gente que se está atrapada ahí encuentra una identidad a través de los condicionamientos del pasado.

OPRAH WINFREY : Estoy totalmente de acuerdo, en este capítulo hablas sobre este tipo de adicción, estos pensamientos en la cabeza, la adicción a estos pensamientos en la cabeza, a su negatividad, todo eso dices que conforma la raíz del problema de la humanidad. Tú lo describes como “la especie que ha perdido su camino”.

ECKHART TOLLE : Sí. Se podría decir que estamos perdidos como especie: perdidos en el mundo del pensamiento, nos hemos perdido en la mente. En pos de una forma de identidad a través del pensamiento sin haberlo logrado. Así que el punto más importante a la hora de “despertar” es darse cuenta de que tenemos una voz en la cabeza que no para de hablar. Cuando te das cuenta de esto, entonces empiezas a prestar atención a las cosas que la voz dice: juicios repetitivos, pensamientos negativos sobre ti mismo y otras personas, sobre situaciones. Si prestas atención, sobre todo escucharás pensamientos negativos que se repiten de manera automática. Eso es lo más importante que hay que localizar.

OPRAH WINFREY : Sí, entonces te das cuenta de que sólo se trata de una historia que te has creído, algo que tú te has hecho creer, no la verdad.

ECKHART TOLLE : Sí. Sí.

OPRAH WINFREY : Sólo eso.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y que no tiene más poder del que tú le quieras dar.

ECKHART TOLLE : Y el...

OPRAH WINFREY : El pasado no tiene más poder sobre ti.

ECKHART TOLLE : Exacto. El poder viene de la conciencia que escucha y sabe que hay una voz en tu cabeza.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Ese saber trasciende lo automático, forma parte del ser, del estar presente.

OPRAH WINFREY : Sí. Una de mis citas favoritas de este capítulo dice que nada ocurrió en tu pasado que pueda impedir que estés presente ahora; y si el pasado no puede impedir eso... ¿qué poder tiene entonces?.

ECKHART TOLLE : Hay muchas personas que se encuentran totalmente identificadas con el pasado y lo que consiguen con eso es tener que llevar una carga pesada encima. Y se creen que no son capaces de estar presentes porque el pasado se lo impide, pero no es verdad. Puedes salir del torrente del pensamiento, llevar tu atención al momento presente y automáticamente el pasado deja de tener poder sobre ti.

OPRAH WINFREY : Porque nada ocurrió en el pasado que puede impedir que estés presente ahora.

ECKHART TOLLE : Dices que la raíz de todo esto es el cuerpo-dolor. En la página 141 leemos que “cada emoción negativa que no es tenida en cuenta o aceptada en el momento en que surge, pasa a formar parte de un campo energético de emociones viejas pero muy vivas que llamamos el cuerpo-dolor. Este es el tema del quinto capítulo.

Quando leí esto por primera vez, pensé en mi infancia. Ya he compartido muchas de mis experiencias con el público, por ejemplo el haber sido criada por mi abuela durante seis años. Ella solía darme latigazos a menudo y me pegaba. Esto era algo normal en mi cultura, y sé que muchos de vosotros habéis sido criados así. En esa cultura no sólo te pegaban cuando hacías algo realmente mal, sino por cualquier cosa, como romper un vaso o hablar a destiempo, en fin, cualquier cosa que el adulto considerara inapropiado. Pues bien, recuerdo que aparte de pegarme, no me dejaban demostrar ninguna emoción. Cuando mi abuela me daba latigazos, recuerdo que me obligaba a que no llorara y me decía que iba a seguir pegándome hasta que me callara. Y después me decía que tenía que actuar como si nada hubiera ocurrido, me pedía que sonriera, con lo que tenías que fingir que el castigo no había ocurrido. Cuando leí esto sobre las emociones negativas que no se han enfrentado o aceptado en su momento y que llegan a formar parte del cuerpo-dolor, me di cuenta de todo el dolor que tuve que callar al no poder expresar lo que sentía, no me dejaban ni siquiera enfadarme. Hoy en día es diferente, cuando los padres le dicen algo al niño, el niño les puede expresar lo que siente, incluso si a veces es el otro extremo y el niño dice “te odio”, lo que en mi cultura no habría sido concebible. Prohibir el que un niño expresara sus emociones era lo normal, te pegaban y te obligaban a sonreír encima. Ahora puedo comprender cuanto cuerpo-dolor una experiencia así puede generar.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sobre todo siendo niño.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Porque dices que los niños lo tienen muy a flor de piel.

ECKHART TOLLE : Sí. ¿Crees que al crecer te influenció toda esta negatividad inexpresada en su momento?

OPRAH WINFREY : Creo que el hecho de que reprimieran mi capacidad de expresar mis emociones es lo que me ha hecho tener la enfermedad de intentar agradar a todo el mundo. El no poder decir que algo me hacía daño o me molestaba fue algo que continué haciendo durante gran parte de mi vida.

ECKHART TOLLE : Sí. Pues esto es un ejemplo perfecto sobre como las emociones negativas residuales van alimentando y dando forma al cuerpo-dolor, a esa campo energético. Cualquier emoción que tengas es una forma de energía, creo que eso es algo en lo que todo el mundo está de acuerdo.

OPRAH WINFREY : Aha..

ECKHART TOLLE : Al igual que cada pensamiento que tenemos es una forma de energía.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El hecho de que cada pensamiento sea energía no es una locura. Pero a veces cuando digo que el cuerpo-dolor se puede considerar casi como una entidad en sí misma, hay gente a la que esto le parece un poco de película de miedo, sin embargo lo que intento decir es que el cuerpo-dolor es una forma de energía, entidad es otra forma de llamarlo. Es la forma de energía que vive dentro de ti aunque no seas consciente de ello todo el tiempo, ya que yace dormida normalmente hasta que por alguna razón se activa. Así que primero está el darse cuenta de que hay algo dentro de ti que busca infelicidad, experiencias desagradables, busca más negatividad en general porque se alimenta de estas cosas. Los pensamientos negativos alimentan al cuerpo dolor, estos son su forma favorita de alimento. Es muy importante que la gente se dé cuenta de esto, observarlo dentro de sí mismos... Observar esta adicción a la negatividad. Y si eres capaz de reconocer esto cuando empieza a surgir, entonces no estás totalmente a su merced.

OPRAH WINFREY : Claro, porque la conciencia hace que el cuerpo-dolor pierda intensidad.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Resumiendo podríamos decir que cuando hay negatividad en la vida que no ha sido gestionada correctamente, esa energía termina por ir a algún lugar. Y dices que esa energía se queda dentro de nosotros.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Yo puedo decir que mi cuerpo-dolor ha tomado la forma de problemas con el peso. Para otras personas puede que tome otras formas como por ejemplo ser negativo hacia el exterior, tratando a los demás de forma negativa o agresiva.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pero en resumidas cuentas, tiene que tomar alguna forma, puede que el cuerpo-dolor de otras personas provoque enfermedades.

ECKHART TOLLE : Sí. Y la forma más frecuente en la que se manifiesta es a través de las relaciones de pareja, todo el mundo sabe que los miembros de una pareja pasan continuamente

por fases en las que reviven su drama personal, las personas se vuelven conflictivas con una frecuencia regular. Puede que sea cada cierto número de días o de semanas pero suelen pasar por una negatividad emocional profunda. Normalmente el cuerpo-dolor se activa primero en uno de los miembros de la pareja, ya sea en el hombre o en la mujer. Y cuando esto ocurre, el cuerpo-dolor quiere provocar una reacción en el otro, una reacción emocional.

OPRAH WINFREY : Busca eso en la otra persona.

ECKHART TOLLE : Claro, porque se alimenta de ello. Hay personas que ya se han dado cuenta de esto, se han dado cuenta de que de forma periódica el cuerpo-dolor se despierta e intenta buscar el punto débil de su pareja, intenta provocar esa reacción que provocará más dolor. El cuerpo-dolor sabe perfectamente que botón tocar en su pareja para provocar una reacción negativa instantánea.

OPRAH WINFREY : ¿Es el cuerpo-dolor este sentimiento de no ser suficientemente bueno?, ¿existe porque no nos creemos merecedores de algo o porque no estamos conectados con la presencia o la conciencia? ¿Es esa la razón del cuerpo-dolor?

ECKHART TOLLE : Bueno, el cuerpo-dolor es el aspecto emocional del ego, así que forma parte de él y es una entidad muy infeliz. De hecho su misma existencia consiste de vibraciones de infelicidad, así que él no quiere que pongas fin a la infelicidad porque eso significaría su muerte.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

Bueno, vamos a hablar con Linda a través de Skype. ¿Hola?

LINDA: Hola

OPRAH WINFREY : Hola.

LINDA: ¿Cómo estás, Oprah?

OPRAH WINFREY : Veo que tienes las paredes pintadas en amarillo.

LINDA: Sí.

OPRAH WINFREY : Me encanta ese color.

LINDA: Oh, gracias.

OPRAH WINFREY : Linda desde Silver Springs tiene una pregunta relacionada con el cuerpo-dolor y su hermana.

LINDA: Así es. Gracias Oprah por hacer posible esto. La primera vez que leí un libro de Eckhart fue en 2005, y he leído Una Nueva Tierra por lo menos 4 veces así que cuando Oprah lo eligió para el club me alegré mucho.

