



**CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*  
SEGUNDA CLASE**

**EL EGO: EL ESTADO ACTUAL DE LA  
HUMANIDAD**

OPRAH WINFREY (HOST): Bienvenidos a nuestra segunda clase de Una Nueva Tierra. Es un placer para mí unirnos desde todas partes del mundo y hacer posible que compartamos esta experiencia de despertar juntos. Junto con muchos norteamericanos, también tenemos estudiantes que se han registrado para esta clase desde países como Afganistán, Argentina, Bélgica, Brasil, Croacia, Dinamarca, Egipto, Irlanda, Sudáfrica e incluso unos pocos desde Zanzíbar. Muchas gracias. Desde la semana pasada 1,860,000 de vosotros habéis visto o bajado nuestra primera clase. Quiero que sepáis que si por alguna razón este esfuerzo innovador de esta noche tuviera algún problema técnico, siempre podéis ir a oprah.com o bajaros la clase desde iTunes. Durante las próximas 9 semanas, el autor y profesor de espiritualidad Eckhart Tolle y yo planeamos estar aquí en nuestra clase virtual los lunes a las 8 de la tarde para hablar sobre cada capítulo del libro. Podéis mandarnos vuestras preguntas, simplemente escribiendo en la parte izquierda de la pantalla y nos llegarán inmediatamente. Hoy hablaremos de nuevo con estudiantes de todo el mundo a través de Skype que es un software gratuito que os permite hacer llamadas de video a distancia. Bienvenido de nuevo, Eckhart Tolle.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): La semana pasada compartiste con nosotros métodos que podemos utilizar para conectar con el momento presente. Hablamos sobre el hecho de que sólo existe este momento presente y que una manera de conectar con él es mediante escapar de nuestras mentes y concentrarnos en la respiración para experimentar la presencia. Así es como se aprende sobre ese estado de presencia.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y sugiero que hagamos eso mismo ahora, lo que significa que llevaremos nuestra atención a un sitio diferente del lugar en el que normalmente está, es decir, en la cabeza y en el pensamiento, y la vamos a dirigir a nuestra respiración . Y la pregunta simple que uno se podría preguntar es: ¿estoy respirando todavía?. Y para comprobarlo uno está obligado a sacar la atención de la mente y llevarla conscientemente a la respiración

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...sintiendo como respiras ahora mismo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Quitas la atención de la mente pensante, la cual siempre funciona en base al pasado y al futuro, y además no para de agobiarse generando más pasado y futuro...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...por lo tanto vamos a entrar en el momento presente por medio de quitar la atención de nuestros pensamiento y dirigirla hacia nuestra respiración, la cual pasa desapercibida.

OPRAH WINFREY (HOST): OK.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): y ahora traemos la conciencia a ella, lo que significa que llevamos nuestra atención desde la mente hasta el flujo respiratorio. Así que no estaremos perdiendo conciencia, al contrario, estaremos muy conscientes pero pensando menos, o sin pensar para nada. Vamos a empezar ahora. Esto no se ha hecho antes en televisión, no tiene precedentes pero hoy lo podemos hacer aquí.

OPRAH WINFREY (HOST): Si, aunque el silencio no es bueno normalmente en televisión. (risas)

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero vamos a intentarlo...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si..

OPRAH WINFREY (HOST): ...durante los próximos diez segundos.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): 10 segundos. Simplemente sé consciente de tu respiración.

(10 segundos de silencio)

OPRAH WINFREY (HOST): Vale. Todavía estoy viva.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo he comprobado.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Quizás más viva que cuando estás sólo absorta en el pensamiento. Hay un sentimiento más profundo de vida ahí al que uno puede empezar a acceder cuando entras en contacto consciente con los procesos del cuerpo.

OPRAH WINFREY (HOST): Si. Creo que es algo genial que personas de todo el mundo, de todos los países que he nombrado, se hayan unido juntas en silencio por un momento para darle un descanso a la mente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Si. Bueno, este es el capítulo más emocionante, hasta que llegas al siguiente. (risas) Creo que el capítulo 1 es muy conceptual, ¿estás de acuerdo conmigo?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Tú lo escribiste..

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Muy conceptual, pero entramos en el capítulo 2 llamado “El Ego: El estado actual de la Humanidad”. Creo que esto es una forma de llegar a comprendernos a nosotros mismos como especie de una manera de la que no éramos conscientes hasta ahora. Me gustaría entrar rápidamente el capítulo. Cuando dices: “Cuando no llenas el mundo con palabras y etiquetas, un sentido de lo milagroso vuelve a tu vida, un sentido que se había perdido hace mucho tiempo, en el momento en que la humanidad en lugar de utilizar la mente, fue poseída por ella”. ¿Qué quieres decir con esto?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Normalmente, y esto es algo que todo el mundo puede validar con su propia experiencia, sentimos el mundo material no de manera directa, sino a través del diálogo interior, el hablarse a sí mismo, el cual es un proceso mental. Así que vas por la vida y te ves en situaciones, conoces a gente, haces tu trabajo

y la mayor parte del tiempo, hay una voz en tu cabeza acompañándote todo el rato, una voz interna, un diálogo contigo mismo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero esta voz está condicionada por los procesos de tu mente, procesos que continuamente están comentando, interpretando y etiquetando mentalmente cualquier cosa que estés percibiendo en ese momento. Así que las personas siempre tienen este comentador en su cabeza.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No se relacionan con el mundo directamente y de forma inmediata, sino que lo hacen a través del filtro de este diálogo con ellos mismos.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto le quita fuerza a la sensación de estar vivo, al sentido con el que te relacionas con el mundo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...Especialmente a la hora de relacionarse con otros seres humanos. Cuando conocemos a alguien nuevo, inmediatamente tenemos pensamientos y juicios que surgen en nuestra cabeza en ese mismo momento.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es. Ya has etiquetado a esa persona.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ya la he etiquetado así que ya no puedo comunicarme realmente con esa persona porque lo que he hecho ha sido empezar a comunicarme con las etiquetas, mis propias etiquetas sobre esa persona.

OPRAH WINFREY (HOST): Si. Y lo que decías la semana pasada y también lo dices en este capítulo: "Incluso una piedra, o más fácilmente una flor o un pájaro, podría enseñarte el camino de vuelta hacia Dios, y la Fuente, hacia ti mismo. Cuando la miras, o la tienes en la mano y la dejas ser sin imponerle

una palabra o una etiqueta mental". Y lo que decías la semana pasada era que se puede aprender mucho al hacer esto primero en la naturaleza, dejar de ponerle nombre a las cosas, simplemente sentir la esencia y la presencia que emanan, eso te permite ensayar para finalmente poder hacerlo con las personas.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Eso es.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque muy a menudo uno no siente la presencia con la gente. Les ponemos la etiqueta a ellos y a la situación y lo que hacemos es reaccionar en base a ello en lugar de en base a lo que está pasando realmente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es lo que quieres decir.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ponemos a las personas dentro de cajones mentales.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): y dejamos de experimentarles en su totalidad, en su esencia de vida. Nos insensibilizamos a través de esta continua conceptualización mental. Nos insensibilizamos de la esencia de la vida de otros seres humanos. Porque en el momento en que ponemos una etiqueta en otro ser humano, ya nos hemos insensibilizado.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que dices: "Cuanto más rápido le pones una etiqueta mental a las cosas, la gente, las situaciones, etc, (estoy en la página 26) más superficial y muerta se vuelve la realidad y más insensible te vuelves hacia ella, hacia el milagro de la vida que tiene lugar dentro de ti y a tu alrededor".

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Voy a dar un paseo cada día a un pequeño bosque que tengo cerca de casa y a menudo veo a gente que está corriendo o amigos que están dando un paseo y la mayoría de la gente está escuchando cosas en sus auriculares.

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): O quizás están hablando con sus amigos al teléfono.

OPRAH WINFREY (HOST): Uh-huh.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y muy poca gente está realmente presente allí, mientras paseo por este bonito bosque.

OPRAH WINFREY (HOST): Uh-huh. Uh-huh.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):Y esto es una práctica espiritual que recomiendo a la gente que haga, siempre que salgan a la naturaleza pueden practicar el estar alerta...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...Para que puedan percibir los árboles, las flores, las plantas, el cielo....

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...sin demasiada interferencia mental.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es muy interesante porque cuando solía salir a correr, veía a toda la gente corriendo con los auriculares puestos y se preguntaban los unos a los otros ¿Qué estás escuchando? pero yo, incluso ahora cuando hago ejercicio, me gusta estar conmigo y sentir los pies en el asfalto, etc. Siempre he encontrado que el estar escuchando algo me distrae de mi misma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que eso es una buena practica.

OPRAH WINFREY (HOST): Exactamente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero esto lo puedes hacer sin ni siquiera salir de casa, puedes practicar incluso con una maceta en tu propia habitación. Mirar a la planta durante unos pocos segundos, 10 segundos, 20 y simplemente traer tu atención hacia la percepción de los sentidos y realmente mirar sin decirte nada a ti mismo en el momento.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha. Tenemos a Heather desde Vancouver Island en Canadá, hola Heather.

HEATHER (AUDIENCE MEMBER): Hola Oprah, siento que es un privilegio estar aquí hablando contigo hoy.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto es muy divertido.

HEATHER (AUDIENCE MEMBER): Sr. Tolle, me gustaría darle la enhorabuena por este libro increíble.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Oh.

HEATHER (AUDIENCE MEMBER): Lo encontré inspirador y me hizo plantearme algunas preguntas. Por ejemplo, cuando nos liberamos del ego, ¿dónde va esa energía?.

OPRAH WINFREY (HOST): Ooh, buena pregunta.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Aha. Buena pregunta, si, gracias. La energía la estaba utilizando el ego. Este consiste en procesos de pensamiento compulsivos y condicionados por el pasado de los que no somos conscientes. A veces nos identificamos con ese discurrir de los pensamientos hasta un punto en el que no sabemos ni siquiera que estamos pensando. Toda esa energía se está consumiendo continuamente para producir lo que mayormente es un pensar inútil. Incluso los psicólogos que no están interesados en este tipo de cosas, han descubierto que, al estudiar la naturaleza del pensamiento humano, el 98 o 99 % de nuestros pensamientos son inútiles y repetitivos.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No se necesitan en realidad. Así que.. ¿A dónde va esa energía?. Esa energía se libera del pensamiento y se

convierte en presencia, lo cual es una nueva dimensión que la mayoría de las personas desconocen a pesar de que todo el mundo ha tenido algún atisbo de ella.

