



**CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*
SÉPTIMA CLASE**

**CÓMO DESCUBRIR NUESTRA
VERDADERA ESENCIA**

Traducción: ezekielrodmar@yahoo.es

A NEW EARTH ONLINE CLASS

CHAPTER 7 TRANSCRIPT

OPRAH WINFREY: Hola, os doy la bienvenida a todos a la clase séptima de nuestro curso sobre Una Nueva Tierra con el autor del libro Eckhart Tolle. Quiero agradecer a todos los estudiantes que nos siguen desde cualquier parte del mundo y que se unen a nosotros en este viaje de descubrimiento. Nos unimos con el propósito de estar cada vez más despiertos en nuestras vidas, y creo que así logramos mejorar las comunidades donde vivimos, los países y finalmente todo el planeta. Esta semana abarcamos el capítulo 7, mi capítulo favorito por el momento. Antes de empezar vamos a tener nuestro momento de silencio y Eckhart nos va a guiar para entrar en él.

ECKHART TOLLE: Sí. Ya nos estamos acostumbrado a empezar con este momento para el silencio, pero antes de entrar en él, hoy vamos a leer un pequeño pasaje de El Poder del Ahora. Mientras yo leo el pasaje, sería una buena idea que empezáramos a relajarnos conforme escuchamos. Cuando lo haya leído nos quedaremos en silencio durante más o menos medio minuto. El pasaje habla sobre cómo entrar en el momento presente de forma plena y para ello necesitamos utilizar nuestros sentidos de forma plena también. Habita el lugar donde te encuentras, mira a tu alrededor, no interpretes, se consciente de la presencia silenciosa de todas las cosas. Toma conciencia del espacio en el que las cosas pueden llegar a ser. Escucha los sonidos, no los juzgues. Escucha el silencio que subyace al sonido. Toca algo, cualquier cosa y siente y reconoce su ser. Observa el ritmo de tu respiración, siente el aire fluyendo hacia dentro y fuera de ti, siente la energía de vida dentro de ti. Deja que todo pueda ser... tanto dentro de ti como fuera. Permite el ser de todas las cosas. Entra dentro del ahora.

30 segundos de silencio.....

OPRAH WINFREY: Ha estado genial. Bueno, hoy vamos a hablar sobre el capítulo 7 que trata sobre cómo encontrar quién uno es en realidad. De hecho este tema ha sido probablemente el principal que ha interesado a las personas que han elegido este libro. Cuando yo lo escogí para que apareciera en el club de mi programa, fueron muchas las personas que escribieron expresando su deseo de que el libro les ayudara a encontrarse a si mismas y a encontrar el propósito de sus vidas.

Pues bien, ha llegado la noche en la que hablaremos de esto. Primero hagamos un repaso general del capítulo. Eckhart empieza mencionando las palabras “conócete a ti mismo” que se encuentran en la entrada a un famoso templo griego y dice que antes que preguntarse ninguna otra pregunta en la vida, hay que preguntarse esta de quién es uno. Después en la página 189 dice que no eres el ego, así que cuando descubres el ego en ti, eso no significa que has encontrado quién eres sino que has encontrado lo que no eres y continua diciendo que a través del saber lo que no eres puedes acercarte a saber quién eres en realidad. Así que una vez dicho esto, empecemos por preguntarnos, qué somos y qué no somos.

ECKHART TOLLE: Por su puesto la primera pregunta debería ser qué no somos.

OPRAH WINFREY: OK.

ECKHART TOLLE: El proceso debe ser el de darse cuenta de quién es uno en realidad a través de dejar marchar la identificación que tenemos con las cosas, cuando sabes lo que no eres, entonces de repente lo que eres aparece. Y quien eres no puede ser puesto en palabras con facilidad porque si se pudiera entonces se convertiría en un conjunto de palabras que todo el mundo podría decir y creer. Así que empezamos por hablar sobre lo que uno no es y para algunas personas esto empieza cuando sufren una pérdida, cuando pierden algo que les era de gran valor y de lo que derivaban un sentido de identidad. La pérdida puede venir en la forma de una muerte, una crisis o un desastre. A veces estas personas de repente se despiertan. / Algo que les servía para identificarse desaparece, algo que durante muchos años había formado parte de su identidad. Y si algo así de importante de repente desaparece de tu vida, entonces...

OPRAH WINFREY: Incluso si es una persona, alguien a quién amabas.

ECKHART TOLLE: Por ejemplo en ese caso, al principio lo que la persona experimenta es un gran sufrimiento, es como si una parte de uno mismo muriera. También hay casos en los que las personas se sienten muy identificadas con sus posesiones materiales y cuando estas desaparecen, sienten que ya no les queda nada. También existe el caso de las personas que se sienten muy apegadas a su posición social, todos hemos oído historias de personas que han caído desde lo más alto de la escala social cuando han sido protagonistas de algún escándalo.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Se me vienen varios nombres a la cabeza.

OPRAH WINFREY: Sí, mejor no mencionarlos.

ECKHART TOLLE: Y estas personas sufren mucho porque se habían identificado totalmente con sus posesiones o con su posición social y de repente todo eso se va y les queda un vacío a su alrededor. Es entonces cuando se plantean que ya no son nadie y en ese momento se alcanza un punto en el que hay dos opciones: o resistirse a esto y seguir sufriendo mediante el continuo quejarse y la fabricación de historias, o aceptar lo que ha ocurrido, aceptar el momento presente dejando atrás el pasado. Yo a veces lo comparo a un gran tapiz en el que aparecen muchos motivos y la persona se identifica con todos ellos y de repente ocurre que aparece un gran agujero en este tapiz de la vida.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Y es muy doloroso si sólo te identificas con el tapiz... pero hay una luz que brilla detrás de él, una luz que ahora se puede ver con facilidad a través de ese agujero y una luz que es la fuente de todo y sin la cual no habría ocurrido ni siquiera el tapiz. Sin esa luz no existiría nada.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: Estoy utilizando una analogía. Así que cuando no te resistes, este agujero te permite ver algo mucho mayor que el tapiz, el no resistirse, el aceptar lo que en un principio parecía inaceptable trae a tu vida una paz enorme. La forma de algo se va de tu vida y si tú no te resistes a ese hecho, de repente el vacío que esa forma deja atrás es el punto mediante el cual alcanzas lo que la Biblia describe como "la paz que va más allá

de todo entendimiento". Porque no se puede explicar con palabras algo así. Hay muchas personas que confirman esto, en un principio sufrieron mucho pero entonces algo cambió dentro de ellos y lo aceptaron.