En este capítulo se dice que al cuerpo-dolor le encantan las relaciones personales y las familias porque se alimenta de ellas. Eso puede aplicar especialmente en mi caso porque tengo una hermana que siempre se ha relacionado con los demás miembros de la familia de una forma muy dramática, siempre pensé que ella era del tipo de persona que prefiere tener problemas antes que resolverlos. Sin embargo al leer este capítulo comprendí mucho mejor la situación, comprendí mejor lo que le pasaba a mi hermana y por qué se relacionaba con nosotros de esa manera. Ahora que comprendo esto, quise llamarla y hacerle llegar el libro

aunque ya habéis dicho que esto no es necesariamente lo mejor que puede hacer uno para ayudar a alguien.

OPRAH WINFREY : Exacto.

LINDA: ¿Entonces qué puedo hacer? ¿Cómo puede lograr que vuelva a integrarse en la familia? Ella ha decidido separarse todos nosotros, incluso de sus hijos, no tenemos ninguna clase de relación actualmente y es una situación muy trágica. Quiero que estemos todos juntos de nuevo y no sé qué hacer.

ECKHART TOLLE : Dice que no tenéis contacto con ella ahora, ¿cierto?.

LINDA: Ningún contacto, se ha separado completamente. Yo le mando un e-mail cada mes para saber cómo está pero a veces no me responde y si lo hace, es de forma muy fría y tensa.

ECKHART TOLLE : Bueno, hay que esperar, ya se presentará alguna ocasión en la que podáis reunirlos, puedes seguir invitándola cuando haya alguna reunión familiar, una boda, etc. Simplemente debes estar abierta a que esto ocurra y cuando por fin os veáis, lo más importante es no entrar en su drama. Sea lo que sea lo que su cuerpo-dolor haya utilizado para obligarla a separarse de vosotros, no le des importancia.

LINDA: Sí.

ECKHART TOLLE : Evidentemente, cuando os volváis a ver, notarás que os encontráis en estados de conciencia diferentes porque serás capaz de ver que el sufrimiento que ella está viviendo viene originado por el cuerpo-dolor. No es ella misma quien lo causa, sino su cuerpo-dolor. Esto va a generar compasión en ti cuando su cuerpo-dolor se despierte, porque sabes que tarde o temprano lo hará, especialmente en reuniones familiares.

Así que como decía, cuando su cuerpo-dolor se despierte, si tú te encuentras presente, no reaccionarás a él. Simplemente podrás reconocer que está ahí sin necesidad de implicarte y darle energía. En el pasado puede que sintieras la necesidad de reaccionar a su drama pero ahora ya sabes que no es necesario y que incluso es perjudicial. Para ella esto va a ser muy extraño, va a notar que alguien la acepta simplemente como es. Si empiezas a pensar en acusaciones del tipo “hiciste esto o aquello”... no lo digas, no reacciones.

LINDA: Parece que Eckhart conoce a mi hermana.

ECKHART TOLLE : Bueno no la conozco a ella pero conozco el cuerpo-dolor y básicamente todos son iguales. Ahora tú también sabes lo que le pasa y puedes ser una presencia que demuestre compasión hacia su sufrimiento, sin reaccionar a él. Deja que ella pueda sentir su propio cuerpo-dolor. Eso significa que el drama no puede durar mucho tiempo si sólo proviene de una de las partes, para que perdure se necesitan dos. Entonces observa lo que pasa, al principio ella parecerá confundida, le suele pasar a la gente que tiene un cuerpo-dolor muy pesado.

OPRAH WINFREY : Es como la historia de aquella vecina que fue a tu casa con todos esos papeles con la idea de montar una historia enorme quejándose por algo...

LINDA: Oh Sí.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Su vecina se encontraba atrapada en toda esa negatividad buscando una reacción por parte de Eckhart pero él simplemente se quedó en silencio escuchando y sin reaccionar al drama, estando en presencia para ella.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y finalmente al no conseguir esa reacción, recogió todos sus papeles y se fue a casa preguntándose lo que le había pasado.

LINDA: Sí.

ECKHART TOLLE : Pero no subestimes la capacidad del cuerpo-dolor de arrastrar a las personas de nuevo al drama, de sacarte de tus casillas o al final reaccionarás de nuevo. Los cuerpos-dolor son muy listos y conocen exactamente lo que hacer para arrastrar de nuevo a otras personas hacia la inconsciencia.

OPRAH WINFREY : Hablas de ellos como si fueran una criatura, una fuerza alienígena dentro de nosotros...

LINDA: Sí.

ECKHART TOLLE : Sí, así es como lo veo.

OPRAH WINFREY : ¿Lo has entendido Linda? Esta prueba, este esfuerzo que tienes que hacer se puede convertir en tu trabajo espiritual, se trata de no dejarse arrastrar por el drama.

LINDA: Me llama la atención que me digáis esto porque es precisamente a la conclusión que he llegado, yo también creo que todo esto forma parte de mi trabajo espiritual.

OPRAH WINFREY : Sí.

LINDA: Siempre he sido la persona que la ha intentado ayudar más en la familia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : No lo vas a conseguir si la juzgas o le intentas decir lo que hacer.

LINDA: Sí.

OPRAH WINFREY : Sólo si le enseñas cómo se ha de comportar mediante tu propio comportamiento.

LINDA: Sí, y esa es la parte más difícil.

OPRAH WINFREY : Lo sé.

ECKHART TOLLE : Sí.

LINDA: No juzgarla es la parte más difícil y seguro que la dificultad viene dada por mi propio cuerpo-dolor que se activa también.

OPRAH WINFREY : Porque tu cuerpo-dolor quiere decirle a ella “¿Quién te crees que eres?”.

LINDA: Exactamente. Sí. ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : A mí me ha pasado también (Oprah sonríe).

ECKHART TOLLE : Y por supuesto cuando el cuerpo-dolor se apodera de una persona, toda su personalidad se transforma y a veces la gente se da cuenta de esto cuando se casan con alguien y al cabo de cierto tiempo el hombre o la mujer de la que te había enamorado, una mañana se convierte en un monstruo. Esto es muy desconcertante, de repente nos podemos convertir en alguien muy diferente, alguien que está como poseído por una personalidad diferente.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Esto no significa que hayas elegido a la persona equivocada para convivir, simplemente significa que estás experimentando el cuerpo-dolor de esa persona.

OPRAH WINFREY : Exacto. Hace su acto de presencia y demuestra que el amor que antes parecías sentir antes de la activación de tu cuerpo-dolor era un papel que escenificabas también.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Era el papel de “estoy enamorado de ti”.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aunque ese amor tiene más que ver con la posesión que con el verdadero amor.

ECKHART TOLLE : Los papeles son fáciles de representar hasta que se empieza a vivir juntos, en ese momento se comprueba que uno no puede representar un papel eternamente.

OPRAH WINFREY : La representación de papeles no dura mucho también cuando las familias se reúnen en los días señalados, en estas reuniones familiares se juntan muchos cuerpos-dolor en una misma habitación.

ECKHART TOLLE : Oh Sí.

LINDA: Y chocan.

OPRAH WINFREY : Chocan y reaccionan los unos con los otros en base a cosas del pasado, ¿no es eso lo que suele ocurrir? Las reuniones familiares siempre giran alrededor de las cosas que ocurrieron en el pasado.

ECKHART TOLLE : El día de acción de gracias y las navidades son los días especiales para los cuerpos-dolor de la gente.

OPRAH WINFREY : Es cierto.

ECKHART TOLLE : Y normalmente las familias pasan por lo mismo año tras año.

OPRAH WINFREY : Gracias Linda por hacernos pensar en esto.

LINDA: Muchas gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias.

LINDA: Escucharé el resto de clases del curso. Muchas gracias por esta oportunidad.

OPRAH WINFREY : Es interesante esta idea sobre las reuniones familiares, en estos días señalados toda la familia se une y muchas veces la realidad no tiene nada que ver con la imagen idílica que tenemos de estos días, al final la familia trae consigo su pasado.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y vive ese momento presente a través del pasado.

ECKHART TOLLE : Sí, es increíble.

OPRAH WINFREY : ¿Cómo podemos cambiar esto la próxima vez que nos reunamos?

ECKHART TOLLE : Bueno, solo hace falta que una persona esté presente y no participe del drama. Así que en la próxima reunión familiar cuando escuches los típicos comentarios...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y las típicas reacciones.

OPRAH WINFREY : Cosas del tipo: no me puedo creer que me hicieras esto...

ECKHART TOLLE : Sí, o cuando visitas a tus padres y si no están contentos con tu vida te dicen: ¿te acuerdas de hace 10 años cuando te dije que deberías haber hecho esto o lo otro? Ahora estarías mejor si me hubieras hecho caso.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y de nuevo, si no estás presente, el cuerpo dolor saldrá y te pondrás a la defensiva. La rabia se apodera de ti y....

OPRAH WINFREY : Y entonces estás perdido, te has metido de lleno en el drama.

ECKHART TOLLE : Sí. Así que se requiere estar muy alerta para no perderse.

OPRAH WINFREY : Claro.

ECKHART TOLLE : No subestimes el poder del cuerpo dolor, él sabe lo que hacer para sacar de sus casillas a la gente que le rodea.

OPRAH WINFREY : Sí. Además decías que esto ocurre en la intimidad de las familias más a menudo porque la gente tiene cuidado de comportarse de manera más civilizada cuando está con otras personas en el mundo exterior.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aunque no siempre, muchas personas que están haciendo este curso dicen que tienen que enfrentarse a personas muy desagradables en el trabajo.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí.