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y realmente esta es la esencia de toda la enseñanza.

OPRAH WINFREY (HOST): Y todo el mundo ha tenido atisbos de ella, me imagino que tú también Heather y todos lo que nos están escuchando. Todo el mundo ha tenido ese pequeño momento en el que todo estaba bien, ese momento de placer en el no sabes por qué sin embargo estás funcionando desde ese sentido de conciencia superior.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):Si..

OPRAH WINFREY (HOST): ...que te provoca ese atisbo de ....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): si.

OPRAH WINFREY (HOST): ...de algo más grande que tú mismo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si, y puede ocurrir de la manera más accidental...

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):  
Algunas veces llega a la vida de la gente de manera accidental y de repente tienen un sentido profundo de paz interior y vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Y de perfección.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): De perfección.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y no porque algo en particular ocurriera.

OPRAH WINFREY (HOST): Exacto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Simplemente ocurre sin que haya una causa aparente para ello, es puro gozo espontáneo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Te ha pasado eso, Heather?

HEATHER (AUDIENCE MEMBER): Alguna vez.

OPRAH WINFREY (HOST): Y entonces te preguntas. ¿Qué puedo hacer para que eso me vuelva a ocurrir?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

HEATHER (AUDIENCE MEMBER): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): También te puede ocurrir cuando estás en mitad de una actividad física muy intensa..

OPRAH WINFREY (HOST): Uh-huh.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Alguna actividad que requiera toda tu atención, como por ejemplo escalar una montaña.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha. Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): En ese tipo de actividad necesitar estar totalmente alerta en cada momento.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Porque si pierdes la presencia y empiezas a pensar sobre lo que vas a hacer cuando hayas terminado, probablemente tengas un accidente. Así que ciertas actividades muy intensas requieren presencia

absoluta. Incluso mucha gente se vuelve adicta a actividades peligrosas debido a que se sienten mucho más vivos mientras las practican.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha. Porque necesitas estar totalmente presente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si. La razón por la que se sienten mucho más vivos es porque no están pensando casi nada mientras las practican.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque tienen que estar presentes....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Estás totalmente allí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...para poder escalar una montaña o hacer alguna actividad parecida.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si. Tu atención está totalmente allí.

OPRAH WINFREY (HOST): Ok. Heather, ¿contestó eso a tu pregunta?.

HEATHER (AUDIENCE MEMBER): Si. Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias a ti desde Vancouver Island, Canadá, Heather. Bueno, con Heather hemos introducido esta idea sobre el yo imaginario del que hablas en la página 27. Dices, la palabra “yo” representa el mayor error y la más profunda verdad, dependiendo de cómo sea usado . ¿Qué quieres decir con eso?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si. Normalmente la gente dice “yo” refiriéndose a lo que llamamos “yo y mi historia”.

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...lo cual es la historia personal con la que te identificas a ti mismo. Todo el mundo tiene una historia por supuesto, porque todo el mundo tiene un pasado pero la mayoría de la gente está completamente identificada con la historia de sus éxitos, fracasos...

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto..

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...Cosas que les pasaron....

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cosas que adquirieron o bien se ven a si mismos como víctimas o como personas de éxito, etc.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Siempre hay una historia detrás.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque cuando te preguntan quién eres, eso es lo que vas a contar, tu historia.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Eso es.

OPRAH WINFREY (HOST): ...mis éxitos, fracasos, donde nací, lo que hice, lo que mi madre hizo o no hizo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es lo que creemos que somos.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Lo que quiero decir, en línea con todas las enseñanzas espirituales, es que en última instancia eso no es lo que tú eres en esencia. Eso es simplemente una colección de recuerdos y pensamientos. Un montón de pensamientos con los que te identificas y que crees ser. Así que eso se convierte casi en una entidad, un entidad creada por la mente, un sentido del "yo".

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...como un fantasma que vive contigo y al que tú llamas “yo mismo”. Así que me tienes a mí y a mi mismo. Por ejemplo en la mitología griega se halla la historia muy interesante de un personaje llamado Narciso.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Narciso era un muchacho que vivió esto. Por su puesto la mitología siempre representa verdades que van más allá de lo personal hacia lo colectivo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Narciso estaba de camino a algún sitio cuando vio el reflejo de si mismo, su imagen en un lago. Hay que tener en cuenta que no había espejos y bueno, la historia cuenta que se enamoró de si mismo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): En mi opinión creo que una mejor traducción sería que se obsesionó consigo mismo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y eso para mi es como una señal del comienzo del ego humano. El tener una imagen mental de uno mismo en la cabeza que utilizas como representación de ti mismo. Y esa imagen mental es provocada por la mente y la forman recuerdos de cosas que te pasaron, cosas del tipo de fracasos y éxitos. Opiniones, toda clase de cosas como describo en el libro, cosas que generan este concepto del “yo”.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero si no somos nuestros recuerdos, ni las cosas que me pasaron ni mi historia, entonces ¿qué somos?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esa es la pregunta y de hecho “¿quién soy?” es un mantra que se suele utilizar en meditación dentro del conjunto de enseñanzas orientales. Así que te puedes sentar y preguntarte ¿Quién soy? pero sin intentar contestar a esa pregunta, dejando un espacio de silencio detrás de ella. En ese silencio, en ese espacio deberías poder encontrar tu propia presencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...esto no tiene que nada que ver con tus procesos mentales. Tu propio sentido de consciente presencia, tu ser, todo esto tiene que ver también con tu presencia física pero no en el sentido de utilizar la mente sino de sentir la vida del cuerpo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cada célula del cuerpo se convierte en parte de ese sentido de presencia y de vida. A través de esta práctica podemos tener un atisbo de esa presencia que va más allá del pensamiento hacia un lugar más profundo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cómo podemos lograr tener un atisbo de eso sentados aquí?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Se puede lograr, yo recomiendo hacer eso, sentir la vida interior de tu cuerpo mientras estás por ejemplo sentado. ¿Hay alguna manera de que puedas sentir esa vida interior en cada célula? ...

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Pero no es mi mente la que se implica en esa percepción?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Tu mente quizás esté pensando "sí, por supuesto, estoy vivo".

OPRAH WINFREY (HOST): En tu libro dices... hablas de sentir la sensación de la vida en tus manos...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero cuando quiero hacer eso no puedo evitar implicar el cerebro en el proceso.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No. Si cierras lo ojos y extiendes las manos así...

OPRAH WINFREY (HOST): Puedes percibir un hormigueo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si, te puedes preguntar por ejemplo... (Y siempre utilizo este ejercicio con gente que no tiene ni idea de lo que estoy hablando)..

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, me imagino que eso le pasará a la mayoría....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Extiendes las manos así....

OPRAH WINFREY (HOST): Si.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...y cierras los ojos y te preguntas “¿cómo puedo saber que mi mano está todavía ahí sin moverla?. Y claro, puedes decir que lo sabes porque la has visto hace unos segundos...

OPRAH WINFREY (HOST): Claro, la siento aquí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así es como tienes que acceder a esa sensación de vida, puedes notar el calor, un ligero hormigueo...

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo, sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ese es el comienzo del entrar en contacto con el cuerpo interno, con el campo energético.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero implico mi cerebro en el proceso...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Lo que implicas es la atención consciente, no el cerebro...

OPRAH WINFREY (HOST): Ya entiendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...no el pensamiento. Ahí radica la diferencia, necesitas atención, la cual es conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Necesitas conciencia para poder sentirlo, pero ésta re-dirige a otro lugar, igual que hacíamos al concentrarnos en la respiración.

Pues bien, la conciencia va a la mano. Y de una mano la atención va a la otra, y luego las dos a la vez y luego tal vez puedas sentir los dos brazos, también los pies...

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, y una vez que consigo eso, y me imagino que todo el mundo puede lograrlo, ¿qué pasa?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto significa sentir el cuerpo interno o también podríamos llamarlo, “encarnamiento”.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha. Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto te mantiene en el momento presente, fuera del proceso mental.

OPRAH WINFREY (HOST): O sea, alejado de pensar en lo que tengo que hacer mañana.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si. Y te saca del ego porque éste vive en tus procesos mentales, ellos le dan vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que cuando accedes a la vida en tu cuerpo, encuentras un sentido de identidad que es más profundo que el pensamiento. Eres la vida que sientes. Eres esa presencia viva, independientemente de que tu historia sea feliz o infeliz, para la mayoría de la gente es un poco de todo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Nadie ha tenido una vida absolutamente feliz.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Quizás haya momentos de felicidad pero al poco tiempo se puede convertir en infelicidad otra vez.

OPRAH WINFREY (HOST): Incluso la gente que dice que tuvieron una infancia genial.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Correcto. Las historias personales de cada uno son muy problemáticas y la gente se cree que sólo ha sido la suya pero en realidad le pasa a todo el mundo.

OPRAH WINFREY (HOST): En eso consiste ser humano...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que para lograr esta conexión hay que encontrar una dimensión que no tenga nada que ver con la historia de tu pasado, o tu percepción de ser un fracasado a los ojos del mundo o de tu mente, o cualquier otra cosa.

OPRAH WINFREY (HOST): Me encanta cuando dices "A lo que te refieres cuando dices "yo" (página 28) no es quien eres. Esto es un acto monstruoso de reduccionismo"

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...está expresado magistralmente..... "La infinita profundidad que eres se confunde con un sonido producido por las cuerdas vocales del pensamiento del "yo" en tu mente, y cualquier cosa con la que éste se haya identificado. Entonces... ¿a qué se refiere el "yo", "a mí", "mi (posesivo)" y "mío". En el libro hablas de cuando un niño identifica por primera vez el concepto de "mi juguete".

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si. Ese es el comienzo del ego, cuando el niño se empieza a identificar con un objeto externo. En el momento en que intentas quitárselo compruebas que la identificación ya ha ocurrido. Probablemente el niño experimente mucho dolor en ese momento y diga "es mío, es mío". Cuando el ego pierde este objeto con el que se identificaba se genera dolor.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Es una percepción equivocada de quién es uno. Y muy dolorosa también.