OPRAH WINFREY: Y esto también ocurre durante el tiempo de duelo cuando muere un ser querido, ¿verdad?.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Porque cuando llegas a comprender quien eres en realidad, eso no significa que no te dé pena el perder a un ser querido. Sin embargo cuando eres totalmente consciente, entonces comprendes que esa persona ha cambiado de la forma hacia la ausencia de forma y desde allí es incluso más fácil conectar con esa persona a través del ahora.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Si dejas que la experiencia pueda ocurrir, si lo ves, si lo sientes.

ECKHART TOLLE: Sí. En relación a lo que acabas de decir... por ejemplo hace poco hablé con una mujer que había perdido a su hijo de 28 años por culpa de una enfermedad, ella estuvo al lado suyo en la cama hasta que murió. Ella me comentó que minutos antes de su muerte y justo después de morir, sintió una paz enorme que descendía a la habitación y la llenaba por completo y pudo sentir una presencia sagrada también. Ella se rindió completamente a lo que estaba pasando aunque es una situación muy dolorosa, especialmente si es un padre o una madre quien ve morir a su hijo pero durante aquellos instantes ella vivió una experiencia que calificó de espiritual. Eso duró unos 10 minutos, después de eso su mente volvió a ella y fue entonces cuando empezó a llorar y a sentirse indispuesta.

OPRAH WINFREY: Porque es la mente la que quiere que la situación sea diferente.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: La mente quiere que la forma física siga allí, quiere recuperar lo que ha perdido.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: El trabajo, la posición social, lo que sea, etc... Aunque evidentemente es más duro cuando hablamos de seres queridos debido a la conexión que hay y también debido a que no sabemos qué pasa después de la muerte. Por eso experimentamos esta sensación de haber perdido a alguien pero... ¿hay egoísmo ahí tal vez?.

ECKHART TOLLE: No. Es una sensación normal. Uno ama la forma pero también ama algo que va más allá de la forma y que es más profundo, sin embargo sí que es cierto que puede haber mucho apego hacia la forma porque es a través de ella que se canaliza la luz, la forma es más evidente.

OPRAH WINFREY: La luz viene a través de la forma.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: De acuerdo. Vamos a la página 186. Esta parte me encanta, voy a leerla pero tened en cuenta que estoy acatarrada y mi voz no sonará muy bien... dice:
"Las personas que viven en la inconsciencia, muchas de ellas toda la vida, responden a la pregunta de quienes son con su nombre, ocupación, historia personal, la forma o el estado de su cuerpo, y con cualquier otra cosa con la que se identifiquen. Otras parecerían más evolucionadas al decir que son espíritu o almas inmortales. ¿Pero realmente se conocen a sí mismas, o han adoptado algunos conceptos como parte del contenido de su mente? Conocernos a nosotros mismos no es limitarnos a adoptar una serie de ideas o creencias. En el mejor de los casos, las ideas y las creencias espirituales son pautas importantes, pero rara vez encierran el poder para desalojar los conceptos arraigados de lo que creemos ser, los cuales son parte del condicionamiento de la mente humana. El conocimiento profundo de nuestro ser no tiene nada que ver con las ideas que flotan en nuestra mente. Conocernos a nosotros mismos implica estar anclados en el Ser, en lugar de estar perdidos en la mente"

ECKHART TOLLE: Exacto.

OPRAH WINFREY: Este párrafo está maravillosamente escrito.

ECKHART TOLLE: La razón por la que lo expreso así es porque muchas personas se identifican con las cosas externas, como en la clase en la que comentamos que hay personas que creen ser el coche que tienen.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: No identificarse con cosas así es un buen comienzo.

OPRAH WINFREY: Pero todos pensamos que somos los papeles que representamos en la vida, ¿no es así?.

ECKHART TOLLE: Sí, así es en la mayoría de los casos.

OPRAH WINFREY: De hecho hay papeles muy importantes como el de ser padres.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y también hay personas que desempeñan papeles que pueden afectar a muchas personas, personas que tienen puestos importantes en la sociedad y que se identifican con ese estatus.

ECKHART TOLLE: Exacto pero eso no es un problema si la persona consigue encontrar el equilibrio entre hacer bien la función que tiene en este mundo y el "ser". Uno tiene que hacer bien su trabajo ya sea como padre o madre, o como funcionario, empresario o lo que sea. La cuestión es no identificarse totalmente con estos papeles hasta el punto de perderse, uno es ante todo un ser humano, no la función que desempeña en este mundo.

OPRAH WINFREY: Como dices entonces, el conocerse a uno mismo no tiene nada que ver con las ideas que flotan en nuestra mente. En mi caso entonces esto significaría que yo no soy sólo una persona que sale en televisión, y que hace su trabajo lo mejor que puede, no me puedo identificar completamente con esto al igual que las personas que nos están escuchando tampoco son sus trabajos.

ECKHART TOLLE: Eso sería identificación con la forma.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: También es cierto que las personas se identifican con más cosas, por ejemplo puede que tengan ideas del tipo: "Soy un espíritu eterno". No quiero decir que no estén en lo cierto pero esto no pueden ser sólo palabras, hay que experimentarlo y para experimentarlo hay que ir más allá de los conceptos en la mente.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Este saber del que hablo no es sólo conceptual.. va más allá.

OPRAH WINFREY: Y cuando experimentas eso, tu experiencia de la vida cambia y el conocimiento real se manifiesta en el mundo.

ECKHART TOLLE: Exactamente, cuando uno conoce de verdad y experimenta el "ser", su comportamiento refleja que ha llegado a ese nivel de conciencia, si aún reaccionas, es que no estás actuando desde la quietud.