OPRAH WINFREY : Diariamente, en la página 134 dices: Aunque el cuerpo-dolor es muy inteligente, no puede ver la diferencia entre una situación real y un pensamiento. Confunde la realidad con el pensamiento, no sabe que los pensamientos no son la realidad. Un pensamiento de temor como por ejemplo "estoy en peligro" se convierte en una realidad y provoca una reacción física en tu cuerpo aunque estés en tu cama cómodamente. Los músculos de contraen,

la respiración se acelera, la energía se agita y creas un peligro que sólo es una ficción mental. Esa energía no encuentra salida de tu cuerpo y se vuelve tóxica, interfiriendo con las funciones vitales de tu cuerpo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : De eso hablábamos hace unas semanas cuando tocamos el tema de la preocupación.

ECKHART TOLLE : Es importante ver en uno mismo cuando la preocupación surge, observar que se trata de un patrón de pensamiento negativo generado por la mente, no una realidad.

OPRAH WINFREY : Y tu cuerpo no sabe cuál es la diferencia, así que reacciona como si fuera real y toda esa energía negativa que crea se queda dentro del cuerpo y provoca que las personas enfermen.

ECKHART TOLLE : Así que es muy importante limpiar la mente de esos patrones repetitivos que provocan negatividad, limpiar la mente de ese parloteo incesante que provoca el ego. Así que reconócelo y entonces sal del torrente del pensamiento. Utiliza cualquier técnica que veas que te funciona, por ejemplo, para centrarte de nuevo en el presente, haz una o dos respiraciones conscientes. Si has estado totalmente concentrado mientras respirabas, entonces habrás conseguido parar la actividad mental. También puedes concentrarte en la sensación de vida dentro de tus manos, de tus piernas, lleva la atención al cuerpo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Así consigues salir del torrente del pensamiento. También puedes mirar algo dedicándole toda tu atención, puedes perfeccionar el arte de la percepción. Por ejemplo, puedes mirar un árbol o una flor, cualquier cosa de la naturaleza te ayudará más. Utiliza tus sentidos para salir del torrente del pensamiento. O tal vez percibe el sonido del canto de los pájaros, el viento, etc.

OPRAH WINFREY : Para volver a centrarte en el presente.

ECKHART TOLLE : Exacto.

ECKHART TOLLE : Estos son pequeños ejercicios que te pueden ayudar a superar el pensar compulsivo que gobierna las vidas de muchas personas.

OPRAH WINFREY : En la pagina 137 me encanta la historia del pato con la mente de un humano. Hablas sobre como la mente humana crea la historia mediante la cual la persona puede mantener vivas sus emociones negativas y personalizar así todo. Es eso lo que nos ha llevado al borde del precipicio. Cuéntanos la historia del pato. ¿Qué lección encierra para los seres humanos?

ECKHART TOLLE : Estaba escribiendo en El Poder del Ahora sobre las emociones que se acumulan y un día mientras estaba dando un paseo por el parque me senté frente a un estanque, allí vi a dos patos que se estaban acercando el uno al otro rápidamente y empezaron una pelea.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Duró más o menos 30 segundos y cuando la pelea terminó se separaron nadando en direcciones opuestas. Se les notaba todavía nerviosos pero al momento agitaron fuertemente sus alas saliendo un poco del agua, casi que se quedaron de pie encima del agua y entonces a volver a posarse sobre el agua volvieron a encontrarse totalmente en calma.

OPRAH WINFREY : Estaban haciendo la respiración-limpieza como Dimitri de Rusia la semana pasada.

ECKHART TOLLE :Y me di cuenta en aquel momento, aunque ya había escrito sobre esto en el libro, que los patos habían realizado un ejercicio mediante el cual lograban liberarse de la energía negativa acumulada en sus cuerpos, la inteligencia de su instinto les provocaba hacer esto de manera natural.

OPRAH WINFREY : Para quitarse de encima las malas vibraciones.

ECKHART TOLLE : Todos los patos hacen esto.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Después de una pelea o de una confrontación.

OPRAH WINFREY : Al mover las alas...

ECKHART TOLLE : Se liberan de la energía negativa.

OPRAH WINFREY : Vaya.

ECKHART TOLLE : Y una vez han hecho esto, recuperan la calma totalmente, ellos no tienen una mente como los humanos que les repita una historia en su cabeza en plan “Fíjate lo que me ha hecho este pato, mira lo que le voy a hacer cuando me encuentre con él” o “no me voy a acercar a ese pato nunca más”. Podría ser cualquier historia de ese tipo.

OPRAH WINFREY : O “cómo te atreves a acercarte a mí de nuevo”.

ECKHART TOLLE : El pato no va a contarle a los demás patos lo que el otro le ha hecho.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Toda esa fabricación y repetición de historias en la mente humana es lo que mantiene viva una determinada emoción del pasado.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Cuando te cuentas la historia de nuevo, vuelves a sentir esa energía otra vez, el cuerpo se cree que está pasando de nuevo.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Porque el cuerpo se cree lo que tu mente piensa.

OPRAH WINFREY : Aunque el cuerpo sea inteligente, no puede ver la diferencia entre una situación real y un pensamiento.

ECKHART TOLLE : Sí. Así que no importa qué pensamientos tengas, tu cuerpo se creará que son la realidad.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y las emociones que acompañan a esos pensamientos surgirán, provocando a su vez una reacción en el cuerpo.

OPRAH WINFREY : Es increíble.

ECKHART TOLLE : Esa fue la lección que me enseñó la historia de los patos y así la trasladé al libro.

OPRAH WINFREY : Esto se puede aplicar en muchos campos por ejemplo tengo amigos que están en proceso de divorcio y se pasan el tiempo hablando de su ex, diciendo cosas malas, hablando sobre lo que les hicieron, incluso años después de que se hayan separado.

ECKHART TOLLE : Sí. Todo eso provocará que el cuerpo lo siento como si estuviera ocurriendo realmente en ese momento. Por otra parte esta actitud es muy adictiva.

OPRAH WINFREY : Y todo eso se encuentra en la mente.

ECKHART TOLLE : Hay que tener cuidado con la adicción.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Hay que observarse para ver comprobar que uno no está cayendo en ese hábito de repetirse la misma historia del pasado.

OPRAH WINFREY : Es como la historia de los monjes... ¿puedes contarla?.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : La historia del monje que ayuda a la chica en el camino.

ECKHART TOLLE : Sí, es la historia de dos monjes que van en peregrinación y cuando atraviesan un pueblo se encuentran con una chica de 17 años que está intentando cruzar un camino embarrado con su kimono limpio. No se atreve a meterse en el barro así que uno de los monjes la toma en brazos y la ayuda a cruzar. Los dos monjes continúan su camino durante 4 o 5 horas practicando meditación sobre el silencio y entonces, cuando están a punto de llegar a su destino el monje le dice al que había ayudado a la chica: “¿Sabes?, no deberías haber tomado en brazos a esa chica, los monjes no debemos tocar a las mujeres así que no lo has hecho bien, se supone que no tienes que hacer eso” a lo que el otro monje contestó “Vaya, todavía la llevas contigo, yo hace rato que la dejé en el suelo”. Esto nos enseña que el monje que había criticado la acción de su compañero, estaba cometiendo un error aún mayor al no dejar de pensar en ello.

OPRAH WINFREY : Cuatro horas después.

ECKHART TOLLE : Durante cuatro horas el monje caminó con esa carga.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Eso nos enseña cómo la mente humana se aferra al pasado.

OPRAH WINFREY : ¿Cuántos de nosotros no estamos llevando aún la carga de cosas que pasaron, no hace 4 horas, sino 40 años?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Aferrándonos al pasado y a lo que nos hicieron.

ECKHART TOLLE : Sí, es una carga horrible. Es como llevar un peso inútil contigo, y hay gente que lo lleva todas sus vidas, e incluso consiguen una identidad a través de él.

OPRAH WINFREY : Totalmente cierto. Yo tuve que dejar marchar mi pasado hace tiempo, dejar marchar lo que hicieron de niña porque mi abuela, la gente que me tenía a su cargo hicieron lo mejor que sabían en aquel momento. Y si hubieran sabido hacerlo mejor lo habrían hecho.

ECKHART TOLLE : Sí, siempre es así, es importante comprender que cualquier cosa que los humanos hacen es lo mejor que saben hacer, cada persona actúa según su nivel de conciencia. Nadie puede actuar por encima de su nivel de conciencia. No puedes esperar que tus padres actuaran de una manera que estaba por encima de su nivel de conciencia en aquel momento.

OPRAH WINFREY : Porque eso es todo lo que podían hacer.

ECKHART TOLLE : Sí. Jesús en la cruz lo expresó maravillosamente cuando dijo “Padre, perdónales porque no saben lo que hacen”. Es fácil perdonar a una persona cuando comprendes esto.

OPRAH WINFREY : Eso es lo que Jesús quería decir entonces...

ECKHART TOLLE : Sí. Si él hubiera vivido hoy probablemente habría dicho “Son inconscientes y no lo saben”.

OPRAH WINFREY : Okay. Tenemos a Ros al teléfono desde Sídney en Australia y tiene una pregunta sobre el cuerpo-dolor. Hola Ros.

ROS: Hola Oprah, hola Eckhart. Quiero empezar agradeciéndooos por hacer que mi vida sea más pacífica y menos estresante. Y también por contestar a todas nuestras preguntas. En relación al cuerpo-dolor me gustaría comprender cómo podemos honrar la memoria de nuestros seres queridos que han muerto y por los que lloramos sin añadir más dolor a nuestro cuerpo-dolor. ¿Es esta pena que uno siente el cuerpo-dolor o es natural sentirla?