OPRAH WINFREY (HOST): El niño piensa que el juguete forma parte de él.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, de su identidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo convierte en su identidad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esa es la identificación.

OPRAH WINFREY (HOST): Y por eso el niño monta su rabieta.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): ...entonces es cuando le dices “sólo es juguete”.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, y dos días después ya han perdido todo su interés en él..

OPRAH WINFREY (HOST): Totalmente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ahí es donde empieza todo.....

OPRAH WINFREY (HOST): Y es porque piensan que el juguete es “ellos” o parte de ellos...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Piensan que es...

OPRAH WINFREY (HOST): ...parte de ellos?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Añade algo al sentido de identidad...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha..

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...de quién ellos son.

OPRAH WINFREY (HOST): Y cuando se lo quitas...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Es como si le quitaras un brazo...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...porque se convirtió en quién ellos creían que eran.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, el niño pensará “eso es parte de mí”.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Y entonces crecen...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y por supuesto el proceso continúa.

OPRAH WINFREY (HOST): Sólo que cuando crecemos nuestros juguetes se hacen más grandes y entonces lloramos cuando los perdemos también...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): La pérdida de las posesiones exteriores.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Estas cosas se convierten en un parte importante de las cosas con las que la gente se identifica. Pero hay otras cosas también que cumplen la misma función y no son físicas.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Por ejemplo, la posición social, la imagen que los otros tienen de ti.

OPRAH WINFREY (HOST): Quieres decir cosas como la nacionalidad, la raza, la religión, la profesión de uno, el rol de padre, madre, esposo, esposa, etc.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Todos esos roles. También opiniones que tienen como por ejemplo cuando....

OPRAH WINFREY (HOST): Pero esos roles son verdaderos, ¿no?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Las personas son padres y madres...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí. Y por supuesto que es importante llevar a cabo esas funciones que tenemos en este mundo como la de ser padre o madre...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, y tu nacionalidad, raza o religión.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Todo eso está bien.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero cuando te identificas con esas cosas....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Está bien respetar esas cosas pero si se convierten en todo lo que tienes, entonces te pierdes en la realidad superficial que siempre vuelve a convertirse en fuente de dolor y de conflicto.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto lo puedes ver por ejemplo cuando la gente discute y trata de defender sus opiniones a toda costa, poniéndose a la defensiva inmediatamente cuando alguien no les da la razón.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Incluso a veces se pondrán agresivos y empezarán a gritar.

OPRAH WINFREY (HOST): Totalmente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto ocurre debido a que las opiniones se pueden convertir en fuente de identificación también...

OPRAH WINFREY (HOST): Claro, las convertimos en “mis” opiniones.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): "Mías." Y éstas se identifican con un pensamiento que guardo. Una posición mental. Y en el momento en que alguien me discute eso, entonces convierto a esa persona en un enemigo al creer que estoy siendo atacado. En realidad no estás siendo atacado, es tu imagen de ti mismo la que está siendo atacada, y tus opiniones son parte de eso. El ego cree que está siendo atacado.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que dices que cuando te das cuenta de que estás pensando eso, ves esa irrealidad de “estos son mis pensamientos, esto es simplemente algo que me he dicho a mismo que creo, algo con lo que me identifico”. Cuando puedes ver eso, el yo observador es quien está funcionando realmente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, y este observador es la presencia de la conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que dices que estamos divididos en dos todo el tiempo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí. Está la conciencia sin forma y después está la forma que se convierte en pensamiento, siendo éste una forma de energía.

OPRAH WINFREY (HOST): Vale.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Básicamente hay que mantenerse como conciencia total cuando eso ocurre.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto. Bueno, vamos a hablar a través de Skype con Victoria que vive en Maui. Victoria, hola.

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Aloha.

OPRAH WINFREY (HOST): Aloha. Me muero de ganas por ir allí.

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Gracias, Oprah y Eckhart por esta increíble oportunidad. Me diagnosticaron hace 10 años un lupus sistémico y artritis. Siempre he sido una persona muy activa a pesar de todo pero hace 2 años dejé mi negocio. Mi salud se deterioró y al leer algo en la página 51 del libro tuve un momento de inspiración. Me dí cuenta de que inconscientemente me había agarrado a la enfermedad porque en realidad había dejado que se convirtiera en la parte más importante de quién yo creía ser. ¿Cómo puedo deshacerme de esta identidad?. ¿Y cómo puedo mantenerme concentrada cuando siento dolores terribles debido a la enfermedad, cómo puedo encontrar paz duradera y no sólo momentánea?.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto es algo serio.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí. Bueno, lo más importante de todo ya ha ocurrido, es decir, te has dado cuenta de que hasta ahora te estabas identificando con la idea del "yo que sufre tal enfermedad". Así que la enfermedad se había convertido en forma mental en tu cabeza y te habías identificado con ella hasta el punto de creer que eras ella. Esto es lo verdaderamente relevante. Tu pregunta sigue siendo importante pero debes comprender que el mayor paso ya lo has dado, la conciencia ha emergido en tí. Ahora podríamos decir que hay un espacio entre ti y tus procesos mentales, la imagen de ti misma como una persona enferma. Otra cosa que puedes hacer es no hablar más de tu enfermedad con nadie excepto con tu doctor cuando lo visitas. Cuanto menos hables de ella a tus amigos, familiares, conocidos, menos fuerza le estarás dando.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo contrario sería darle energía a la enfermedad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Correcto.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Puedes tomar la decisión ahora de no hablar sobre tu enfermedad y tampoco hacerlo cuando la gente te pregunte sobre ella porque sabes que lo harán, sobre todo si durante un tiempo tú misma la has convertido en un tema de conversación. Si te preguntan puedes decir que estás haciendo todo lo posible por curarte y que estás mejorando. No pases de ahí, no permitas que los demás te pregunten queriendo conocer más detalles. Al hacer esto habrás empezado a afrontar la enfermedad desde un nivel superficial y esto sin duda que afectará también a tus procesos mentales. A partir de ahí puedes poco a poco dejar de verte como una persona enferma, y quizás darle menos energía a la enfermedad en sí y más energía al sentirte bien. Ahora, puede que digas que cómo vas a hacer eso cuando no te encuentras bien. Pues bien, sí que puedes hacerlo. Una manera es ver el bienestar que te rodea en la naturaleza. La naturaleza es la encarnación misma del bienestar.

OPRAH WINFREY (HOST): Y eso lo puedes hacer mucho en Maoui, Hawaii.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Estás en el mejor lugar. A parte de eso, también hay partes de tu cuerpo donde podrás sentir más bienestar, como comentábamos antes al hablar del cuerpo interno. Por ejemplo las manos, los brazos, etc. Puedes dirigir tu atención al cuerpo e intentar localizar qué partes tienen mayor nivel de bienestar. Pregúntate en qué parte del cuerpo puedes sentir mayor grado de bienestar y entonces pon toda tu atención ahí. Es una forma consciente de decidir que quieres centrarte en lo que está sano más que seguir viviendo en la idea de la enfermedad.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso no significa que el dolor se le vaya a ir, porque decía que tenía dolor físico.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): El dolor puede que siga allí. Por desgracia para superarlo lo que se necesita es rendirse a él. Necesitas aceptar que el dolor está ahí para que no generes un nivel adicional de dolor psicológico, ése que se queja de tener dolor físico. Si consigues que la mente deje de quejarse sobre el dolor físico...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Tienes dos niveles de dolor. El psicológico y físico.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Deja el dolor estar, es como es... simplemente está ahí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿No te resistas?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No te resistas. Haz lo que puedas a nivel de tratamiento médico por supuesto. Pero no te resistas, no crees más dolor psicológico encima del dolor físico.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Comprendes, Victoria?

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Totalmente, genial.

OPRAH WINFREY (HOST): Yo también. ¿Tiene esto sentido para ti?.

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Totalmente, sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Incluso tengo un jardín al que puedo salir mucho...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Exacto, porque hay bienestar alrededor de ti en todas partes y es como si pudieras absorberlo, todas las plantas... la intensa vida que tienen.... el contemplar eso.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, mándanos un email en unas semanas para contarnos cómo te encuentras.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si.

OPRAH WINFREY (HOST): ...cuéntanos si te ha funcionado, Victoria.

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Lo haré, Oprah.

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias Victoria desde Maui.

VICTORIA (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Tenemos a Ann desde Irlanda al teléfono con una pregunta. ¿Hola?.

ANN (AUDIENCE MEMBER): Hola, Oprah. ¿Qué tal estás?.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Estás en mitad de la madrugada allí, no?

ANN (AUDIENCE MEMBER): Es la 1 y media de la mañana.

OPRAH WINFREY (HOST): Vale, gracias.

ANN (AUDIENCE MEMBER): Y hola, Eckhart.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hola.