OPRAH WINFREY: Es cierto Eckhart, de hecho hay muchas personas que dicen ser muy espirituales y religiosas y después resultan ser personas intolerantes, personas que emiten juicios continuamente y quieren imponer sus ideas a los demás. Si actuaran desde la quietud no serían así.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Continuando con el tema sobre quiénes somos. En la página 187 dices algo muy bonito, leo el párrafo: "Entonces conviene preguntarnos: "¿Cuáles son las cosas que me irritan y me alteran?" Si las nimiedades tienen el poder de molestarnos, entonces eso es exactamente lo que creemos ser: un ser insignificante. Esa será nuestra noción inconsciente. ¿Cuáles son las cosas insignificantes? En última instancia, todas las cosas son insignificantes, porque todas las cosas son transitorias". Además Eckhart dice: "Nuestro sentido de lo que somos determina cuáles han de ser nuestras necesidades y las cosas a las cuales les atribuiremos importancia en la vida; y todo aquello que nos parezca importante tendrá el poder de perturbarnos e irritarnos". Hay muchas personas que se consideran bondadosos, generosos, altruistas...

ECKHART TOLLE: Y de repente ocurre cualquier tontería y la persona se convierte exactamente en lo contrario que dice ser. Por eso las palabras no son el conocimiento de quien eres. Cuando hablamos de "conocer" aquí, hablamos de una manera diferente a como se utiliza la palabra comúnmente. "Conocer" normalmente es conceptual.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: A veces utilizo el ejemplo de conocer lo que es la miel. Puedes examinarla químicamente, puedes analizar su estructura molecular.

OPRAH WINFREY: Te pueden decir que es dulce.

ECKHART TOLLE: Puedes escribir un ensayo sobre ella, o poemas... pero si nunca

probaste la miel, entonces no sabes lo que es. Tienes que experimentarla más allá de las palabras, cuando pruebas la miel... sabes lo que es de verdad, todo lo que escribiste y hablaste sobre ella en el pasado no era el verdadero conocimiento.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Era sólo conceptual.

OPRAH WINFREY: Y cuando dices que hay que estar concentrados en el “ser” en lugar de estar perdidos en la mente... ¿qué quieres decir con eso?.

ECKHART TOLLE: Bueno, de nuevo nos encontramos con el problema de describir cosas con palabras cuando lo que queremos decir está más allá de ellas.

OPRAH WINFREY: No se puede describir.

ECKHART TOLLE: Sí, pero una pista puede ser la enseñanza del momento presente, como siempre mencionamos.

OPRAH WINFREY: Claro.

ECKHART TOLLE: Cuando tu atención entra por completo en el momento presente, cuando entras en el “ser”... podríamos decir que la vida tiene dos dimensiones: la horizontal, es decir, la del pasado-futuro donde se ubican las cosas que ocurrieron o van a ocurrir, una dimensión de la que no salen la mayoría de las personas.

OPRAH WINFREY: Creen que la vida es sólo eso.

ECKHART TOLLE: Desde luego que la vida es un lugar muy amenazante si sólo tienes esa perspectiva.

OPRAH WINFREY: Porque está en continua evolución, todo cambia.

ECKHART TOLLE: Exacto. Por cierto, hay personas que ven en la cruz un símbolo que representa estas dos dimensiones que quiero mencionar. Por una parte la horizontal que acabo de describir y por otra parte la vertical que es la dimensión del “ser”, la dimensión de lo sagrado.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Por un lado tienes la línea que indica el pasado en un extremo y el futuro en otro. En el centro, en el momento presente es donde nos concentramos y donde se dibuja la línea vertical. En ese punto el futuro y el pasado desaparecen de tu conciencia. En ese punto sólo existe el ahora y es allí donde se abre la profundidad del ser.

OPRAH WINFREY: Y lo que Eckhart dice en todo el libro es que si estás viviendo la vida horizontal solamente, la vida del pasado-futuro, entonces no estás viviendo en realidad. Te estás haciendo enemigo del ahora.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: No estás viviendo realmente.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Lo que interpreto cuando dices que conocerse a uno mismo significa estar anclados en el “ser” en lugar de perdidos en la mente es que cuando piensas demasiado hay que concentrarse en la respiración.

OPRAH WINFREY: Exacto, volver al momento presente de forma que tomes conciencia de lo que está pasando a tu alrededor en ese preciso momento. Y reconocer que tú eres esa capacidad de percibir. Eres el observador de todas estas cosas que pasan en el plano horizontal de la vida.

ECKHART TOLLE: Entonces el plano vertical es el de la presencia que observa, es observador.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Ahí está la liberación. Muchas veces se habla de la liberación en un sentido espiritual y lo que quiere decir es la liberación de lo que Jesús llamó “el mundo”, el plano horizontal.

OPRAH WINFREY: Tenemos a Debby desde Holanda esperando para hablar con nosotros pero antes me gustaría ilustrar esto último con un ejemplo que hace un par de años escribí en mi revista. Estaba dando un paseo por la montaña el día de Año Nuevo con mi amigo Bob Greene en Hawaii, cuando la luna salió y una neblina cubrió el suelo. Era como si de repente nos rodearan las nubes y pudiéramos ver la luna a la vez. Y creo que Bob dijo algo así como “parece que estamos dentro del logotipo de Dreamworks, es como si pudieras sentarte en la luna y sacar la caña de pescar”... Y seguimos andando y de repente se volvió y me dijo “¿Puedes oír eso?”... Yo me paré y escuché el silencio más absoluto. Había tal sensación de calma, me estoy emocionando sólo de recordarlo... Parecía como si el tiempo se hubiera parado, como si la Tierra se hubiera parado hasta el punto que mi propio aliento parecía ruidoso en comparación y entonces comprendí lo que Eckhart escribió en su libro *El Silencio Habla*. Esa calma, esa quietud está siempre subyacente, *debajo de todo*, debajo del canto de un pájaro, de un grillo o del claxon de un coche en la ciudad, siempre está ahí.

ECKHART TOLLE: Y esa es la dimensión interna también.