OPRAH WINFREY : Quieres preguntar sobre el duelo que sigue a la muerte de un ser querido.

ROS: Sí, quiero saber cuál es la mejor manera, perdí a mi padre hace seis años y casi siempre cuando pienso en él con una sonrisa, pero a veces sin razón aparente, empiezo a llorar. Intelectualmente sé que el llorar no va a hacer que él vuelva y no va a cambiar el pasado, sin embargo no puedo evitarlo. ¿Estoy alimentando mi cuerpo-dolor a través de esto?. Quiero honrar la memoria de mi padre pero esto me pone triste. ¿Es una emoción natural o algo negativo?

ECKHART TOLLE : Es normal atravesar un periodo de duelo cuando un ser querido muere. Sin embargo para algunas personas esto se convierte en cuerpo-dolor cuando la persona sufre un exceso de pena o depresión o cuando lo exagera. Hay personas que tras la muerte de un ser querido sufren depresiones que les debilitan o desarrollan una rabia extrema, eso es algo muy común también. En esos momentos el cuerpo-dolor se activa a través de la muerte del ser querido. Pero eso no parece que sea tu caso, así que deja que el duelo simplemente ocurra, de hecho se puede convertir en algo hermoso.

Además observa lo que tu mente está haciendo en los momentos en que se generan estos pensamientos de tristeza. A lo mejor tu mente no está diciendo mucho, simplemente está la emoción. Y eso puede ser muy bonito también, simplemente permitir que esta emoción de la tristeza, la cual es natural después de todo cuando alguien muere o cuando recuerdas a esa persona querida. Permite que esta tristeza emocional esté ahí, puede que incluso encuentres que bajo esa tristeza hay paz. Cuando permites que la emoción del duelo esté ahí, entonces te das cuenta de que debajo de ella hay lo que puede parecer una emoción negativa pero que en el fondo en una paz más profunda.

A mí me pasó eso cuando mis padres murieron hace un año y medio, ambos murieron en el espacio de unos meses y sentí esa tristeza que iba y venía pero sólo a través de la aceptación de la emoción, pude encontrar una paz subyacente. Eso lo puedes encontrar en la aceptación de la emoción. Esto es algo importante. Así que en tu caso en concreto no creo que estemos hablando del cuerpo-dolor. Te sugeriría que observarás... quizás puedes decirme ahora, qué clase de pensamientos produce tu mente cuando atraviesas uno de estos periodos de tristeza o cuando lloras... ¿Qué te dice tu mente?.

ROS: Bueno, normalmente al final termino sonriendo. Sólo me pregunto si las lágrimas son negativas o no, bueno, ahora ya no creo que lo sean. Pero hay veces en las que... no sé... es esa sensación de pérdida que las acompaña, aunque ya sé que sólo añadido dolor a mi vida al sentir eso pero es algo que... no sé cómo explicar... el vacío que sientes dentro cuando pierdes a alguien. Puedo decir con certeza que no estoy cayendo en una depresión pero me cuesta trabajo dejar de añadir este dolor a mi vida, es muy difícil desligarse de esta emoción y observarla desde fuera, dejar de identificarse con ella y verla como algo que forma parte de ti simplemente.

OPRAH WINFREY : Creo que es parte de todos nosotros, hace poco perdí a un ser querido en la forma de una perrita llamada Sophie.

ROS: ¿Sophie ha muerto?

OPRAH WINFREY : Sí.

ROS: Oh, lo siento mucho.

OPRAH WINFREY : Esto es algo que sólo puede entender la gente que tiene animales de compañía y los siente como parte de su familia, para mí ella estaba más cerca de mí de lo que lo ha estado nadie en mi vida. Y tengo que decir que echo de menos su cuerpecito, esto es algo común que pasa con los seres queridos, echamos de menos lo físico, ella dormía conmigo cada noche, venía conmigo al trabajo cada día y ha sido así durante los pasados 13 años. Así que la echo de menos a nivel físico pero creo que ahora la siento más cerca que nunca, me siento más cerca de su espíritu, de su alma. Creo que la densidad del cuerpo ha dado paso al espíritu y este me acompaña de una manera que antes no pude apreciar del todo. Me siento más cerca de ella ahora. Siento el amor que ella era de una manera que no pude sentir cuando estaba viva.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Sentiste eso tú también con tus padres?

ECKHART TOLLE : Sí, Sí.

OPRAH WINFREY : Esa es la paz de la que estás hablando, ¿no?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : De hecho ella murió en el segundo programa de este curso, el 10 de marzo. Fui a casa al medio día, ella había muerto por la mañana, y lloré toda la tarde y vine aquí al programa dejando que lo que había pasado simplemente fuera, aceptándolo, yendo a ese lugar donde aceptas que se ha ido.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Ya se ha ido, no voy a decir "Oh, ¿por qué se ha ido?" Hay que aceptarlo.

ECKHART TOLLE : Sí, esa es la aceptación de la que hablamos.

OPRAH WINFREY : Y una paz acompaña esa aceptación.

ECKHART TOLLE : Sí. Porque el vacío es lo que queda cuando la forma que estaba allí, el cuerpo, de repente ya no está.

OPRAH WINFREY : Exacto, ese es el vacío que sientes.

ECKHART TOLLE : Y ese es el vacío ahora, cuando uno se resiste a él, sobre todo el ego se resiste a él porque lo odia... el ego no quiere que el vacío esté ahí, cuando aceptas que ahora hay un vacío en lugar del cuerpo, entonces algo brilla a través de ese vacío, algo que no tiene forma.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Así que donde antes había una forma, ahora brilla lo informe.

OPRAH WINFREY : Totalmente.

ECKHART TOLLE : Y esa es la belleza, esa es la bendición que se esconde detrás de la muerte, de la muerte de cualquier cosa. Siempre queda eso. Eso es lo que hay que buscar.

OPRAH WINFREY : Ya veo. ¿Lo entiendes Ros?

ROS: Sí, me parece muy inspirador, me hace sentirme mejor ahora. Gracias.

OPRAH WINFREY : Lo que ocurre no se puede cambiar, yo siempre digo que cuando alguien querido muere, es como si pudieras ponerle nombre a un ángel, ese ángel que no tiene forma y que es conciencia o ser. Lo que pasa es que mucha gente se queda estancada en el duelo y la pérdida y continuamente generan dolor al resistirse, queriendo que sea de otra manera.

ECKHART TOLLE : Sí. Sí.

OPRAH WINFREY : Aferrándose a la situación que había antes de que esto ocurriera.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : En lugar de aceptarlo, no permiten que la bendición de lo que no tiene forma les llegue.

ECKHART TOLLE : Exacto, esa bendición no les puede llegar.

OPRAH WINFREY : Ahora lo entiendo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Espero que lo entiendas también, Ros.

ROS: Sí, gracias, ha sido fantástico, de verdad que os lo agradezco.

OPRAH WINFREY : Gracias.

ROS: Gracias, que Dios os bendiga.

OPRAH WINFREY : Que Dios te bendiga.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY : Me encanta cuando dices que a veces el entender la ciencia que hay detrás de algunos de estos conceptos hace más fácil asimilar las ideas. En la página 146 dices “Todas las cosas son campos de energía que vibran sin parar. La silla donde te sientas, el libro que tienes en las manos... parecen sólidos y sin movimiento pero eso es sólo porque nuestros sentidos no perciben las frecuencias vibracionales, es decir, el movimiento incesante de las moléculas”. Así que todos estamos vibrando a diferentes frecuencias, y la frecuencia vibracional del cuerpo dolor resuena con la frecuencia negativa de los pensamientos.

ECKHART TOLLE : Sí. Los pensamientos negativos o las emociones negativas de otras personas.

OPRAH WINFREY : Y me encanta lo que dices en la página 152, voy a leerlo: “Si no estuvieras familiarizado con la civilización moderna, si hubieras venido aquí desde otro tiempo u otro planeta, una de las cosas que más te sorprendería es que a la gente le encanta, y de hecho paga dinero para ver como los humanos se matan los unos a los otros, o se infligen dolor y lo llaman entretenimiento”. Cuando lo leí pensé que tenías mucha razón, si fueras de otro planeta dirías ¿Qué es esto?, ¿Qué hay que les pueda gustar a las personas ahí?. Las películas más violentas, sobre todo este año en los Oscars, son las que tienen más éxito. Todos esos cuerpos-dolor en la pantalla. ¿Qué les pasa a las personas que disfrutan con eso?.

ECKHART TOLLE : Bueno, en algunos casos puede ser que la visión de violencia sea positivo y útil porque les puede enseñar a los humanos su locura. Si la película enseña el contexto en el que la violencia ocurre, la disfunción psicológica detrás de ella... esto puede útil. Pero la mayoría de las películas contienen violencia que está diseñada para alimentar el cuerpo-dolor y es el cuerpo-dolor de los espectadores el que disfruta de esa violencia. Aunque en realidad son las personas las que pagan para ver las películas que sus cuerpos-dolor quieren ver para alimentarse. Y las personas que producen estas películas probablemente ...

OPRAH WINFREY : Los cuerpos-dolor escriben estas películas también...

ECKHART TOLLE : Los cuerpos-dolor las escriben, las producen y los cuerpos-dolor hacen que las personas vayan a verlas.

OPRAH WINFREY : Bueno, vamos a hablar con una guionista que nos llama desde su estudio en Copenhague.