ANN (AUDIENCE MEMBER): Este libro ha sido tan inspirador. Tengo 3 niños de 5, 7 y 9 años. Y la maternidad es una de las cosas que me motivaron a encontrar maneras de estar feliz conmigo misma. Es evidente que lo que sientes afecta a los niños más que lo que les digas con palabras.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

ANN (AUDIENCE MEMBER): Y veo que el stress de mi vida tiene un impacto aún mayor en su salud por lo que encontré las ideas en Una Nueva Tierra muy útiles en este sentido. Practicando el estar presente con ellos puedo disfrutar de este tiempo de verdad, sin pensar en el trabajo o tareas que debería estar haciendo en la casa, simplemente estando con ellos. Y viéndoles como los individuos que son al igual que yo. ¿Hay alguna otra manera de introducir estas ideas a niños pequeños?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, esa es una muy buena pregunta. Aunque como ya has dicho, lo más importante es tu propio estado de conciencia en casa porque los niños absorben todo tu estado principal de conciencia. Y si puedes estar presente con ellos en casa, presente significa darle tu atención total. Cuando estás presente, no quieres

nada de ellos. Simplemente les das atención, ya sea escuchándoles, o viéndoles jugar. Sólo les das tu atención. No muchos padres hacen eso, les dan atención, sí, pero es queriendo algo de vuelta. Dicen: “no hagas eso, o no hagas aquello, o hay que hacer/acabar cierta tarea”. Eso es lo que yo llamo atención en base a la forma.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y tiene su lugar por supuesto. Los niños necesitan cepillarse los dientes y ordenar su habitación pero no es suficiente dedicarles sólo esta atención. Tu hijo quiere que reconozcas su ser. Así que es vital darle al niño atención consciente en casa. Darle espacio para ser. No tiene por qué ser mucho tiempo, basta con unos minutos al día. Debes estar ahí presente para el niño, eso es vital. Hay un momento muy importante en el que los niños requieren atención especial y es cuando empiezan a preguntar cómo se llaman las cosas. Sus mentes quieren absorber el concepto y empiezan a preguntar por el nombre de las cosas.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): “¿Qué es esto mamá?, preguntan todo el tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): Por supuesto, sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pues bien, en ese punto, naturalmente, hay que decirles esto es un árbol, o lo que sea”.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Lo importante es que el niño en esa etapa no se pierda en los conceptos y crea que en el momento que sabe que eso es un pájaro puede dejar de mirar al pájaro en sí. Una vez que tiene el concepto “ pájaro” en su cabeza, la próxima vez que vea uno le vendrá a la cabeza la palabra “pájaro” y se perderá la oportunidad de relacionarse directamente con él y lo hará a través del concepto o la palabra.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y ese ha sido desgraciadamente el destino de todos nosotros al crecer. Nos perdimos en el mundo de la conceptualización.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Para evitar que esto mismo le pase al niño, debemos decirle cómo se llama el objeto.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero yo recomendaría por ejemplo no decirle al niño “Esto es un roble” sino decirle “Esto se llama roble” porque no es un roble, “roble” es simplemente una palabra. Cuando nos perdemos en el concepto, confundimos la palabra con la cosa.

OPRAH WINFREY (HOST): Comprendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cuando digo “Esto es un roble” estoy confundiendo porque en realidad no es así, en realidad es una cosa que hemos decidido llamar roble, “roble” es sólo una palabra. Así que me pierdo la relación con aquello que el roble porque pienso que al conocer la palabra ya conozco también su esencia. Así durante el resto de mi vida probablemente...

OPRAH WINFREY (HOST): Y cuando crees saber lo que es, entonces pierde su magia, su esencia.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Magia es una buena palabra para describirlo. El mundo pierde su cualidad milagrosa.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...y su esencia de vida. Así que cuando le has dado al niño el concepto, anímale a continuar experimentando el árbol, tocar el tronco, mirar las hojas, ver cómo se cuele el sol por sus ramas. Anímale a que continúe con la experiencia de la realidad del árbol en lugar de conformarse con el concepto.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo entiendo, ¿lo entiendes, Ann?.

ANN (AUDIENCE MEMBER): Sí, puedo ver que sería muy útil..

OPRAH WINFREY (HOST): Ya lo creo que sí, muchas gracias. Vamos a seguir, esta vez hablando sobre el contenido y la estructura del ego, en la página 34 del capítulo 2. Es muy emocionante cuando comprendes estos conceptos del ego. A ver, dices que “la mente egoica está completamente condicionada por el pasado, y este condicionamiento tiene dos elementos, el contenido y la estructura”,. ¿Qué quieres decir con eso?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): El contenido es aquello con lo que te identificas y de lo que derivas tu identidad. Eso varía dependiendo de la cultura en la que vivas.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Depende de tu educación, de tus circunstancias personales.

OPRAH WINFREY (HOST): Y el contenido es diferente para todo el mundo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Difiere de persona en persona, aunque hay ciertas similitudes en el mismo campo cultural como podría ser en Estados Unidos, o Francia, o cualquier país donde vives.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hay ciertas similitudes de cosas que son inherentes a la nacionalidad con la que la gente se identifica. Sin embargo cada persona tiene peculiaridades propias. Una persona puede que se identifique mucho con sus creencias religiosas hasta el punto de creer que el resto de las personas que no creen en lo que él son malas.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Eso sería un ego muy rígido.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): O puede que otra persona se identifique fuertemente con la empresa para la que trabaja.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha. Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Incluso he oído historias en Japón de personas que se suicidan cuando le despiden de su trabajo. Estaban tan identificados con la empresa y su trabajo que cuando lo perdieron llegaron a quitarse la vida. Esto era muy raro hasta hace poco en Japón.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Allí lo normal era que la gente se mantuviera en su mismo trabajo durante toda la vida, así que éste llegaba a ser todo lo que ellos creían ser. Por eso al perder esa fuente básica de identidad, una persona puede sufrir tanto que llegue a quitarse la vida. Por supuesto que el trabajo no era la verdadera identidad de estas personas pero sí era la única cosa con la que se identificaban.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto es parte del ego, todo eso es el contenido. La estructura del ego básicamente consiste en la identificación en sí. El ego busca algo con lo que identificarse, no importa en realidad lo que sea. Puede ser una idea muy positiva de sí mismo como por ejemplo “soy lo más increíble que haya vivido jamás”.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Un delirio de grandeza.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero puede haber otra persona que se identifique con una imagen negativa de su ego como por ejemplo “soy el sufridor más grande que haya vivido, la vida me ha tratado tan injustamente, he sufrido tanto, mucho más que tú, déjame que te lo cuente”...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Muchos egos son así, o se creen lo mejor, o se creen lo peor pero en cualquiera de los dos casos, siempre se trata del mismo ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Haznos un resumen de lo que trata el capítulo, dices que el estado actual de la humanidad es el ego. ¿Qué es exactamente el ego en pocas palabras?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): El ego es un sentido falso de uno mismo basado en conceptos mentales.

OPRAH WINFREY (HOST): Nuestra identificación con la forma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):  
Exactamente.

OPRAH WINFREY (HOST): Cosas.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Correcto.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero, ¿por qué lo tenemos?, ¿por qué tenemos que tener un ego?, todos los humanos tenemos uno, ¿no?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Todos tenemos uno.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): La semana pasada nos comentaste que el tuyo murió. ¿Significa eso que no tienes uno?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): El tuyo murió en el momento en que querías quitarte la vida, cuando dijiste que estabas tan desesperado que no podías vivir más contigo mismo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): En ese momento tu ego murió.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Nunca volvió? ¿Murió para siempre?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cuando lo decimos así parece un gran logro pero en realidad no lo es.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sólo significa que ya no me siento identificado con mis procesos mentales.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cuando los pensamientos ocurren, sé que son sólo eso, pensamientos. No busco mi identidad en esas opiniones que puedo generar sobre mi mismo. Cualquier concepto mental podría funcionar como base a mi identidad, incluso el concepto de que estoy libre de ego, yo no pienso de esa manera. El hecho de crearme el concepto mental de estar libre de ego sería una forma de ego también.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y esto puede pasar con facilidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que el ego es cualquier identificación con la forma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque lo que somos en realidad es la conciencia que puede identificarse con la forma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Y cuanto más te das cuenta de que te habías identificado con las cosas, más espacio creas entre tú y esas cosas.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, porque la cuestión es, cuando eres consciente de que te identificas con algo, ¿quién es esa persona que está consciente?. Es una dimensión de conciencia que viene de un nivel más profundo de ti mismo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Pero cómo hacemos para vivir en el mundo de las cosas? Tenemos que tener cosas, tenemos que tener una casa y transporte...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No hay nada malo en estas cosas.

OPRAH WINFREY (HOST): Y ropa, tenemos que vestirnos...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No hay nada malo con las cosas ni con los pensamientos.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ni con las opiniones.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero en el momento en que te identificas con ellas...

OPRAH WINFREY (HOST): Uh-huh.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...entonces necesitas defenderlas, se convierten en parte de tu pseudo-imagen.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No hay nada malo con poseer cosas. Pero cuando te identificas con ellas, entonces, en primer lugar si pierdes algunas sufres de inmediato.

OPRAH WINFREY (HOST): Me encanta cuando dices que la gente en la industria de la publicidad conoce muy bien todo esto para vender cosas que en realidad la gente no necesita (estoy en la página 35). Dices “deben convencer a la gente de que esas cosas añadirán algo a la visión que tienen de si mismos o la manera en la que los ven los demás; en otras palabras, añadir algo al sentido de su identidad. Por ejemplo diciéndote que destacarás entre los demás si utilizas un producto y por consiguiente conseguirás experimentar tu identidad con más intensidad”. Como dices más adelante, en muchas ocasiones lo que estás comprando no es un producto sino un realizador de tu identidad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Cuando lo leí pensé que era increíble. "Los diseñadores de marca son principalmente identidades colectivas que puedes comprar. Son caras y por lo tanto “exclusivas”. Si todo el mundo pudiera comprarlas, entonces perderían su valor psicológico y te quedarías simplemente con el valor material, el cual es una proporción muy pequeña de lo que has pagado."

Es muy interesante porque he estado en situaciones, sobre todo lo vemos en las revistas ahora y especialmente en los Oscars o los Emmy, las estrellas van en fila con sus vestidos... Me acuerdo que antes en los Oscars los paparazzis les preguntaban por la película en la que aparecía, ahora todo lo que oyes es a ellos gritando ¿quién es el diseñador?, ¿de quién vas?, ¿de quién son las joyas?. Se trata sólo de los diseñadores y quién lleva qué. Toda nuestra sociedad hasta cierto punto está basada en esto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Qué es lo que tienes parece ser lo único que importa.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Y si es exclusivo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sugiero que a veces echemos un vistazo a una revista.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...o veamos los anuncios de televisión desde ese punto de vista para ver cómo de...

OPRAH WINFREY (HOST): Identificados...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...ver cuán más importante es el énfasis en la identidad, y como ésta importa mucho más que el producto en sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Realzadores de identidad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay. Veamos algunas de las preguntas que nos estáis enviando por correo. Deborah en Mandeville, Louisiana dice “Estoy encontrando problemática la transición entre la belleza de mi juventud y el tener que vivir en la actualidad con una cara y un cuerpo que han envejecido. ¿Cómo podemos deshacernos de esa posesión u obsesión, especialmente para las mujeres en nuestras sociedad obsesionada con la juventud y la belleza?” Una pregunta fantástica, Deborah.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si, sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Se trata de un apego como cualquier otro...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...los realzadores de identidad, las ropas, las cosas, los coches, el tener, tener, tener...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero esto es mucho más difícil.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Es duro, especialmente para la gente que en algún momento fueron guapos, ése nunca ha sido mi problema, afortunadamente (risas). Sin embargo creía que era el intelectual más grande... Esa era mi identificación

por la que sufrí y sufrí hasta que finalmente la tuve que dejar marchar. Uno normalmente se suele identificar con lo que es más obvio en su vida, si eres una persona bella entonces tienes muchas probabilidades de que ésa sea tu fuente de identificación, especialmente en las mujeres.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Por lo tanto...