OPRAH WINFREY: Eso es lo que somos en realidad.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Yo soy esa quietud.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Para mi fue una experiencia increíble. Nunca la olvidaré, fue muy emocionante.

ECKHART TOLLE: Me puedo imaginar.

OPRAH WINFREY: Porque reconocí que esa quietud estaba subyacente a todo, da igual que haya fuegos artificiales, esa dimensión siempre está ahí.

ECKHART TOLLE: Sí. Esa es la dimensión de la conciencia aunque las etiquetas siempre nos limitan.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: Pero se podría llamar pura conciencia. Antes de que la conciencia se convierta en algo, antes de que llegue la forma, justo antes de entrar en el tiempo.

OPRAH WINFREY: Y lo podemos encontrar en todas las cosas, por eso nos pediste al principio que miráramos alrededor en la habitación, porque hay quietud en todo, aunque esto es más fácil de ver en la naturaleza.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Es más difícil de ver en una mesa.

ECKHART TOLLE: Sí, y mucho más difícil es verlo en un ser humano porque tenemos tanta mente. Pero lo puedes ver también fácilmente en objetos inanimados a los que quizás no prestas atención. Es genial tomar algo en tus manos y observarlo detenidamente, tomar conciencia de su presencia silenciosa porque aunque nos parezca que no tiene vida, en realidad no hay nada que esté totalmente inerte, los físicos saben esto, todo tiene vida en cierto modo.

OPRAH WINFREY: A mi se me da bien verla en los árboles.

ECKHART TOLLE: Claro que sí.

OPRAH WINFREY: Y básicamente a lo que queremos llegar es a la idea de que nosotros somos esa quietud.

ECKHART TOLLE: Sí, esa es la esencia de nuestro ser. Eso es lo que somos a nuestro nivel más profundo, la dimensión sin tiempo dentro de nosotros.

OPRAH WINFREY: Y dices que cuando morimos, esa esencia, esa conciencia, espíritu o lo que queramos llamarlo no cambia, sigue ahí.

ECKHART TOLLE: Sí. La conciencia está más allá del tiempo, no está sujeta a los ciclos de la vida y la muerte. La vida no tiene opuesto, la gente piensa que lo opuesto de la vida es la muerte.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Pero en realidad la muerte es el opuesto del nacimiento, no de la vida.

OPRAH WINFREY: Hmm.

ECKHART TOLLE: La vida en su esencia no tiene opuesto, es eterna.

OPRAH WINFREY: Debby nos llama desde Holanda en una ciudad que se llama

Haarlem. Nos habla a través de Skype. Creo que tiene una pregunta para nosotros en relación a un párrafo en la página 187 sobre las cosas pequeñas que nos pueden molestar.

DEBBY: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE: Hola.

OPRAH WINFREY: Hola.

DEBBY: Mi problema es que soy super sensible, siempre me he considerado una persona sensible y hay cosas pequeñas del día a día que me agobian. He intentado mantenerme presente durante esos momentos pero creo que necesito más ayuda. Me pregunto si la hiper sensibilidad es un estado egoico y si hay herramientas que me puedan ayudar a no agobiarme por cosas pequeñas.

OPRAH WINFREY: Bueno, esto suena bastante a una etiqueta que te has puesto a ti misma.

DEBBY: Sí, ya sé, puede parecerlo.

OPRAH WINFREY: La etiqueta de "soy hiper sensible".

ECKHART TOLLE: Sí, sí, es verdad. ¿Me puedes dar quizás dos o tres ejemplos de situaciones en las que te sientes especialmente sensible?

DEBBY: Me ocurre muy a menudo, por ejemplo si voy a una tienda y la música está alta no me puedo quedar, tengo problemas para soportar el ruido y el caos.

ECKHART TOLLE: Sí, tal vez el tráfico de la ciudad.

DEBBY: Sí. Sí.

ECKHART TOLLE: Bien, si prestas atención a tus sensaciones en los momentos en los que esto te ocurre, seguro que encuentras un patrón. Si traes mucha atención al momento presente podrás darte cuenta de que existen tres niveles en cada situación. El primer nivel es aquel en el que se encuentra eso que te molesta, el ruido, el caos, el tráfico, no importa lo que sea, en ese nivel está la causa que te molesta. Después está el segundo nivel, el de tu reacción a esa cosa, el cual puede consistir de una reacción casi física, quizás tu cuerpo se contraiga, puede que surjan emociones dentro de ti tales como la frustración, la irritación, la ira, etc. Además de la reacción pueden surgir ciertos pensamientos en tu cabeza sobre la situación, pensamientos del tipo: "No soporto esto más, es horrible, inaguantable". Todo esto pertenece al nivel dos. Estos dos niveles están bien definidos, por una parte tienes la causa y por otra una reacción física, emocional y mental. Pues bien, ¿cuál es el tercer nivel?. Normalmente se suele pasar por alto este nivel... el nivel en el que se haya la libertad... el nivel de la conciencia que observa el primer y el segundo nivel. Ves la situación que causó una reacción en ti pero tú eres consciente de los dos niveles y del espacio que hay entre ellos. Si puedes traer tu atención más a este nivel, entonces verás cambios en los dos niveles básicos. Te ves a ti misma no como la reacción sino por encima de ella...

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: Te reconoces como la conciencia que tiene conciencia de lo que está pasando, no te identificas totalmente con la reacción.

OPRAH WINFREY: Es tan simple como observar la reacción que uno tiene, la reacción del ego hacia...

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Observas la reacción de tu ego.

ECKHART TOLLE: Sin identificarte con ella, sólo la observas.

OPRAH WINFREY: Como pensando... vaya... resulta que me estoy sintiendo mal otra vez porque me han adelantado en la carretera o lo que sea.

ECKHART TOLLE: Sí. Simplemente ser la conciencia. Y eso es el comienzo de la libertad. Y entonces de manera progresiva te instalas en la sensación de observador, no en la reacción. Y ahí es donde podrás dejar de pensar que eres eso que te has creído, esa etiqueta de "soy hiper sensible", probablemente hayas vivido con esa idea mental durante muchos años. Ese es el comienzo de la libertad.