LANA: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

LANA: Eckhart, yo también estoy resfriada así que espero sonar tan sexy como tú. (risas)

OPRAH WINFREY : Me gustan mucho las flores en tu pared, y las fotografías... ¿las tomaste tú?

LANA: Oh no .

OPRAH WINFREY : Oh, okay.

LANA: Las compré a un artista.

OPRAH WINFREY : Okay, okay, genial.

LANA: Bueno, soy guionista pero también productora y después de leer este capítulo reflexioné sobre muchas cosas a diferentes niveles. He escrito algunas obras en las que hay violencia y muerte, incluso abuso sexual. De todas formas intento que sea justificado pero después de leer el libro no estuve tan segura de ello. Y una experiencia particular que tuve me hizo reflexionar sobre la manera de crear contenidos para proyectos audiovisuales que vayan en consonancia con lo que se dice en este libro.

Unos amigos vinieron a cenar, estos amigos son daneses, he aprendido mucho de ellos, de la gente danesa en particular, son maravillosos. En aquel momento había muchas noticias aquí sobre violencia callejera en la que los llamados “inmigrantes de segunda generación” quemaron coches en Dinamarca. Un amigo me comentó: “No entiendo cómo puede haber alguien que queme su propia vecindad”. Eso me llamó la atención y aunque yo soy muy joven para recordarlo, me vino a la mente los disturbios cuando Martin Luther King murió, recuerdo que ese comentario lo hicieron los americanos también.

Así que estoy aquí en Dinamarca, escuchando la misma conversación que en América y mi primer impulso fue hacer un documental sobre lo que estaba pasando. Empecé a hacer llamadas para ver lo que necesitaba para hablar sobre los daneses tradicionales y la segunda generación de inmigrantes en el país. Pero después leí el capítulo y me pregunté si esta idea no vendría de mi cuerpo-dolor, soy afro-americana y mi cuerpo-dolor como tal podría estar detrás del impulso y entonces pensé que a lo mejor iba a crear algo conflictivo que pudiera afectar al cuerpo-dolor de otras personas. Ahora me estoy cuestionando el seguir adelante o no.

OPRAH WINFREY : ¿Cuál es tu pregunta?

LANA: Mi pregunta es... en esta situación que acabo de describir, en la que mi cuerpo-dolor tal vez me ha llevado a la idea de este documental. ¿Viene la idea de mi experiencia como afro-americana?. Quiero que la gente se una y que se debata sobre temas de este tipo porque creo que los medios de comunicación pueden contribuir a ese dialogo. Pero me pregunto si no estaré intentando sacar adelante este proyecto desde la rabia o la incomprensión acumulada en mi cuerpo-dolor de afro-americana, no sé si el documental ayudaría a ambas partes o si por el contrario generaría más conflicto?.

ECKHART TOLLE : Bueno, no creo que se le ocurriera la idea a tu cuerpo-dolor hacer este documental sobre la violencia en Dinamarca, no lo creo a ciencia cierta. Y creo que puedes enseñar un contexto más amplio en el que esta violencia tiene lugar, enseñar sus razones no sólo históricas sino de psicológicas también. Si incluyes todas estas cosas en el documental, entonces puedes contribuir a un propósito verdaderamente útil, la violencia no sería gratuita. Por eso mencioné en el libro que algunos de las más impactantes películas sobre guerra habían

logrado mostrar la cruda realidad con un propósito positivo, no desde un punto de vista glamuroso del que se puede alimentar el cuerpo-dolor. Así que si muestras la realidad subyacente que es el marco de la violencia, entonces el documental no alimentará el cuerpo-dolor porque ayudará a que las personas sean más conscientes y no juzguen prematuramente a los que llevan a cabo estos actos de vandalismo, podrás así mostrar la razón que se oculta detrás.

OPRAH WINFREY : Muchas gracias Lana por tu pregunta.

LANA: Gracias.

OPRAH WINFREY : Creo que es interesante esto de lo que habla Lana porque conecta con lo que Eckhart dice en la página 159 donde dice que hay cuerpos-dolor individuales que cada uno de nosotros tenemos debido a la negatividad que nos ha ocurrido en nuestras vidas y que no supimos gestionar correctamente en su momento, y también hay cuerpos-dolor colectivos que tienen las naciones o las razas. Eckhart dice: “El cuerpo colectivo racial es pronunciado entre los judíos, quienes han sufrido persecuciones durante muchos siglos. No sorprende que sea también fuerte entre los pueblos nativos de Norteamérica, los cuales fueron diezmados y cuyas culturas prácticamente fueron aniquiladas con la llegada de los colonos europeos. También los afroamericanos tienen un cuerpo colectivo del dolor pronunciado. Sus ancestros fueron arrancados violentamente de su tierra natal, sometidos a golpes y vendidos como esclavos. Las bases de la prosperidad económica de los Estados Unidos se construyeron sobre el trabajo forzado de 4 o 5 millones de esclavos. En efecto, el sufrimiento causado a los pueblos nativos y a los afroamericanos no ha permanecido confinado a esas dos razas, sino que se ha convertido en parte del cuerpo colectivo del dolor de los estadounidenses. Siempre sucede que tanto la víctima como el victimario sufren las consecuencias de todo acto de violencia, opresión o crueldad. Porque nos hacemos a nosotros mismos lo que les hacemos a los demás.” Creo que esto se debería comprender mejor y de hecho Obama en su discurso de hace un par de semanas habló sobre este tema. El cuerpo-dolor que los americanos tienen es muy profundo aunque la mayoría de las personas lo nieguen y digan que no tuvieron nada que ver con aquellos sucesos, con la esclavitud y otras injusticias como la exterminación de los nativos americanos. ¿No es así?

ECKHART TOLLE : Sí, correcto..

OPRAH WINFREY : Y no reconocer eso sería negar la realidad, negar la verdad, ¿no es así?.

ECKHART TOLLE : Sí. Y eso no evita que ésta siga estando ahí ejerciendo su influencia.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Ahí es donde...

OPRAH WINFREY : El reconocer su existencia es un primera paso para poder cambiarla, ¿no?.

ECKHART TOLLE : Sí, exacto. Has mencionado a Obama y eso me recuerda la historia sobre el pastor de su comunidad que hizo unos comentarios polémicos. Creo esta persona, a pesar de que habrá ayudado a muchas personas durante sus años de servicio, puede que a veces cuando habla se deje llevar por su cuerpo-dolor.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El cuerpo-dolor habla a través de él, esto es comprensible y creo que Obama lo entiende también, aunque él no utiliza estos términos o ni siquiera sé si sabrá lo que

es el cuerpo-dolor pero él comprende que hay un contexto más grande en el que se enmarcan esos comentarios, un contexto de dolor colectivo. Cuando comprendes que hay personas que hablan o hacen cosas en base a ese dolor colectivo, entonces dejas de personalizar lo que la persona hace o dice, ya no se trata de algo personal, es la expresión de un dolor colectivo.

OPRAH WINFREY : Hablas también de esto cuando se trata de las mujeres. Me parece muy revolucionario, en la página 155 dices "La supresión del principio femenino especialmente durante los últimos 2000 años ha permitido la supremacía absoluta del ego en el colectivo de la psique humana. Aunque las mujeres tienen ego, el suyo es menos rígido que el masculino y está más abierto a la sensibilidad y empatía con otras formas de vida... Si no se hubiera destruido el equilibrio entre el principio masculino y femenino en nuestro planeta, el ego no habría crecido tanto. Ahora que hay tantas personas que son conscientes de esto, el ego está perdiendo poder sobre las mentes humanas. El ego nunca estuvo tan enraizado en las mujeres por lo que las mujeres están llevando la delantera en este cambio".

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Leyendo esto siendo una mujer en el mundo actual, capaz de decidir por sí misma y capaz de ser ella misma y de expresarse... había olvidado la cantidad de años y años de tortura y represión que han sufrido las mujeres, muchas de ellas asesinadas por cosas tan naturales como que te gustaran los animales, o que ayudaras a otras mujeres en el parto, o que quisieras tener una opinión.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Torturadas, asesinadas.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Cientos de millones de mujeres.

ECKHART TOLLE : Sí. Ahí se ve cómo el ego ...

OPRAH WINFREY : Todo eso ocurrió por el hombre.

ECKHART TOLLE : Sí. No tanto por el hombre en si sino por su ego...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : ...los hombres vieron el principio femenino, su energía, como una amenaza para su ego.

OPRAH WINFREY : Crees entonces que habríamos tenido "una nueva tierra" mucho antes si no se hubiera reprimido el principio femenino.

ECKHART TOLLE : Sí, probablemente. Pero el cambio está ocurriendo ahora y lo interesante es que hay más mujeres formando parte de él. También hay hombres pero por ejemplo, Elizabeth Lesser dice que en su centro para estudios espirituales mujeres el 70 o 75 % de las personas que van allí para hacer trabajo interior, de conciencia, de transformación.... Así que las mujeres están más abiertas al cambio de la conciencia de lo que lo están los hombres...

OPRAH WINFREY : Sí, aquí tenemos unos cuantos hoy y nos encanta. Audrey en Campbell, California, uno de nuestros emails dice "Tengo que perder peso. De niña mi padre y mi hermano

me llamaban “gorda” y “vaca” y esas palabras se me han quedado marcadas en mi mente, ¿podría ser esa la razón por la que me cuesta tanto trabajo perder peso?. No me puedo librar del poder de esas palabras, ¿qué puedo hacer?”