OPRAH WINFREY (HOST): Sobre todo en nuestra sociedad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y funciona durante unos años, hasta que llega un punto en el que te das cuenta de que el cuerpo envejece.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y el tiempo, el monstruo del tiempo, le hace algo a tu cuerpo.

OPRAH WINFREY (HOST): Siempre pensé así también. No sé tú, Deborah en Mandeville, pero yo siempre pensé que una mujer guapa lo tiene más difícil porque después de haber estado acostumbrada a que todo el mundo te diga lo guapa que eres, desde pequeña te han dicho guapa, guapa, guapa.. Ver que empiezas a envejecer y que tu belleza empieza a desvanecerse, tiene que ser muy duro ¿quién eres entonces?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y esto es muy importante, incluso cuando eres joven y todavía te sientes bien con tu apariencia física, es importante ver que puedes traer una dimensión más profunda a tu vida para que no vivas atrapado en esta dimensión superficial en la que crees que eres sólo tu apariencia física externa, la cual no va a durar para siempre.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, ella dice que está encontrando difícil la transición...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ..."de la belleza de mi juventud a la actualidad con un cuerpo que ha envejecido."

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que quizás la pregunta ahora sea, ¿qué hacer?.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cómo nos libramos de esa obsesión?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, lo primero es tomar conciencia de que ha habido un tiempo en el que te has identificado con tu apariencia externa y puede que aún te esté sucediendo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y entonces llega una cosa pequeñita que llamamos "aceptación". Aceptación cuando te miras al espejo por la mañana y ves arrugas o que la piel no tiene la luminosidad que tenía. Esto es indudable pero alguna gente lo ve como un problema personal, como si la vida les hubiera dado un mazazo personal. Cuando la realidad es que es el destino de cada ser humano el envejecer (a no ser que uno muera prematuramente) y experimentar el declive gradual de la forma física. Así que lo que estás experimentando es el destino de cada ser humano que vive ahora o que ha vivido en este planeta en el pasado o que viva en el futuro. Lo principal es practicar un poco de aceptación. Decirse a uno mismo que es nuestra parte del destino de toda la humanidad". Y por supuesto, al igual que con cualquier otro tipo de aceptación , esto trae espacio nuevo a tu vida...

OPRAH WINFREY (HOST): Al no resistirse...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que..

OPRAH WINFREY (HOST): El no querer que sea diferente....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ya tienes la situación en la que estás envejeciendo y entonces aceptas lo que está pasando. Con esa aceptación viene el espacio alrededor de la situación.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y entonces, algo muy útil...

OPRAH WINFREY (HOST): Eso en lugar de decir “odio mis arrugas”....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto mismo le pasa a las flores al par de días después de nacer, o una manzana que dejemos aquí y volvamos a ver dentro de tres semanas, su envejecimiento es más rápido pero el destino último de todas las formas es degradarse y desaparecer en algún momento.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que Deborah debería aceptar el proceso....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):

Y comprender que es el destino de todas las formas de vida que atraviesan el mismo proceso. Además, todas las personas que se ha identificado con el cuerpo externo, independientemente de si ahora mismo son jóvenes o no, deberían poner en práctica las cosas de las que hemos hablado aquí. Llevar la atención al cuerpo interior. Porque ése no envejece, puedes sentir su fuerza de vida cuando tienes 80 igual que cuando tenías 20.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que en lugar de de concentrarte sólo la apariencia externa, pasar tiempo sintiendo el cuerpo interior.

OPRAH WINFREY (HOST): Cuando compartiste esta historia en el libro olvidé en qué página estaba, la historia del anillo... en la página 38.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Contabas la historia de una mujer que estaba sufriendo un deterioro de su salud y acusó a su limpiadora de robarle un anillo. Y entonces le hiciste la pregunta...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, le pregunté “¿sientes que quien eres ha disminuido ahora que has perdido el anillo?. Y ella dijo “Por supuesto que sí”. Y entonces se quedó parada un momento y empezó a interiorizarse. Entonces le volví a preguntar “¿qué significa de verdad llevar tu atención al interior... a sentirte a ti misma?” Y unos instantes después fue capaz de ir a un nivel más profundo donde pudo sentir su propia presencia y darse cuenta de que en realidad aquello no tenía nada que ver con el anillo. La identificación con el objeto externo había sido superada.

OPRAH WINFREY (HOST): He recordado esta historia porque dices que su cuerpo...su luz interior se hizo más luminosa... se volvió....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Fue como si la luz brillara emanando de su cuerpo. Ya he experimentado esto varias veces con personas que han estado cerca de la muerte o que tenía una enfermedad y sabían que iban a morir. Esta gente vivía en un estado de aceptación total, aceptando cada momento. Y esa gente tenía mucha paz interior porque habían abandonado toda identificación con la forma externa.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hablamos de una dimensión mucho más profunda que se encuentra dentro de cada ser humano, una dimensión a la que podríamos llamar eterna o sagrada y a la que no se hace mucho hincapié en las religiones.

OPRAH WINFREY (HOST): La dimensión de la ausencia de forma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): Vamos a nuestro grupo de Chicago que nos está viendo reunido en Borders en Michigan Avenue. Hola a todos.

GROUP (AUDIENCE): Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo que Sharon tiene una pregunta, Sharon?

SHARON (AUDIENCE MEMBER): Hola Oprah, Hola Eckhart.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hola.

SHARON (AUDIENCE MEMBER): Estoy muy emocionada de poder hablar con vosotros. Tengo amigos muy cercanos que sufren depresión y cuando hablo con ellos intento ser útil ya sea hablando sobre ese tema o cualquier otro. Pero me doy cuenta de que hay una introversión y una fuerte sensación de identidad en el hecho de que se sienten personas que sufren la depresión. Me pregunto qué rol juega el ego en la depresión y hasta qué punto puede ser beneficioso hablarle sobre el concepto del ego y su identidad estructural y de contenido. O quizás sea injusto que piense que esto les puede ayudar dado que se encuentran tan sumamente identificados con su condición de personas depresivas.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ok, esto de nuevo nos trae de vuelta a la cuestión anterior sobre la enfermedad física. Independientemente de que estemos hablando de enfermedades físicas o psíquicas, siempre tenemos el denominador común de la identificación con esa enfermedad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha. Etiquetarse "yo soy una persona que sufre depresión".

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, y entonces...

OPRAH WINFREY (HOST): "Y estoy deprimido porque me identifico con toda mi historia."

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): "Y mi historia es deprimente".

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST) Por lo que yo tengo que tener depresión...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es lo que la gente se dice.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí. Si te identificas mucho con tu historia deprimente o triste... independientemente de que tengas una historia que sea verdaderamente triste como yo la tuve hasta que la dejé marchar...

OPRAH WINFREY (HOST): Porque tú tenías depresión.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, estaba deprimido, hasta que una mañana me desperté y me di cuenta de que aquel yo infeliz no era “yo”. Pude derivar mi identificación personal de una fuente mucho más profunda diferente a la del “yo” que conocía y su historia. Ese “yo” con el que me di cuenta que ya no podía seguir viviendo. Ese “yo” que ya no reconocía porque no era la conciencia, la presencia.

OPRAH WINFREY (HOST): El ser.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): El ser (Yo soy). Así que la cuestión es por supuesto, ¿qué les digo a mis amigos?. Porque no es fácil decirle a una persona que se encuentra identificada con la imagen de su ego, la reacción más probable sea la de conflicto.

OPRAH WINFREY (HOST): Exacto. Te dirán que no les entiendes.

SHARON (AUDIENCE MEMBER): Claro.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Te dirán... cómo te atreves.

SHARON (AUDIENCE MEMBER): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, yo sugeriría hacerlo de una manera más sutil, quizás apuntando hacia la posibilidad de estar más alerta de sus propios pensamientos, esos procesos mentales que tienen lugar en sus mentes de forma automática y con los que ellos se identifican. Quizás les puedas comentar a tus amigos sobre las ideas que tú misma has estado poniendo en práctica. Eso no tiene por qué amenazar su ego. Simplemente les dices que tú has estado observando tus pensamientos y has llegado a la conclusión de que te encuentras mejor ahora que no estás tan identificada con ellos, te has dado cuenta de que los pensamientos son sólo eso, pensamientos, no son en realidad quien tú eres. Si hablas en primera persona, seguro que puedes ayudarles mejor.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cuando ellos...

OPRAH WINFREY (HOST): Pero también muchas veces cuando estás deprimido, te sientes tan unido a tu historia que al final consigues que estar deprimido funcione para ti....

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...la idea de ser una persona deprimida.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...funciona para ti.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí. Es normal que algunas personas atraviesen ciclos depresivos, tienen períodos muy bajos pero también pasan por períodos en los que se encuentran mejor, es precisamente entonces cuando pueden darse cuenta de que pueden mejorar y de que tienen el poder de hacerlo.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto conecta con algo que dijiste al final de la última clase. Decías que puede que aprender sobre estas cosas te lleve a querer compartir esta información con los demás, pero advertías que lo más importante no era eso, lo más importante es preguntarte a ti mismo si tú estás preparado para despertar, para estar más presente, para estar más vivo tú mismo. Porque no puedes ayudar a otras personas si no están preparadas.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Correcto, pero a veces puedes ayudar a otras personas simplemente porque tú te encuentras bien y representas un estado de conciencia diferente, incluso cuando estás sentado con ellos escuchándoles. Puede que te estén contando una historia triste pero no tú no te dejas arrastrar por ella, simplemente estás ahí para ellos como una conciencia presente y llena de espacio.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha..

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No resistiéndose sino como conciencia presente. Algunas veces eso es captado por la otra persona y de repente siente un pequeño despertar. Esto ya me ha pasado otras veces, creo que ya hablé de ello no me acuerdo de si en este libro o en el anterior. Tenía una vecina que siempre estaba de los nervios.