OPRAH WINFREY: Pero además Debby, yo le preguntaría a Eckhart si el hecho de que nos enojemos por cosas como que nos arañen el coche, nos salpiquen café en la camisa antes de una reunión importante o nuestro hijo se ponga indispuesto o nosotros mismos... independientemente de lo que sea, ¿estamos actuando desde el ego siempre?

ECKHART TOLLE: Si la dimensión de la conciencia, este tercer nivel del que hablamos no está presente, entonces sí.

OPRAH WINFREY: Porque te identificas totalmente con la reacción.

ECKHART TOLLE: Exacto. Te conviertes en la reacción y pierdes conciencia de quien eres realmente. Es una percepción equivocada de quien eres.

OPRAH WINFREY: ¿Lo entiendes, Debby?

DEBBY: Sí, lo entiendo.

OPRAH WINFREY: Yo también.

DEBBY: Me ha ayudado mucho.

OPRAH WINFREY: Me encanta comprender nuevas cosas.

DEBBY: Sí.

OPRAH WINFREY: Pero no identificarse con la reacción no va a cambiar la situación, ¿no es así?

ECKHART TOLLE: No cambia la situación inmediatamente pero sí que es verdad que con la práctica te darás cuenta de que los cambios ocurren y tu reacción perderá fuerza.

Puede que reacciones todavía, pero con menos frecuencia y con menos fuerza. Incluso a veces pasarán cosas en el exterior que parezcan milagrosas, al cambiar tu estado interior y aceptar completamente lo que ha pasado abres paso a un tipo de energía diferente.

OPRAH WINFREY: Sí. Hemos hablado de este tema de la aceptación mucho, también lo mencionas en el Poder del Ahora... la aceptación, la no-resistencia al momento, esto es una de las cosas más importantes que hemos aprendido.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y esto lo podemos aplicar cuando una persona está atravesando una crisis también, cuando uno pierde a un ser querido... o simplemente cuando uno está en un atasco de tráfico, aceptar lo que sea que esté pasando es muy importante.

ECKHART TOLLE: Sí. Y puedes practicar con cosas pequeñas para entrenarte, hay muchas cosas en el día a día que pueden irritar a la gente, cosas por las que quejarse, etc. Son pequeñas cosas pero excelentes oportunidades para entrenarse espiritualmente. Es decir, lo que antes te agobiaba ahora lo puedes utilizar como parte de tu práctica espiritual, hasta que finalmente superes las reacciones completamente.

OPRAH WINFREY: Gracias, Debby, muchas gracias.

DEBBY: Okay, gracias.

OPRAH WINFREY: Todo el mundo dice que quiere la paz... la paz interior... la paz en la tierra... En la página 188 Eckhart dice: "Si la paz es lo que quieres de verdad, entonces elegirás la paz. Y si la paz fuera lo que más te importa, y si supieras que eres espíritu en lugar de un pequeño "yo", te mantendrías no-reactivo y absolutamente alerta cuando te enfrentas a una situación que suponga un reto".

ECKHART TOLLE: Siempre puedes elegir ser reactivo o no-reactivo. Cuando uno reacciona, lo hace en base a los condicionamientos del pasado, siempre puedes elegir reaccionar así o estar alerta frente a esa situación compleja, puedes aceptar la situación, abrirte a ella pero desde la conciencia, evitando ser reactivo. Y si necesitas hacer o decir algo en ese momento, tus acciones o tus palabras surgirán de ese nivel de conciencia más profundo, desde la quietud y la conciencia. Es casi como una intuición, como si te dejaras llevar más por tu intuición.

OPRAH WINFREY: Porque nace desde la presencia.

ECKHART TOLLE: Exacto.

OPRAH WINFREY: O del "ser", que es otra palabra que podemos utilizar aquí.

ECKHART TOLLE: Sí.

ECKHART TOLLE: Aunque tú te creas que te has enfadado por algo... Recuerdo que en el libro de Un Curso de Milagros se dice que nunca te enfadas por la razón que tú creías.

ECKHART TOLLE: Cuando te enfadas, te has dejado llevar totalmente por el nivel externo, lo que llamamos el nivel horizontal.

OPRAH WINFREY: ¿Pero no hay cosas por las que uno debe molestarse? Por ejemplo hay injusticias en el mundo, cosas horribles que ocurren todo el tiempo y que deberían molestarnos.

ECKHART TOLLE: Yo no diría que deben molestarnos. Es normal que la gente se moleste o se enfade por estas cosas pero eso no es lo más efectivo para traer el cambio.

OPRAH WINFREY: Entiendo, puedes estar enfadado todo el día y eso no cambiará nada.

ECKHART TOLLE: Exacto.

OPRAH WINFREY: Porque la gente se molesta por estas cosas y nada cambia.

ECKHART TOLLE: Sí. A la gente le molesta la violencia, por ejemplo no quieren ver guerras pero ocurren todo el tiempo, no se puede luchar contra la inconsciencia.

OPRAH WINFREY: Sí, alguien me llamó hoy y me dijo que le había afectado saber que niñas de 13 años estaban siendo obligadas a casarse con señores mayores en familias polígamas.

ECKHART TOLLE: Sí. Sí.

OPRAH WINFREY: Pero el enfadarse por esto no va a cambiar nada.

ECKHART TOLLE: No, tiene mucho más poder ver la situación y aceptar que es así y desde ahí intentar encontrar una acción posible.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: De esa manera no hay negatividad en la acción. Pero si te resistes, si te quejas todo el tiempo, entonces la negatividad fluye hacia todo lo que haces.

OPRAH WINFREY: Sí. Otra vez volvemos a hablar de la aceptación y estoy recordando una experiencia de un amigo mío que perdió a su hermano y me comentaba lo difícil que le estaba resultado superar esto y entonces me dí cuenta de que cuando uno finaliza el tiempo de duelo es porque termina por aceptar que su ser querido se ha ido.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y lo que tú quieres decir es que en cualquier situación, ya sea la pérdida de un ser querido, la pérdida de un puesto de trabajo, de lo que sea, uno debe centrarse en el ahora, aceptar la situación y dejar de preocuparse por el pasado, por lo que podría haber sido, o debería haber sido.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y tu dolor y sufrimiento viene del estrés causado por la negación del ahora.