ECKHART TOLLE : Sí. Por su puesto estas palabras se han quedado alojadas en tu mente y se niegan a irse de allí, no te puedes librar de ellas pero sólo son pensamientos, formas de energía en la forma de pensamientos que llevan ahí desde que eras niña, desde que tus padres empezaron a decírtelas. Esto es algo muy común, por ejemplo hay padres que les dicen a sus hijos “eres tonto”. Eso es algo realmente tonto que decir.

OPRAH WINFREY : Sí. Es de tonto decirle a un niño que es tonto. Sí.

ECKHART TOLLE : Y si eso se le dice al niño de forma repetida, la palabra se aloja en su cabeza y si no eres capaz de traer conciencia sobre el mismo en tu edad adulta, no podrás librarte de él. Así que lo primero que hay que hacer es darte cuenta de que esto es algo que ocurrió hace mucho tiempo y que no conecta con el presente aunque tu mente te lo repita. Es un tipo de energía que tiene atrapada temporalmente, es una forma de posesión. A lo mejor has visto la película El Número 23 con Jim Carrey el año pasado, trata sobre un hombre que se obsesiona con la idea del número 23, lo ve en todas partes y le encuentra significados. Eso es un ejemplo de cómo un pensamiento puede poseer toda una mente y a través de él interpreta el mundo, toda la realidad que le rodea. Esto puede ser muy peligroso si no tienes cuidado, volviendo a la persona que hacía la pregunta, le diría que tiene que darse cuenta de que esto es un pensamiento antiguo y darse cuenta de que no es más que un pensamiento, no la verdad. Es como una grabación de algo antiguo que ha estado reproduciéndose sin control una y otra vez durante todos estos años.

OPRAH WINFREY : Esa grabación que dice “Eres una vaca gorda, vaca gorda”.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Sólo es una grabación.

ECKHART TOLLE : Exacto. Así que la próxima vez que la oigas en tu cabeza, date cuenta de que es solamente eso.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pierde su poder porque no es más que eso.

OPRAH WINFREY : Esa grabación del pasado no puede tener ningún poder sobre el momento presente.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Tienes razón. También me encanta cuando dices que no es más que un aspecto pequeño de la totalidad de la conciencia, de la totalidad que eres.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Esto es lo que he conseguido al leer este libro, antes de eso lo intuía pero lo que me ha quedado claro ahora es que no somos nuestros pensamientos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y después comprendí que no sólo es que no seamos nuestros pensamientos sino que somos la consciencia que hay detrás de ellos. Los pensamientos son simplemente un pequeña parte de la totalidad que somos.

ECKHART TOLLE : Sí. Y la consciencia por supuesto es enorme, no tiene límites y tiene el infinito poder creativo de crear cualquier cosa con vida.

OPRAH WINFREY : Porque de ahí viene toda creatividad.

ECKHART TOLLE : Sí, no viene del pensamiento. El pensamiento puede ser una herramienta secundaria a la hora de manifestar algo pero la verdadera idea, el impulso, no nace del pensamiento.

OPRAH WINFREY : Increíble, o sea que la inspiración, la creatividad, no viene a través de los pensamientos.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY : Viene a través del ser.

ECKHART TOLLE : El grado de creatividad que tengas en tu vida depende de cuánto acceso tengas a ese estado dentro de ti, ese estado de consciencia, de presencia. A veces sólo hace falta acceder a él durante unos instantes, eso puede ser suficiente para tener una vida creativa.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero por supuesto queremos más que eso, queremos acceder a ese lugar más a menudo y por más tiempo para fundar ahí los cimientos de nuestra vida.

OPRAH WINFREY : Es como Quincy Jones cuando estaba haciendo el video de "We Are the World" y reunió a tantos artistas. La puerta del estudio de grabación tenía un cartel que decía "Deja tu ego fuera" y durante la grabación del video dejaron la puerta abierta para que entrara Dios en aquel espacio vacío de egos.

ECKHART TOLLE : Sí. Sí. Hay que hacer espacio dentro de uno.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : También si quieres cambio en tu vida tienes que acceder a ese lugar, ya hablaremos más adelante sobre el propósito de la vida de cada uno, hablaremos sobre cómo el propósito personal se encuentra en ese lugar. ¿Eres capaz de crear espacio dentro de ti? Mantén la quietud y entonces sea lo que sea que necesites en ese momento lo encontrarás.

ECKHART TOLLE : Puede que venga en la forma de un pensamiento, pero ese pensamiento habrá sido inspirado.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Sin el espacio, sin la quietud, sin acceder a esa dimensión, el pensamiento no puede ser inspirado. No puede haber inspiración. La inspiración viene de un plano más profundo que el pensamiento.

OPRAH WINFREY : Entiendo eso, nunca vas a lograr conseguir algo simplemente por medio de pensarlo.

ECKHART TOLLE : Ni vas a salir de un problema por medio de preocuparte.

ECKHART TOLLE : Es imposible porque la preocupación sólo consigue producir más problemas.

OPRAH WINFREY : Preocupándote sólo consigues estancarte en el mismo pensamiento una y otra vez.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Sí. Necesitas una nueva forma de conciencia. ¿No fue Einstein el que dijo eso?

ECKHART TOLLE : Sí, no me acuerde de si fue Einstein o Jung pero dijo que un problema no se puede resolver desde el mismo nivel de conciencia que lo produjo en primera instancia.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Tenemos un e-mail de Judy en Columbia y nos dice “¿Podrías hablar un poco sobre el alcohol y el uso de drogas en relación al cuerpo-dolor? ¿Son un intento de escapar del cuerpo-dolor?”

ECKHART TOLLE : Sí, a menudo ese es el caso. Lo menciono en el libro. Son un intento de escape para no sentir el dolor, para evitarlo. En algunas personas, el cuerpo-dolor está activo todo el tiempo, y esa es una forma horrible de vivir. Para esas personas que tienen un cuerpo-dolor activo todo el tiempo, a menudo es vital el encontrar una forma de escape porque no pueden soportar ese dolor por más tiempo. Al cuerpo-dolor le encanta hacer tu vida más y más insoportable. Pero esto puede ser algo positivo también, aunque parezca mentira, el sufrir tanto puede ser el trampolín hacia una oportunidad de despertar. Cuando la vida de una persona se hace insoportable debido a la cantidad de dolor que ha generado para sí misma y para los demás, normalmente el deseo de cambio real es mucho mayor que en el de una persona que lleva una vida normal. En otras palabras, se podría decir que cuando estás teniendo un sueño relativamente agradable, no te importa seguir soñando. Pero cuando el sueño se convierte en una pesadilla, entonces de verdad quieres despertarte y salir de ahí porque no los soportas. Eso fue lo que me pasó a mí, tenía un cuerpo-dolor muy acusado que casi me lleva al suicidio. Entonces me di cuenta de que si no podía vivir conmigo mismo, entonces había una separación entre mi yo y el yo que no podía soportar. La conciencia se separó del ego y por lo tanto se separó de esa historia que mi cuerpo-dolor me había hecho creer, la historia del “yo infeliz”.

OPRAH WINFREY : Cuando pensaste en quitarte la vida ¿tenías un plan para hacerlo?.

ECKHART TOLLE : Sí, bueno, ya empecé a planearlo cuando tenía alrededor de 9 a 10 años.

OPRAH WINFREY : ¿De verdad?

ECKHART TOLLE : Sí. Lo tenía todo planeado pero por alguna razón no tuve el valor de hacerlo.

OPRAH WINFREY : Ya tenías un cuerpo-dolor así de acusado a los 9 o 10 años...

ECKHART TOLLE : Ya era pesado en aquellos entonces. Entonces bajó de intensidad un tiempo y volvió con mucha fuerza de los 20 años en adelante.

OPRAH WINFREY : Vaya, ¿y qué fue lo que te causaba tanto dolor?, ¿te sentías deprimido, desplazado... qué sentías, qué te hacía sentir eso?

ECKHART TOLLE : En parte era causado por vivir en un ambiente de continuo conflicto en casa, mis padres estaban siempre discutiendo, no había paz en casa. Yo era un niño muy sensible y fue muy duro para mi crecer en esa casa.

OPRAH WINFREY : Como dices en el libro, para los niños es casi insoportable ver a sus padres pelear.

ECKHART TOLLE : Sí. Y eso por supuesto contribuye al cuerpo-dolor de ellos. Así que el mío creció rápidamente pero yo pienso que si no hubiera sido así, no habría tenido la oportunidad de despertar.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Habría vivido en un sueño relativamente agradable.

OPRAH WINFREY : Claro, si hubieras tenido una infancia feliz probablemente no estarías aquí compartiendo todo este conocimiento.

ECKHART TOLLE : Claro que no. Así que mirando hacia atrás en el tiempo, siento gratitud por todo ese sufrimiento porque finalmente me ayudó a despertar.

OPRAH WINFREY : En la página 141 dices que cualquier emoción negativa a la que uno no se enfrenta en su momento termina por convertirse en material para el cuerpo-dolor. Deja atrás un remanente de dolor. Así que cuando nos ocurren cosas negativas, emociones negativas en la vida diaria, deberíamos aceptarlas y entrar en ellas en lugar de resistirnos a ellas.

ECKHART TOLLE : Sí. Acepta la emoción sea cual sea.

OPRAH WINFREY : Acéptala.