Siempre que la veía me contaba historias complejas sobre lo malo que ella creía que le estaban haciendo y siempre me intentaba implicar a mí en su lucha contra los demás. Un día a las 10 o las 11 de la noche me llamó por el interfono y me pidió subir a mi casa porque tenía una cosa muy importante que decirme. Así que subió para contarme su problema de aquella noche y mientras lo hacía yo me mantuve en un estado de presencia alerta, permitiendo que hablara mientras yo no pensaba en nada, frente a su historia problemática sólo se encontró con paz en mí. Y de repente dejó de hablar, miró todos los papeles que había desplegado por el suelo para confirmar su historia y dijo: esto no tiene tanta importancia, ¿verdad?, yo le respondí que no y ella cogió todos sus papeles y se fue. A la mañana siguiente la ví y se acercó a mí en la calle para preguntar sobre qué le había hecho la noche anterior para que por fin pudiera dormir plácidamente una noche, la primera en mucho tiempo me dijo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Y qué le hiciste?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No le hice nada en realidad, simplemente estuve en presente para ayudarla, eso es justamente no hacer nada.

OPRAH WINFREY (HOST): Y no implicarte en la historia...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Exactamente.

OPRAH WINFREY (HOST): No dándole más energía...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): De esa manera evitas alimentar más sus procesos mentales.

OPRAH WINFREY (HOST): Ni siquiera...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ni siquiera resistiendo el hecho en sí, sin mostrar resistencia a los procesos mentales de ella.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias, Sharon. Gracias a todos en Borders.

SHARON (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias, Borders.

SHARON (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Tenemos a Kathy al teléfono desde Pekín, China con una pregunta.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Hola, Oprah y Eckhart.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hola.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Me gustaría decir que me parece increíble que podamos tener esta conversación a nivel mundial. Soy una chica de Duluth, Minnesota, que vive en Pekín, China y está hablando con Oprah y Eckhart en Chicago.

OPRAH WINFREY (HOST): Me parece muy divertido, sí.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Mi pregunta es...

OPRAH WINFREY (HOST): Adelante.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Perdí 13 kilos el año pasado y me lo tomé como parte de mi trabajo espiritual personal. No fue sólo el peso a nivel superficial. Ahora mis amigos me están preguntando que cómo lo hice y no sé cómo explicarles este proceso espiritual por el que yo he pasado. No fue sólo el tener cuidado de lo que comía y hacer ejercicio, fue un cambio de vida más profundo, pero cuando intento explicarlo me miran como si fuera un bicho raro o hubiera perdido la cordura.

OPRAH WINFREY (HOST): Una amiga mía y yo hablamos el otro día sobre cómo esta terapia o dieta con la que es posible alimentarse de la energía que ya está dentro de tú cuerpo. Sé de lo que estás hablando.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Ya sé que estás al tanto Oprah.

OPRAH WINFREY (HOST): Totalmente, sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Se trata de estar conscientes... conscientes de lo que uno come y en conexión con el cuerpo para darle sólo lo que necesita y lograr así que lo más importante en tu vida sea el estar consciente y no las calorías o los ejercicios que haces.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Correcto.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Pero la gente sólo se queda en la superficie, sólo tienen en cuenta lo que comes.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Estar en conexión con tu cuerpo ayuda mucho porque el cuerpo sabe lo que necesita. Realmente, el comer demasiado tiene que ver con el ego...

OPRAH WINFREY (HOST): La inconsciencia.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): La inconsciencia...

OPRAH WINFREY (HOST): Inconsciencia, sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...la cual busca algo con lo que sustituir la sensación de vida interna que echa de menos.

OPRAH WINFREY (HOST): Exactamente, yo puedo dar crédito de eso, tu también Kathy.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Sí, yo también.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, ahora sabes cómo explicárselo a todos tus amigos.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto es genial, hablar contigo en Pekín. ¿Qué hora es allí?.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Son las 9 de la mañana y esta semana sí que he podido ver el programa bien. La semana pasada tuve problemas de conexión....

OPRAH WINFREY (HOST): Ya lo sé pero lo hemos arreglado. Todos juntos, Skype, Limelight, Move y Oprah.com hacemos esto posible y hoy antes de empezar el programa hemos cruzado los dedos para que saga bien, nos hemos dicho “que la Fuerza te acompañe”...

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Tú puedes hacer que las cosas ocurran...

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias.

KATHY (AUDIENCE MEMBER): Gracias, hasta pronto.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias. Me gustaría volver al tema de la identificación con las cosas porque es algo problemático para muchas personas “el siempre querer más” dices que es una disfunción en la página 37, como una célula cancerígena cuyo principal objetivo es multiplicarse sin darse cuenta de que la destrucción del organismo en el que vive terminará por destruirla a ella también. Antes vi que teníamos una adicta a las compras en Skype, ¿no es así?...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay, tenemos a Joyce desde Minnesota. ¿Cuál es tu pregunta?. Pensé que a lo mejor esto tenía que ver con tu caso.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Sí, y por desgracia también aplica a mi hijo. La semana pasada vino de la guardería y le dije que estaba muy contenta de verle y que me encontraba de muy buen humor a lo que él me respondió: ok, perfecto, ¿significa eso que nos vamos de compras?. Entonces pensé que algo estaba haciendo mal si estaba teniendo esas ideas.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, antes que nada déjame preguntarte: ¿estás leyendo el libro?

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Has llegado ya al capítulo 2?

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Reconociste tu caso al leer el capítulo?.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Sí que lo hice y me llamó mucho la atención cuando habla sobre la confusión en tu identidad que esto puede causar.

OPRAH WINFREY (HOST): Mi cita favorita , o una de ellas, está en este capítulo cuando dice: “cuando eres incapaz de sentir la vida que eres... es más probable que intentes llenar tu vida con cosas”.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Con cosas, sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Es eso lo que te ha pasado a ti?.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Desde que empecé a leer este libro me encuentro mucho mejor. Ya no voy en busca de las mismas cosas. Creo que estaba intentando buscar mi identidad en las cosas y eso ya no me interesa. He descubierto nuevas facetas en mí, me gusta el arte y estoy haciendo esculturas y cosas que nunca antes había hecho. A mi me está funcionando muy bien pero quisiera saber cómo puedo ayudar a mi hijo que sólo tiene 5 años.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, el cambio más importante ya ha ocurrido en ti. Te has dado cuenta del patrón de conducta antiguo y lo has superado por lo que es inevitable que esto se transmita a tu hijo de forma natural, incluso si no dices nada. Tu hijo notará que la importancia que le dabas a las cosas materiales ahora es menor con lo que él aprenderá de ti. Así es como debe ser con los niños pequeños.

OPRAH WINFREY (HOST): Te llevará algo de tiempo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque si has sido adicta a las compras desde que él era un bebé.. Así es como te has descrito.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo que tu hijo ha visto durante este tiempo le ayudado a forjarse esa relación entre las compras y el placer. Por eso cuando dices que estás de buen humor y las cosas van bien, tu hijo asocia ese estado a las compras.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): ...porque eso es lo que ha visto siempre en su madre.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Otra cosa que a lo mejor puedes hacer es ayudarle a valorar cosas que tienen un valor intrínseco que no se puede comprar, por ejemplo en la naturaleza.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Cualquier cosa que veas en la naturaleza tiene un valor propio que no puedes comprar. Por ejemplo no cortas flores, no alimentas ese instinto en él porque ese instinto tiene que ver con el querer adquirir, el “quiero eso para mí”. Es mucho mejor dejar que la flor se quede allí, se puede disfrutar simplemente mirándola. Hazle ver este tipo de cosas para que reconozca que tiene un valor mucho mayor que las cosas que se pueden comprar en el supermercado. Y esto no significa que dejes de comprar, a veces uno se encuentra con algo que realmente le parece bonito y significativo. Comprar ese tipo de cosas está bien porque no es compulsivo.

OPRAH WINFREY (HOST): Dices que necesitamos honrar el mundo de las cosas, no despreciarlo y no se puede honrar algo si intentas encontrar tu identidad a través de ello.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Y cómo hacemos eso?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Se puede honrar las cosas simplemente dedicándoles atención. Yo tengo cosas que me gustan mucho y a veces las sujeto en mi mano y simplemente las miro, reconozco su belleza. Ahora, si alguien me las robara, estaría bien también, alguien las quería más que yo y punto, dejas marchar el objeto. No hay identificación pero sí que hay disfrute. Puedes ver un cuadro bonito y decidir comprarlo. Puedes ver una tela... cualquier cosa que veas bella y comprarlo o simplemente disfrutar del objeto en el escaparate, diciéndote: mira qué bonito es eso... pero no lo necesito, y te vas...

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es una buena idea. Nunca se me había ocurrido.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hay mucha libertad en esa idea.

OPRAH WINFREY (HOST): "Mira qué bonito es eso, lo voy a dejar ahí mismo, desde aquí puedo admirar su belleza" ¿Qué te parece eso Joyce? Cuando veas algo bonito, déjalo en el escaparate.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Me parece muy bien.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Es como lo de la flor, no necesitas cogerla.

OPRAH WINFREY (HOST): Vaya idea... sí.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): A mi también me convence.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): A veces puede que yendo por la calle vea escaparates. Cuando vivía en Londres bajaba Regent Street, con todas sus tiendas magníficas.

OPRAH WINFREY (HOST): Yendo de escaparates...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Veía cosas muy bonitas pero de ahí a querer adquirirlo todo...

OPRAH WINFREY (HOST): Eso lo puedes hacer si te conformas con ver cosas y dejarlas en paz.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Eso es, fíjate en lo bonito que es y déjalo estar.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias Joyce. Muchas gracias.

JOYCE (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Tenemos a alguien desde India, no estoy segura de pronunciarlo bien, Priyanka.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sri Lanka.

OPRAH WINFREY (HOST): No, la persona se llama Priyanka desde Mumbai, India. (risas)

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Oh.

OPRAH WINFREY (HOST): Ella dice "Cuando intentamos cambiar nuestros hábitos para mejorar, ¿no estamos resistiéndonos en lugar de aceptarnos tal como somos?".