ECKHART TOLLE: Sí. No eres uno con el ahora.

OPRAH WINFREY: Entiendo. Bueno, tenemos a un grupo desde West Hollywood, junto a

Borders en Chicago y ambos nos hablan a través de Skype. Vamos ahora a Hollywood.

OPRAH WINFREY: El grupo se encuentra en la tienda de Bodhi Tree.

ECKHART TOLLE: Oh, me encanta esa librería.

OPRAH WINFREY: A mi también.

ECKHART TOLLE: Estuve allí hace unos años, dí algunas conferencias.

OPRAH WINFREY: The Bodhi Tree es para muchos la mejor librería especializada en temas sobre la mente, el espíritu y el cuerpo. Hola a todos.

CROWD: Hola.

OPRAH WINFREY: Vaya, todos parecéis de California. Se ve que no estamos en Chicago, allí todo el mundo va bien abrigado. Bueno, hablé con Tenisha en mi programa de hoy y aquí la tenemos de nuevo para preguntarnos algo. Hola Tenisha.

TENISHA: Hola Oprah, ¿cómo estás?.

OPRAH WINFREY: Estoy contenta de hablar contigo.

TENISHA: Mi pregunta es en relación a la idea de ser re-activos o no. En la página 208, Eckhart dice que cuánto más reaccionas a las cosas, más te pierdes en el mundo de las formas, y dice que esto nos lleva a tener un ego más fuerte. Mi pregunta es que yo siempre he relacionado el reaccionar a las cosas con ser sensible, y ser sensible me da pasión a la hora de disfrutar las cosas, me permite conectar con otras personas y estar disponible a nivel emocional, así que... ¿cómo puedo seguir siendo sensible y pasional sin dejar que esto me afecte y fortalezca mi ego?.

OPRAH WINFREY: Una pregunta genial, Tenisha. Gracias.

ECKHART TOLLE: Sí, gracias. Bueno, puede que parezca que la re-acción es un síntoma de ser sensible cuando en realidad es lo contrario. Tu re-acción está condicionada por el pasado porque actúas en base a ese conocimiento adquirido. Debido a esto, nunca es apropiada para el momento presente, porque tu re-acción nace del pasado. La sensibilidad se pierde cuando re-accionas y la sensibilidad viene del estar totalmente presente en la situación y ver la realidad de lo que es. Ahí es donde se encuentra la verdadera sensibilidad y con ella viene la intuición, cuando no te resistes a una situación, entonces la capacidad intuitiva dentro de ti se enciende. Esto no puede ocurrir cuando re-accionas en base a patrones establecidos en el pasado. Así que cuando traes presencia a la situación, te vuelves más sensible. Y eso es también un nivel de vida más profundo y un poder mayor que el que hay en el simple re-accionar. Desde fuera puede parecer que hay pasión en la re-acción pero tan sólo se trata del ego queriendo llamar la atención. No es verdadera pasión, tan sólo es el ego queriendo algo de la situación, manipulando... Así que sólo a través de la presencia se puede acceder a la verdadera sensibilidad.

OPRAH WINFREY: Gracias, Tenisha.

TENISHA: Gracias.

OPRAH WINFREY: Y gracias a todos los que estáis en The Bodhi Tree.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Bueno, seguimos hablando sobre el tema de quién somos realmente porque creo que es una cuestión que interesa a mucha gente. En la página 189 Eckhart dice que nadie puede decirnos quién somos porque eso sería sólo un concepto, es decir, más de lo mismo. Dice que quién somos en realidad no se basa en una creencia y que de hecho las creencias pueden convertirse en obstáculos. ¿Qué quieres decir con eso?.

ECKHART TOLLE: Quiero decir que quién eres en realidad no tiene nada que ver con los pensamientos, con lo que piensas sobre ti.

OPRAH WINFREY: ¿Entonces no tiene nada que ver con las cosas que hemos hecho en nuestra vida?. Nos pasamos todo el tiempo trabajando y trabajando, ganando dinero, cuidando de nuestra familia... y todo eso no tiene nada que ver con quién somos realmente. Cuando alguien muere se suelen decir unas palabras en su funeral para describir su vida, ¿eso no tiene nada que ver?.

ECKHART TOLLE: Sí claro, (tono irónico) y después de eso hay un epitafio en el que aparece la fecha de tu nacimiento, un guión y la fecha de tu muerte... Y el guión representa todas tus ambiciones, tus miedos, tu drama, tus problemas, todo lo que dejaste en ese nivel... No quiero decir que el nivel de la forma no se merece respeto, cualquier cosa que hagamos en esta vida, las funciones que tengamos y nuestros papeles son importantes pero hay algo más importante que eso, algo más profundo.

OPRAH WINFREY: Okay. Bridgette dice: "Querida Oprah y Eckhart, ¿podéis explicarme la cita de la página 192 que dice "nada que puedas aprender sobre ti, nada que puedas saber sobre tí es realmente quién tu eres?".

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Okay.

ECKHART TOLLE: Bueno, me gustaría explicar la diferencia entre conocerte a ti mismo o conocer cosas sobre ti mismo.

OPRAH WINFREY: Okay.

ECKHART TOLLE: Y pongo un ejemplo: si vas al psicoanalista podrás aprender cosas sobre ti mismo, aprenderás sobre tus condicionamientos y sus razones, sobre tu infancia, etc.. quizás puedas aprender cosas que no sabías sobre tus emociones y la estructura de tu pensamiento pero..

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Todo eso tiene que ver sólo con el saber sobre ti, es puro contenido.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: El contenido de tu vida y el contenido de tu mente, pero eso es sólo una parte de tu vida. Eso es conocer cosas sobre ti mismo. Puedes aprender miles de

cosas sobre ti y tu historia pero aún así no te conocerás a ti mismo porque eso sólo lo conseguirás en un nivel que no es conceptual. Es un nivel más profundo, antes lo expliqué con la ilustración de la miel.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Puedes aprender cosas sobre la miel.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: O puedes probarla y entonces experimentarla de verdad, ser uno con ella.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: En ese sentido, saber quién eres de una manera no conceptual, es comprender quién eres de verdad, entrar en contacto con el nivel del ser que sólo se puede acceder desde el ahora, desde la dimensión vertical.