ECKHART TOLLE : Acéptala porque es parte del momento presente y no se puede cambiar el momento presente, hay que aceptarlo tal cual es porque ya está ocurriendo y desde ahí proyectar una respuesta mejor.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Cuando te sientas mal piensa: “bueno, siento rabia ahora, o siento tristeza, siento lo que sea” y acéptalo, sé el espacio en el que ocurre, acepta que está ahí. Acepta el momento presente independientemente de la forma que tome. Externamente las formas cambian pero internamente tú te mantienes en un lugar de completa aceptación, dices “sí” al momento presente.

OPRAH WINFREY : La semana que viene vamos a hablar sobre como liberarnos del cuerpo-dolor, pero por el momento es suficiente decir que hay que observarlo y reconocerlo en su justa medida, decir: “vaya, aquí está de nuevo mi cuerpo-dolor”, de esa manera la conciencia empieza a disolverlo, ¿no es así?.

ECKHART TOLLE : Sí,

Sí. OPRAH WINFREY : Bueno, volvamos a nuestro grupo de estudio que se encuentra reunido en los almacenes Borders en Michigan, ¿cómo estáis?

CROWD: Sí.

OPRAH WINFREY : Muy interesante observar todo esos cuerpos-dolor reunidos en Borders (risas) , creo que Courtney tiene una pregunta.

COURTNEY: Sí, tengo una pregunta. Suelo pensar mucho, por ejemplo, cuando no tengo una relación me obsesiono por conseguirla y cuando la tengo me obsesiono por otras cosas, como por ejemplo mi carrera, el dinero, etc. Creo que la gente de mi edad se obsesiona con todo esto, ya sabes, el dinero, la carrera, las relaciones personales, etc. Lo que Eckhart dice en el libro tiene sentido, pero estoy encontrando difícil es ponerlo en práctica en mi vida, quiero que este conocimiento afecte mi día a día pero no sé cómo hacerlo.

OPRAH WINFREY : Me encanta cuando la gente dice “tiene sentido pero...”

COURTNEY: Es verdad, tiene sentido pero cuando intento ponerlo en práctica en mi vida diaria, entonces encuentro los problemas.

OPRAH WINFREY : Sí, entiendo.

COURTNEY: ¿Cómo logro no obsesionarme pensando en todas estas cosas y cómo logro estar más presente?

ECKHART TOLLE : Bueno, cuando dices que te obsesionas, por su puesto estás hablando de pensamientos que se producen de forma repetitiva en tu cabeza.

COURTNEY: Exacto, una y otra vez.

ECKHART TOLLE : Pero a veces puedes reconocer lo inútil de estos pensamientos incluso cuando se están produciendo, ¿no es así?. Algunas veces ya conectas con esa presencia de fondo, o te das cuenta justo después de que te haya ocurrido el darle vueltas a las cosas, por ejemplo, puede que digas: “me ha pasado 20 minutos obsesionándome con tal o cual situación que no era real para mí en este momento”. Eso forma parte por supuesto de la estructura de la mente egoica pero el hecho de que lo pienses ya significa que te estás des-identificando de ello, ¿no es así?

COURTNEY: Sí, a veces me pasa, una vez que ha ocurrido me doy cuenta de lo que he hecho pero mientras está ocurriendo, mi mente toma total control y no deja de pensar, de darle vueltas a las cosas, es muy difícil parar.

ECKHART TOLLE : Sí.

COURTNEY: Es verdad que me doy cuenta una vez que me ha pasado.

ECKHART TOLLE : Sí. Aquí podríamos recordar algo de lo que hablamos la semana pasado y aplicarlo. La preocupación es otro tipo de ese pensamiento al que llamas obsesionarte. Estos pensamientos pretenden ser importantes y necesarios. Estos pensamientos quieren llevarse toda tu atención, toda tu conciencia, es casi como si cada pensamiento estuviera diciendo “dame tu atención, esto es muy importante, tienes que pensar sobre esto ahora mismo, piensa, piensa, piensa.”

COURTNEY: Entiendo.

ECKHART TOLLE : Estos pensamientos tienen una cierta inercia detrás de ellos. La inercia de la mente. Así que no es fácil liberarse de ellos. Pero la primera liberación está en el darse cuenta de lo inútiles que son en el momento en que se producen. Darse cuenta de que no sirven para nada, excepto para hacer tu vida más infeliz.

OPRAH WINFREY : Sí, porque ¿qué es lo que ese obsesionarte te proporciona, qué consigues a través de ello?

COURTNEY: Absolutamente nada. Preocuparme y más preocuparme...

OPRAH WINFREY : También se lleva la energía de tu ser. Se lleva la energía de tu capacidad de estar totalmente presente ahora en lo que estás haciendo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Lo entiendes?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : ¿Lo entiendes?

COURTNEY: Oh sí, sí.

OPRAH WINFREY : Okay.

COURTNEY: Pero en el momento sigo pensando que es difícil de conseguir.

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : No te resistas tampoco a ello para no darles más energía, ya sabes que a lo que te resistes, persiste.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Si intentas liberarte de ellos, será peor. Pero si simplemente comprendes lo inútiles que son y que no son más que una parte de la estructura condicionada de la mente egoica, entonces será más fácil. El contenido no importa, si no cambias la estructura, tu mente se obsesionará sobre lo cualquier cosa, si no es una relación personal, será la carrera, o lo que sea, lo que hay que cambiar es la estructura.

ECKHART TOLLE : Cuando ganas dinero puede que te obsesione el perderlo, el que los mercados financieros se vengán abajo.

COURTNEY: Exacto.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Pero si no tienes dinero te obsesionas sobre cómo ganarlo. ¿Ves?, es realmente un bucle sin fin, si te quieres preocupar por algo no te preocupes que tu mente encontrará rápido con qué hacerlo. Esta estructura del pensamiento es como un parásito que te quita la energía vital que necesitas para otras cosas, se lleva tu atención.

COURTNEY: Ya entiendo. Lo que pasa es que comprenderlo es fácil, lo difícil es pararlo....

OPRAH WINFREY : Sí. Bueno, también es cierto que no vas a poder hacerlo todo de golpe, el despertar es un proceso, no te preocupes.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Forma parte del proceso el darte cuenta de cuando estás absorta en el pensamiento compulsivo. Cada vez te darás cuenta más a menudo antes que un día logres pararlo antes de que ocurra.

ECKHART TOLLE : Finalmente algo que te puede ayudar es que cuando tu mente no esté especialmente activa, intenta llevar tu atención fuera del pensamiento. Ya hemos hablado de esto antes. Trae tu atención al momento presente. Utiliza uno de los ejercicios como por ejemplo sentir el cuerpo interno, la respiración consciente, el perfeccionamiento de los sentidos sensoriales. Lograrás así salir de ese torrente de pensamiento.

OPRAH WINFREY : Y al hacer eso empezarás a entrenarte para poder estar presente cada vez más a menudo.

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY : Es el entrenamiento del momento presente.

ECKHART TOLLE : La presencia empezará a entrar en tu vida.

OPRAH WINFREY : Así es.

ECKHART TOLLE : Pero hay que invitarla.

OPRAH WINFREY : Sí, sí.

ECKHART TOLLE : Invítala cuando tu mente no esté fuera de control.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Y cuando la mente esté fuera de control, si haces este entrenamiento, notarás al menos una presencia de fondo en mitad de todo ese ruido.

OPRAH WINFREY : Siempre puedes hacer una respiración profunda.

COURTNEY: Aha.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY :Yo estoy mejorando mucho. He mejorado mucho en estas cinco semanas, tú también lo conseguirás Courtney.

COURTNEY: Gracias. Gracias.

OPRAH WINFREY : Gracias a ti, y gracias a todos los reunidos en Borders. (La gente saluda).

Antes recibimos un e-mail en el que nos preguntaban sobre el cuerpo-dolor de los artistas, preguntaba si el cuerpo-dolor de los escritores y los artistas en general les puede ayudar a ser más creativos.

ECKHART TOLLE : Especialmente en la literatura moderna, hay escritores que han reflejado el cuerpo-dolor en sus obras. Cuando lees sus libros se ve claramente o cuando ves una obra de arte visual, a veces es obvio, piensas “es increíble cuánto dolor hay ahí”. Y tal vez esa sea la manera en la que ellos se libraron de su cuerpo-dolor, porque lo exteriorizaron y lo convirtieron en un objeto.

OPRAH WINFREY : Sí. A veces puedes convertir tu sufrimiento en una obra.

ECKHART TOLLE : Sí. Pero el hecho de que esto sea realmente útil para los seres humanos, no sé... no sé si quiero ver tanto dolor en un lienzo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Estoy seguro de que en su momento el pintar ese cuadro ayudó al artista pero...

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Creo que el verdadero arte va a un nivel más profundo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : El verdadero arte puede que incluya el dolor humano, pero como las obras maestras de la literatura, no son sólo expresiones del sufrimiento sino que muestran también una dimensión más allá de él.

OPRAH WINFREY : Entiendo. Bueno, otra pregunta nos llega desde Birmingham, Michigan. "La política y el cuerpo-dolor", dice: “estamos obsesionados con los fracasos de los demás, como por ejemplo el del gobernador de Nueva York, o el alcalde de Detroit. A veces me encuentro viendo las noticias de forma compulsiva para saber más sobre estos escándalos y me pregunto qué les ha llevado a tener tanto éxito para después caer tan bajo... ¿es el cuerpo-dolor el que me incita a querer saber más sobre estas historias?. Esta es la pregunta de Mary.

ECKHART TOLLE : Sí...

OPRAH WINFREY : Escuchamos las malas noticias, los cotilleos, las desgracias de las demás.

ECKHART TOLLE : Hay gente a la que le encanta las malas noticias.