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No es que tú cambies tus hábitos, simplemente éstos desaparecen paulatinamente cuando traes conciencia sobre ellos. Así que no es que yo quiera cambiar algo dentro de mí, sino que cuando enfoco mi conciencia hacia mis pensamientos o mi conducta condicionada, estas formas pierden fuerza. Así que no hablamos de intentar provocar el cambio en primera instancia, éste simplemente ocurre. La espectadora con la que acabamos de hablar leyó el capítulo en el que se habla sobre las compras y eso inmediatamente la trajo a un punto de conciencia desde el cual la actitud compulsiva disminuyó por sí sola. Se suavizó.

OPRAH WINFREY (HOST): Hablas sobre lo ilusorio de la propiedad en la página 42, dices que el ego tiende a comparar el tener con el Ser... y vive a través de esa comparación." Y utilizaste una cita de la Biblia en la que Jesús dijo "Benditos sean los pobres en espíritu porque de ellos es el Reino de los Cielos. ¿Qué quiere decir pobre en espíritu?. ¿No tener equipaje interior, no tener identificaciones? Nunca supe que eso era lo que quería decir "pobre en espíritu".

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cómo llegaste a esa interpretación de "pobre en espíritu"?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Como tres años después de que me ocurriera el cambio del que ya hemos hablado, de visita en casa de mi madre vi el Nuevo Testamento en una estantería, lo cogí y lo empecé a leer. Fue muy fácil ver rápidamente las verdades que contenía y comprender que en muchos casos, la interpretación convencional que se hace de él es mucho más superficial que lo que Jesús decía realmente. Eso es algo que reconocí inmediatamente al leer "pobre en espíritu". Me di cuenta de que tenía que ver con no llevar un bagaje interno pesado para que tu espíritu pueda ser leve, no tenga esa carga.

OPRAH WINFREY (HOST): Ah.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hubo muchas más cosas que leí en aquel tiempo y que me hicieron ver que Jesús estaba realmente hablando sobre el despertar a ese estado libre de conciencia. Fue maravilloso ver sentido en las cosas que antes no entendía..

OPRAH WINFREY (HOST): También hablas sobre que “renunciar a las posesiones ... no te liberará automáticamente del ego” y que “hay gente que lo ha hecho pero ahora tienen un ego más grande que el de algunos millonarios”.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Si te dejas de identificar con una cosa, el ego encontrará rápidamente una manera de identificarse con otra. Por ejemplo, creyéndose más espiritual que los demás.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto ocurre muy a menudo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Eso es una forma de identificación también...

OPRAH WINFREY (HOST): La gente utiliza su religión para decir “soy mejor”

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Correcto.

OPRAH WINFREY (HOST): "...mejor que tú..."

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí...

OPRAH WINFREY (HOST): "...porque soy religioso."

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): O también espiritual, no hace falta que sea religioso, puedo pensar que soy más espiritual que tú...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Por ejemplo, en teoría podría ser que un hombre conduciendo un Rolls Royce tuviera menos ego que otro que fuera en bicicleta, obviamente también podría ser al revés. Alguien que se cree más espiritual que otra persona puede tener más ego que alguien con mucho dinero. Al ego le gusta compararse con los demás...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...a fin de encontrar una superioridad de alguna clase.

OPRAH WINFREY (HOST): Otra cita muy interesante es la que dice que cada vez que te sientes superior o inferior a alguien, es el ego el que ha entrado en juego.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí. Y eso es muy interesante. Puedes observarte en muchas situaciones diferentes, al ego siempre le gusta compararse y posicionarse sobre todo cuando entras en un grupo de gente nueva. Se pregunta si es más guapo que los demás, si sabe más, si tiene más dinero... o menos. Siempre intenta buscar su lugar en el conjunto mediante las comparaciones, y tanto si son a nivel de superioridad o de inferioridad, estamos hablando del mismo ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto me hace pensar sobre la realidad que viven muchas personas, sobre todo en los Estados Unidos, donde la gente vive endeuda. Sus vidas están bajo el peso de la deuda de las tarjetas de crédito, etc, debido a que como dices en la página 46, tienen esta necesidad de tener más. Ese deseo mantiene al ego vivo mucho más que el tener las cosas finalmente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Hablemos sobre esto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): De nuevo, esto es una estructura del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ya hemos hablado anteriormente sobre la estructura y el contenido del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y una de las principales estructuras del ego es que la que no está nunca satisfecha con nada.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que por ejemplo, cuando consigues un objetivo que querías...

OPRAH WINFREY (HOST): Como tener una casa bonita.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Por ejemplo...

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces quieres cosas bonitas dentro...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Después de poco tiempo no te sientes satisfecho con lo que has conseguido, eso es siempre una señal de que había un problema relacionado con el ego..

OPRAH WINFREY (HOST): Porque siempre hay más cosas que conseguir, mejores, más bonitas.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): O más metros cuadrados.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Nada satisface al ego por mucho tiempo, y por lo tanto necesita continuar buscando más. Por supuesto que esto tiene que ver con la necesidad del ego de realizarse siempre en un momento futuro, dándole importancia indebida a ese momento en el que será feliz en el futuro. Siempre querrá conseguir algo a parte de lo que ya tienes, algo que podrá conseguir en el futuro.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cómo conseguimos entonces parar ese proceso y sentirnos felices con lo que somos y lo que tenemos?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, antes que nada, es importante ver lo ilusorio que es buscar la satisfacción en el futuro, muchas veces las personas necesitan seguir viviendo de esa manera hasta que se dan cuenta de que no funciona.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Que no importa lo que consigas, no estarás satisfecho por mucho tiempo. ¿Qué se puede hacer al respecto?. Darnos cuenta de que lo principal en nuestras vidas ha sido pasado por alto siempre, nuestro ego siempre ha pasado esto por alto. Estamos hablando del momento presente, ese momento que se puede convertir en el punto de salida de nuestro estado de conciencia egoica porque cuando estás realmente presente, el ego no puede sobrevivir. Sólo hay conciencia presente. El ego vive a través de tu pasado y tu futuro. Se identifica con el pasado pero no es feliz con esa identidad. Mira al futuro para pensar en cómo le gustaría, cómo se podría realizar.

OPRAH WINFREY (HOST): Alguien me ha preguntado esta semana sobre los recuerdos pasados felices que todos tenemos, qué pasa con ellos.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Eso está bien... cuando accedes a esos recuerdos también estás en el momento presente, de forma que no importa lo que recuerdes del pasado, siempre lo haces desde el ahora. Puede que recuerdes cosas buenas o malas que ocurrieron en el pasado pero nunca podrás volver a vivirlas porque ocurrieron en un momento que también era el ahora, es evidente que nada ocurre en el pasado, todo ocurre en un eterno momento presente. Por lo tanto, cuando recuerdas algo del pasado... ¿Cuándo lo recuerdas?.

OPRAH WINFREY (HOST): En el ahora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ahora.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y cuando piensas en algo que puede que ocurra en el futuro... ¿Cuándo piensas en ello?.

OPRAH WINFREY (HOST): En el ahora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y si lo que has pensado llega realmente a ocurrir, ¿cuándo ocurrirá?.

OPRAH WINFREY (HOST): En el ahora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que no hay vida a parte del ahora, eso es una cosa que la gente debería comprender porque el ego está continuamente obviando el momento presente. Piensa que el pasado y el futuro son más importantes. Les da mucha más importancia... hasta el punto que aparta el momento presente a un lado, como si no existiera.

OPRAH WINFREY (HOST): Y lo que dices es que si podemos re-programarnos para aprender a estar presentes en el ahora... entonces podemos estar más vivos.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...para hacer lo que sea que queramos hacer en el futuro...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...porque incluso cuando llegue ese futuro, será en el ahora...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, el ahora es la plataforma sobre la cual se edifica el resto de tu vida...

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...porque el resto de tu vida se vivirá siempre desde el ahora.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo. Madilynn de Pennsylvania tiene 13 años y está al teléfono con una pregunta. Madilynn?

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hola.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Hola. En la página 47 al final del segundo párrafo hablando sobre el ego en desarrollo de los adolescentes dices que es normal que tengan un deseo intenso pero poco concentrado y que algunos se encuentran en un estado continuo de negatividad e insatisfacción.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Al decir esto, ¿estás llegando a la conclusión de que los adolescentes no pueden despertar?. ¿Significa esto que aunque esté leyendo este libro, puede que no tenga posibilidad de llegar a ese estado de conciencia sólo porque tengo 13 años y mi ego no se ha desarrollado del todo?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Ah.

OPRAH WINFREY (HOST): Vaya con Madilynn.. Creo que el simple hecho de que puedas hacer esta pregunta ya dice mucho...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, para empezar tengo que decir que estás mucho más evolucionada que yo cuando tenía tu edad.

OPRAH WINFREY (HOST): Más que ninguno de nosotros a su edad, sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Yo no habría sido capaz de leer o comprender este libro con 13 años.

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces lo estás leyendo, ¿no?

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esto es realmente sorprendente..

OPRAH WINFREY (HOST): Mucho.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): No quiere decir que no puedas despertar porque como podemos ver ya lo estás haciendo, si no fuera así, este libro no tendría ningún sentido para ti.

MADILYNN: Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hay una nueva generación de jóvenes ahora que puede que no tengan que pasar por los problemas derivados del ego de nuestras generaciones. Quizás tú seas una de ellos, eso no quiere decir que tu ego no se vaya a desarrollar. Sin embargo dudo que estés atrapada en él de la forma en la que yo estuve, no puedo hablar por Oprah, sé que lo está intentando ahora... (risas)

OPRAH WINFREY (HOST): Oprah estaba atrapada, muy atrapada, Madilynn.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Así que tienes una oportunidad excelente, ya estás en el proceso, es maravilloso.

OPRAH WINFREY (HOST): Déjame preguntarte algo, Madilynn. Has hecho referencia a ese párrafo en el que se habla sobre el deseo disperso, poco concentrado de los adolescentes y su ego todavía en desarrollo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Un ego emergente.

OPRAH WINFREY (HOST): Madilynn, ¿ves esto en tus amigos o amigas?...

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...este deseo intenso...

MADELINE (AUDIENCE MEMBER): Sí, todo el tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay. Pues creo que es eso a lo que se refiere Eckhart.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Estaba hablando sobre todos tus amigos, no sobre ti, Madilynn.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):  
Madilynn, ¿notas a veces ese deseo en ti misma?.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Sí, a veces.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ):  
A veces.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Sí..