OPRAH WINFREY: Entonces, esto me hace preguntarme si la gente que se describe a si misma como “personas espirituales” o que se encuentran en un camino de auto-realización espiritual...

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Muchas personas en el foro hablan de si mismas en esos términos y me pregunto si están más cerca de experimentar esto de lo que nos estás hablando o si por el contrario están más cerca de un camino que conduce al ego.

ECKHART TOLLE: Bueno, en realidad depende...

OPRAH WINFREY: Yo he dicho durante muchos años que consideraba que todos somos espíritu.

ECKHART TOLLE: Sí

OPRAH WINFREY: Que venimos de un espíritu mayor..

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Utilizo palabras del tipo “ somos conciencia que forma parte de una conciencia mayor”.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: O espíritu que viene de uno mayor al que llamamos Dios.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Así que podemos hablar así, podemos reconocer esto intelectualmente.

ECKHART TOLLE: Sí, claro, y a nivel intelectual se puede decir que esas cosas son verdad.

OPRAH WINFREY: Pero hay que sentirlo, no sólo hablar de ello.

ECKHART TOLLE: Se trata de experimentar todo esto realmente en ti, no sólo quedarse en las palabras. Una forma de averiguarlo es por medio observar cómo reaccionamos frente a otras personas en tu vida diaria. Es ahí donde uno confirma si de verdad es "espíritu" como tú decías o si tan sólo se trata de una idea que ronda por tu cabeza. ¿Sabes esto en lo más profundo de tu ser?, ¿Lo eres realmente?. Porque si es así, la forma en que vivas reflejará eso.

OPRAH WINFREY: Entiendo, yo desde pequeña siempre creí que era una criatura de Dios pero conforme fui madurando aprendí nuevas maneras de expresar lo mismo con palabras.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Pero en realidad hablo de una sensación, una sensación de no tener miedo, tener la certeza de que todo estará bien.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Que todo va a estar bien porque confío en lo que creo.

ECKHART TOLLE: Y eso está bien.

OPRAH WINFREY: Esto es más que una simple creencia.

ECKHART TOLLE: Exacto, dices que es una sensación más que una creencia.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Pero cada vez se complica más el describirlo con palabras porque al nivel más profundo se trata tan sólo de Dios y tú, de la unidad con el todo.

OPRAH WINFREY: He empezado a sentir eso tan sólo últimamente.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Yo solía pensar que Dios estaba ahí fuera, no aquí dentro.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Bueno, Eleanor vive en Massachusetts, y nos habla a través de Skype, hola Eleanor.

ELEANOR: Hola Oprah, Hola Eckhart.

ECKHART TOLLE: Hola

ELEANOR: Esto significa mucho para mi, de verdad que os agradezco esta oportunidad.

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

ELEANOR: Mi pregunta tiene que ver con la página 192 en la que Eckhart dice que a lo mejor no queremos saber quién somos porque nos da miedo averiguar la realidad. Creo que tal vez esto me pase a mí. Encuentro difícil dejar marchar mis inseguridades y mi ego... Durante muchos años he tenido problemas con la alimentación y se podría decir que me ha consumido y se ha convertido en gran parte de mi identidad. Si cambiara mi forma de vida no sé quién sería, siento que tendría un vacío. Mi pregunta es: ¿cómo puedo tomar acción y encauzar mi vida una vez que ya me he dado cuenta de que necesito hacerlo?.

ECKHART TOLLE: Lo que te pasa no es extraño, es común que las personas deriven un sentimiento de identidad basado en imágenes mentales que tienen de sí mismos o pensamientos que se repiten a sí mismos y a los demás.

OPRAH WINFREY: Sí, es como la historia de Debbie anteriormente, ella se definía con una persona hiper-sensible.

ECKHART TOLLE: Sí. Y puede que en cierto nivel eso sea verdad, pero si te identificas demasiado con esa etiqueta, entonces se convierte en un obstáculo para superarla. Creo que es fácil darse cuenta de que nos etiquetamos con facilidad.

ECKHART TOLLE: Sin embargo por lo que nos comentas, tú quieres encontrar algo más poderoso dentro de ti, más genuino y real que esa imagen que tienes en tu cabeza sobre ti. Pues bien, de nuevo aquí haría énfasis en lo que llevamos aprendiendo durante todo el curso, el estar presentes, el conectar con el ahora e invitar momentos de presencia en tu vida tantas veces como puedas. Sólo cuando te conectas totalmente con el momento presente logras superar todos estos conceptos mentales que operan en tu cabeza cuando estás inconsciente. Por ejemplo, al principio de nuestra clase de hoy, hicimos una pequeña meditación cuando recomendé que nos concentráramos en las cosas que nos rodean, sin juzgar, sin traer pensamientos al momento presente. Cuando hacemos eso, nuestro nivel de alerta se incrementa. Sientes la vida dentro de ti y esto es mucho superior a lo que sientes cuando estás perdido en los pensamientos, es más poderoso que la imagen mental que tienes de ti misma. Entrás en contacto con la energía que da vida a tu cuerpo, la fuente de la vida.

OPRAH WINFREY: Sí, y a mí me gustaría añadir que hay que practicar con mucha constancia, porque una vez que sientes esto, una vez que entras en contacto con tu cuerpo interno, con tu espacio interior, con la presencia... ya nunca será lo mismo para ti y te darás cuenta de que eres mucho más que un pequeño yo que tiene problemas con la alimentación. Y la razón por la que todavía tienes este problema es porque no conoces otra cosa, cuando entres en contacto con esta otra dimensión, elegirás estar ahí más tiempo, buscar tu verdadera esencia ahí y no en los problemas.

ECKHART TOLLE: Sí, correcto.

OPRAH WINFREY: Así lo entiendo yo.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y probablemente la razón por la que busques la identificación en ese

problema es porque no sabes quién eres.