OPRAH WINFREY : Exacto.

ECKHART TOLLE : Esto es el cuerpo-dolor también, de hecho hay publicaciones que crecen al calor de las emociones negativas, venden emociones negativas. Algunos periódicos intentan que sus titulares sean lo más negativos posibles porque saben que tienen un público, van a vender más.

OPRAH WINFREY : Sí, por ejemplo a los británicos les encanta eso.

ECKHART TOLLE : Exacto. Sí.

OPRAH WINFREY : También lo hacemos en los Estados Unidos.

ECKHART TOLLE : Sí. Sí.

OPRAH WINFREY : Cada vez hay más prensa del corazón, más noticias sobre famosos. Queremos ver a los famosos cometiendo errores.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí.

OPRAH WINFREY : Y dices que eso es el cuerpo-dolor.

ECKHART TOLLE : Exacto, el cuerpo-dolor tiene que ver con el disfrute de la negatividad en cualquier forma, ya sean sucesos, historias, cosas negativas que les pueden pasar a las personas, o el disfrute del propio pensamiento negativo. El cuerpo-dolor quiere dolor del que alimentarse.

OPRAH WINFREY : Y le encanta el drama, busca el drama.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Es como la historia esa que nos contaste sobre el día del restaurante.

ECKHART TOLLE : Sí, cuando entró este hombre perturbado, lo curioso es que ocurrió después de una sesión que había tenido con una mujer que tenía un cuerpo-dolor muy pesado. Ella vino a verme a mi casa con su cuerpo-dolor por así decirlo, a cuestas, un cuerpo-dolor de muchos años. Era tan denso que casi se podía ver el campo energético del mismo.

OPRAH WINFREY : Sí. Creo que todos hemos encontrado a personas así, con una energía densa, oscura.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí. Así que había hecho el trabajo con ella y de repente se dio cuenta, pudo por primera vez dis-asociarse de su cuerpo-dolor, tomó conciencia de lo que había llevado consigo todo aquel tiempo, de lo que había llevado dentro de ella. Eso fue una gran liberación y se fue de casa diciendo: "Esto es genial, muchas gracias". Ese fue el comienzo del cambio para ella. Así que después de esa sesión con ella me fui al restaurante y recuerdo que tenía una sensación de felicidad por haber ayudado a aquella mujer a tomar conciencia de su cuerpo-dolor. Y una vez en el restaurante me encontré con un hombre en una silla de ruedas sentado en una mesa al lado de mí, acababa de comer y pude sentir una emoción negativa tomando fuerza dentro de él, cada vez más fuerza hasta que finalmente explotó y empezó a gritar. En ese momento pensé, teniendo en cuenta que el cuerpo-dolor tiene un aspecto colectivo, que la alegría por haber ayudado a aquella mujer a liberarse del suyo no me podía durar mucho porque de alguna manera me había seguido hasta allí para decirme "Creías que te habías liberado de mí, pues no, estoy aquí pero en otra persona. En este caso en la persona tal vez más negativa del lugar.

OPRAH WINFREY : Porque la persona más negativa es la que está más expuesta a esa energía.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : En el libro dices que el dueño del restaurante te preguntó si tú habías provocado aquello.

ECKHART TOLLE : Puede que el dueño intuyera que había alguna clase de conexión.

OPRAH WINFREY : ¿Crees que el cuerpo-dolor de aquella señora te siguió hasta el restaurante?

ECKHART TOLLE : Nunca sabré la respuesta. He de admitir que se me pasó por la cabeza pero todo lo que sé es que en mi casa pude sentir una energía muy densa, muy negativa acompañando a esa señora y tal vez cuando me fui de allí, de alguna manera la traje conmigo. Es posible, nunca sabré si es así pero al menos es una posibilidad.

OPRAH WINFREY : Bueno, escuchándote parece que hablas del cuerpo-dolor como si fuera una fuerza con vida propia.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Pero no es así, no es un fantasma, ¿no?.

ECKHART TOLLE : Es una energía.

OPRAH WINFREY : Un campo de energía...

ECKHART TOLLE : Y a veces se transmuta, lo cual significa que pierde su fuerza, y de repente, toda esa energía que estaba atrapada ahí, se libera, en el caso de aquella señora, su energía negativa estaba atrapada en ella hasta que la presencia la liberó.

OPRAH WINFREY : Sobre eso vamos a hablar la semana que viene, sobre cómo empezar a liberar el cuerpo-dolor de cualquier energía que llevemos del pasado.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Y lo puedes ver instantáneamente.

ECKHART TOLLE : La liberas en el momento, aunque no tiene que ser completamente, se puede liberar toda o por partes, se puede transmutar. Se podría decir que es como poner un tronco en el fuego. El fuego es el fuego de la conciencia o la presencia. Y el cuerpo-dolor puede ser transmutado mediante ese fuego, puede ser consumido totalmente. Hablaremos de eso la semana que viene.

OPRAH WINFREY : Antes de marcharnos podríamos resumir lo que hemos hablado hoy aquí. ¿Qué quieres que la gente sepa sobre el cuerpo-dolor?

ECKHART TOLLE : Lo más importante es que la gente se dé cuenta cuando el cuerpo-dolor tome el control. Ya sea cuando le pasa a una persona cerca de ti, un familiar, tu pareja, o más importante aún, cuando te pasa a ti. Aunque es más fácil verlo en otra persona que en uno mismo.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Vas a necesitar más presencia para verlo en ti mismo. Pero lo principal es estar presente, darse cuenta cuando el cuerpo-dolor se activa.

OPRAH WINFREY : Creo que una buena forma de darte cuenta de esto es mediante estar alerta cuando empiezas a hablarte de forma negativa a ti mismo, como la chica que seguía oyendo aquellas palabras abusivas que su padre y su hermano le habían dicho por tener sobrepeso. Ese es el comienzo, después hay que des-identificarse de ello.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Esa es una buena forma de localizar al cuerpo-dolor.

ECKHART TOLLE : Sí, o tal vez una emoción repentina se apodera de ti. Tu pareja hace un comentario y de repente algo dentro de ti se despierta que produce una reacción totalmente exagerada. Eso puede ser el comienzo de un cuerpo-dolor despertándose. Cuando notes esto, dite a ti mismo: “vaya, el cuerpo-dolor parece que se quiere despertar”. Si traes conciencia al momento, no estarás completamente indefenso.

OPRAH WINFREY : Tengo curiosidad por saber algo Eckhart, cuando te pasó aquello que te cambió completamente, aquella experiencia en la que no podías vivir contigo mismo, ¿perdiste tu cuerpo-dolor también?

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Fue una noche especial.

ECKHART TOLLE : Es poco común.

OPRAH WINFREY : Perdiste tu ego, perdiste tu cuerpo-dolor, fue un buen día para ti....

ECKHART TOLLE : Sí, bueno...

OPRAH WINFREY : Sí.

ECKHART TOLLE : Después de años de sufrimiento. Algo más que podríamos decir sobre el cuerpo-dolor es que cuando lo ves en otra persona, tienes que tener mucho cuidado. Al cuerpo-dolor no le gusta oír hablar sobre sí mismo. Cuando hables del tema con tu pareja o con alguien, ten cuidado porque si la persona ya se encuentra a merced de su cuerpo-dolor, entonces su reacción puede ser agresiva, estoy seguro de que lo que te dirán en ese momento no será precisamente agradable.

OPRAH WINFREY : Lo verán como un enfrentamiento.

ECKHART TOLLE : Y no se puede discutir con un cuerpo-dolor.

OPRAH WINFREY : Aha.

ECKHART TOLLE : Nunca ganarás una discusión con un cuerpo-dolor, siempre será él el que gane. Seguirá peleando y peleando hasta conseguir tener más argumentos con los que seguir justificándose a si mismo, es muy inteligente.

OPRAH WINFREY : Es como la primera persona que nos llamó hoy cuando hablaba sobre su hermana. Tenemos que aprender a ser más compasivos y no juzgar.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Permanecer en quietud.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY : Como leímos en el poema, permanecer en quietud y dejar que sea aquello que es.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí.

OPRAH WINFREY : Y entonces...

ECKHART TOLLE : Y entonces no lo alimentas.

OPRAH WINFREY : No lo alimentas y no permites que te atraiga hacia su drama.

ECKHART TOLLE : Y un cuerpo-dolor que no encuentra alimento, no puede subsistir por mucho tiempo. Tendrá que buscar otro lugar, otra persona de la que alimentarse. Eso es lo bonito de estar en una relación, si las dos partes son lo suficientemente conscientes, pueden llegar a un acuerdo en el que si cuando uno empieza a ver el cuerpo-dolor del otro despertarse, le puede avisar.

OPRAH WINFREY : Entiendo.

ECKHART TOLLE : Hay que avisar antes de que ocurra porque una vez que toma el control, tu pareja ya no te oirá. Pero al principio puedes hacer un pequeño comentario como: ¿podría ser eso tu cuerpo-dolor? Incluso eso es peligroso pero puedes intentarlo.

OPRAH WINFREY : Te puede gritar: “¡No es mi cuerpo-dolor!”. Bueno, gracias a todos por uniros a nosotros esta noche en la quinta clase del curso. Ya sabéis que la podréis bajar de Oprah.com para poder verla en cualquier momento o también podéis bajar de iTunes. Gracias a Nature Made Softgel Vitamins. No olvidéis hacer los ejercicios de vuestro cuaderno. Nos vemos la semana que viene en la siguiente clase.

ECKHART TOLLE : Gracias.