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero no te encuentras totalmente identificada con él porque ya sabes que está ahí, hay una conciencia del mismo, ¿no es así?.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Aha. Entiendo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Vas asimilando el libro, Madilynn?

MADELINE (AUDIENCE MEMBER): Sí, creo que tiene mucho sentido.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿En qué curso estás ahora?

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): En octavo.

OPRAH WINFREY (HOST): Octavo, muy bien. Fue genial tenerte en el programa. Muchas gracias.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Dónde estás? En Canonsburg, Pennsylvania? Eso creo.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, genial.

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias y sigue leyendo.

MADILYNN (AUDIENCE MEMBER): Muchas gracias.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, vamos a echar un vistazo a nuestro correo en tiempo real, esto es fantástico...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Es genial.

OPRAH WINFREY (HOST): Esta chica de 13 años...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Cuando yo tenía su edad no lo estaba pasando muy bien, no creo que hubiera podido comprender...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Yo tampoco.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, vamos a seguir con un correo, éste nos llega de Japón, Toyohashi, Japón., dice: "En el mundo uno necesita tener confianza y ser decidido, estas cualidades me han ayudado a conseguir un mejor trabajo o un ascenso. Pero ahora me doy cuenta de que estas características tienen que ver con el ego y no sé cómo puede uno avanzar en su carrera dejando el ego atrás y superándolo?."

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, ser conscientes del ego es el primer paso.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero puedes ser la persona más desagradable del mundo y ser consciente de ello no te va a ayudar en nada. Uno puede darse cuenta de algo y no hacer nada al respecto, puedes estar de mal humor a la carretera, saberlo, y no hacer nada al respecto...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno...

OPRAH WINFREY (HOST): ...te das perfectamente cuenta de que eres un violento en el ahora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Dudo mucho que de verdad seas consciente.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿De verdad?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Porque si eres consciente, entonces no puedes estar totalmente poseído....

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Poseído por qué?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...por el ego, por la forma...

OPRAH WINFREY (HOST): Por el ego.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...esa forma del pensamiento....

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...una forma emocional.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay. Esto sería un cuerpo-dolor apoderándose de ti.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Si, si la dimensión de conciencia está presente, entonces no estás totalmente controlado por el ego. La mejor manera de superar el ego es por medio de practicar tanto como sea posible la presencia en cada momento, lo que significa vivir aquí y ahora más que en el futuro o en el pasado. El protagonista es el

momento presente. Esto no quiere decir que no puedas utilizar el pasado y el futuro de forma práctica, como para concertar una cita...

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): ...para ir de aquí a allí... para todo eso está bien..

OPRAH WINFREY (HOST): Pero hay que estar presentes...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Estar en máxima alerta pendiente de todo lo que contenga o surja en el momento presente. Yo utilizo la idea de "hacerte amigo del momento presente" porque el ego no puede sobrevivir a eso. El ego siempre es antagonista, como mucho utilizará el momento presente como un medio para llegar a algún momento futuro que le promete una felicidad mayor. Pero hay casos en los que el ego odia directamente el momento presente, se resiste a él. Así que si puedes ser capaz de convertir el ahora en tu punto principal de concentración, tu ego se disipará rápidamente porque no puede sobrevivir ahí.

OPRAH WINFREY (HOST): Así es como hay que hacerlo entonces...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...de esa manera se supera el ego, sólo estando presente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): El ego vive como si ... es decir, la gente que está poseída por su ego vive como si el momento presente fuera su enemigo, se estresan, quieren estar en otro sitio. No importa lo que estén haciendo, quieren acabarlo para empezar a hacer otra cosa... No quieren estar donde están, querrían estar en otro sitio. No quieren estar con quien están en ese momento, preferirían estar con otra persona. Es una especie de lucha interna continua de negación del presente.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí..

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y eso se convierte en una disfunción.

OPRAH WINFREY (HOST): Hoy me ha pasado algo que conecta con esto, estaba esperando a alguien que no llegaba y cuando me intentaban dar explicaciones para justificar la espera yo les decía: no os preocupéis, estoy aquí tranquila conmigo misma, no estoy perdiendo el tiempo. Esto es algo que he aprendido del libro.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): No quería esperar a nadie porque no quería estar en el estado de anticipación.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...queriendo no estar en ese momento.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Correcto.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esperar significa que no quieres estar en ese momento.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Querrías estar haciendo otra cosa, así que siempre que tengas que esperar, por llamarlo así... ¿Por qué no practicar el ser en lugar de esperar?. Eso implica estar habitando completamente ese momento, sintiendo tu cuerpo, la energía, sintiendo que estás vivo.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, tenemos nuestra última llamada de esta noche. Michelle en Philadelphia. Hola.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Hola, Oprah. ¿Cómo estás?

OPRAH WINFREY (HOST): Muy bien.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Hola, Eckhart.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Hola.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Estoy muy emocionada de poder estar aquí. Mi pregunta tiene que ver con el capítulo 2. Estoy un poco confundida porque Eckhart dice que si alguien te quita la camisa, le des el abrigo también. Pero mi pregunta es ¿dónde pones los límites para que no te pisoteen?. No quiero ser una persona egotista pero al mismo tiempo no quiero que se aprovechen de mí.

OPRAH WINFREY (HOST): Buena pregunta.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): No me ha quedado muy clara esta cuestión.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Vaya, esta pregunta me parece muy buena.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Bueno, se trata de ser capaces de deshacernos de algo. Hay más poder en dejar algo marchar, que en aferrarse a ello. Por lo tanto hay situaciones en las que de verdad puedes encontrar mucho poder dejando marchar algo. Eso no significa que dejes a la gente pisotearte, de hecho hay situaciones en las que tienes que decir “no” muy claramente a algunas personas.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Pero ese “no” puede ser de dos maneras diferentes. Normalmente el “no” es muy negativo. Cuando dices “no” a una persona que ha bebido alcohol y que te quiere llevar a casa, lo haces porque no te parece lógico exponer tu vida simplemente para agradar a alguien. Sin embargo ese “no” puede ser positivo sin ninguna carga de resistencia. Es un “no” directo que quiere decir “no, no haré eso”, sin resistencia alguna.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Es lo que yo llamo un “no” de calidad.

OPRAH WINFREY (HOST): En cuanto al ejemplo de la camisa hay que valorar las razones por las que te aferras a ella. Si crees que poseerla te va a dar más valor o un sentido de identidad mayor, entonces estás funcionando desde el ego.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que quieres decir estar en un estado de presencia...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...y de conciencia para que puedas rendirte y dejar marchar cualquier cosa que así lo necesite.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso no significa...

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Aha.

OPRAH WINFREY (HOST): Rendirse no significa dejar que se aprovechen de ti, sino ser conscientes de las implicaciones de aferrarse a algo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí, sí.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que a veces está bien decir "aquí lo tienes si lo quieres tanto", pero en otros no...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...dependiendo de la situación...basado en tu integridad personal en cada momento.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Vale. ¿Lo has entendido, Michelle?.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Muchísimas gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias por tu pregunta, a mi me ha ayudado también.

MICHELLE (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Vamos a terminar nuestra clase hablando sobre la paz que sobrepasa todo entendimiento de la que hablas en la página 56. ¿Qué es esa paz?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Esa paz viene cuando estás en línea con el momento presente lo que significa aceptar lo que ya ha llegado a “ser” en ese momento, lo que ya “es”. Cuando no luchas internamente con el ahora, entonces encuentras esa paz.

OPRAH WINFREY (HOST): Incluso si es una situación que no quieres...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Exactamente.

OPRAH WINFREY (HOST): Hay que aceptarla primero.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Primero la aceptas y luego tomas acción.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto es como lo del barro que hablábamos la semana pasada. Incluso si estás atascado...

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Dices: “aquí me encuentro ahora, lo acepto y entonces tomo acción”. Pero esta acción no surge de la negatividad del no querer estar en esa situación que ya está ocurriendo. Siempre hay que ser amigos del presente, aceptar lo que ya ha sido manifestado en el ahora. Si lo haces así, tus acciones tendrán la calidad de la vida misma, lo contrario ocurre cuando operas desde la resistencia y la negatividad. Desde ahí tu acción no será tan efectiva ni inspirada.

OPRAH WINFREY (HOST): Es como la semana pasada cuando tuvimos problemas técnicos que se escapaban a nuestro poder.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Yo me dije, cuando acabemos la clase haremos un brindis por toda la gente que se ha esforzado por arreglar esto pero por el momento voy aceptarlo, voy a aceptar que la web se ha colapsado y entonces lo corregiremos juntos.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y también debió ser una lección para todos aquellos que se quedaron sin lección, aceptar lo que “es” y disfrutar de la paz interna que no tiene nada que ver con lo que ha pasado o lo que no ha pasado.

OPRAH WINFREY (HOST): No darle golpes al ordenador o la computadora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Y quejarse.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Y esa es la paz que va más allá de todo entendimiento porque la paz no se puede explicar en referencia a hechos externos, simplemente está ahí porque te encuentras en total conexión y alienado con el momento presente. Esa es la paz...

OPRAH WINFREY (HOST): ... que viene de la sincronización con el presente, Antes de marcharnos me gustaría agradeceros por pasar este rato junto a nosotros, y ya sabéis, la semana que viene estaremos aquí de nuevo el lunes a las 8. No os olvidéis, si queréis volver a ver esta clase o recomendarla a algún amigo que se la haya perdido, podéis descárgala en Oprah.com. A partir de las 12 de la mañana. También está disponible el podcast en iTunes. Vuestra tarea para el próximo día es poner al día el cuaderno de trabajo y dedicarle algo de tiempo durante la semana a leer el capítulo 3. Os veremos la semana que viene en la que hablaremos sobre el núcleo del ego. Así que nada, haced los deberes y nos vemos el próximo lunes. Gracias Eckhart.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿No es divertido lo que estamos haciendo?

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias a todos vosotros.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Ha sido maravilloso, Gracias a todos vosotros en cualquier parte del mundo.  
Buenas noches y buenos días.

ECKHART TOLLE (AUTHOR A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE ): Buenas  
noches.

OPRAH WINFREY (HOST): Buenos días, adiós.

Traducción: [ezekielrodmar@yahoo.es](mailto:ezekielrodmar@yahoo.es)

Madrid