ELEANOR: Sí.

OPRAH WINFREY: No lo sabes en realidad.

ELEANOR: Es muy difícil superar este problema, puede que en mi mente pueda entender intelectualmente lo que me decís.

OPRAH WINFREY: Sí.

ELEANOR: Pero es muy duro.

OPRAH WINFREY: Bueno, piensa que no es a través del intelecto que vas a poder a solucionar esto.

ELEANOR: Aha.

OPRAH WINFREY: Eso es lo que Eckhart repite en todo el libro. La verdadera sanación, la verdadera creatividad, el verdadero gozo, todo eso viene de un lugar diferente al intelecto y la mente; viene del espacio interior llamado conciencia o presencia. Y la razón por la que aún te apegas a la idea de tu problema es porque te funciona por el momento en cierto sentido. Te hace sentir segura.

OPRAH WINFREY: Funciona para ti porque por el momento te encuentras en ese nivel del "yo" más pequeño, quizás porque no estés aún preparada a dar el salto. No pienses que esto es algo que se puede conseguir de la noche a la mañana, si quieres salir de ese "yo", vas a tener que practicar y traer este nuevo nivel de conciencia a tu vida en el día a día.

ELEANOR: Sé que requerirá un esfuerzo al principio.

OPRAH WINFREY: Pero yo pensaría que vale la pena, tú vales la pena.

ELEANOR: Gracias, muchas gracias por esta oportunidad.

OPRAH WINFREY: Vale la pena que hagas el esfuerzo por ti.

ECKHART TOLLE: Sí.

ELEANOR: Gracias.

OPRAH WINFREY: Gracias. Ahora nos gustaría hablar sobre el concepto de abundancia, tenemos varias preguntas al respecto pero antes me gustaría leer este párrafo en la página 190, dice: "Cualquier cosa que creas que el mundo no te está dando, es porque tú no lo estás dando al mundo. Y no lo das porque piensas que eres pequeño y que no tienes nada que dar. Intenta esto durante un par de semanas y mira como cambia tu vida: Cualquier cosa que creas que los demás no te están dando (encomio, ayuda, cariño, compasión, etc) intenta darlo tú a los demás".

Me parece que estas palabras encierran un gran poder, la práctica es tan simple como dar lo que queremos que nos den. Esto es algo que todo el mundo puede empezar

a hacer desde ya, no hay que esperar a nada.

ECKHART TOLLE: Sí. Y se empieza por reconocer la abundancia externa, vamos a aprender a hacer esto en un momento. El ver la abundancia en el exterior trae la abundancia que ya tienes a nivel interno. Un ejemplo práctico puede ser el pasar por la calle cerca de una frutería y fijarse en la abundancia de vida que se puede ver allí, todas las manzanas, las naranjas, se puede disfrutar de semejante espectáculo y reconocer esa abundancia. Puedes comprar o no, no se trata de eso, se trata de observar que la naturaleza es abundante de por sí... hay abundancia de agua cuando llueve, hay abundancia de alegría en un perro cuando juega contigo, estas son cosas que nos rodean y a las que podríamos prestar más atención. No importa que seas muy pobre, hacer esto no cuesta dinero. Reconoce la abundancia de la vida y siente gratitud por ella.

OPRAH WINFREY: Esto me recuerda la idea del diario de agradecimientos que he recomendado tanto en mis programas.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Cada día puedes apuntar cinco cosas que te han hecho sentirte agradecido, si empiezas por cinco seguro que llega el momento en que no puedes parar de apuntar cosas, hay muchas más que cinco.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Así consigues prestar atención a estas cosas. Eckhart también dice que el reconocer todo el bien que hay en tu vida es la base de toda la abundancia.

ECKHART TOLLE: Sí. Y mucha gente comete el error de creer que no hay nada bueno en sus vidas, y eso es absurdo. Eso significa que no están presentes, están atrapadas en las historias que tienen en su cabeza, historias que repiten continuamente la idea de que no hay nada bueno en sus vidas. Si abrieran los ojos y miraran alrededor, respiraran el aire, sintieran la luz del sol... lo más abundante en este mundo es la luz del sol...

OPRAH WINFREY: Yo creo que lo mejor que tenemos es poder respirar.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Siempre podemos concentrarnos en nuestra respiración.

ECKHART TOLLE: Exacto. Eso te ayudará a entrar en el momento presente.

OPRAH WINFREY: Cuando no puedas pensar en algo por lo que sentirte agradecido, concéntrate en tu respiración.

ECKHART TOLLE: O también, la fuerza de vida en tus manos o tus brazos, siente eso.

OPRAH WINFREY: Bueno, tenemos una pregunta de Rose Anita en Georgia que quiere comprender la frase "la abundancia le viene a los que ya la tienen".

ECKHART TOLLE: Sí. La abundancia se tiene que entender como que nace en ti. La abundancia no son las cosas externas. Abundante debe ser la energía que fluye de ti hacia este mundo. Así que el proceso se origina primero dentro de ti y luego reconociendo

la abundancia que te rodea.

ECKHART TOLLE: El simple hecho de reconocerla la atraerá a ti.

OPRAH WINFREY: Yo iba a decir que también la atrae la gratitud y el campo energético que creas cuando estás agradecido.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: ¿No es la frecuencia vibracional la que atrae su igual?

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Exactamente. /

OPRAH WINFREY: Cuando reconoces y estás agradecido por cualquier cosa que tengas, cuando puedes ver y sentir la gratitud, experimentarla al mirar a tu alrededor, entonces cambias tu nivel vibracional, literalmente.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y abres el canal para que más cosas vengan a ti.

ECKHART TOLLE: Sí. Cambia toda tu realidad, cambia la forma en la que experimentas la vida.

OPRAH WINFREY: Sí

ECKHART TOLLE: Cambia el mundo. Me gustaría que eso fuera lo que la gente recordara después de leer el libro, aunque fuera la única cosa que recordaran. Si no están contentos con sus vidas y quieren cambiarlas, deberían traer gratitud a ellas y evidentemente, esto conecta con el principio del momento presente porque es sólo aquí y ahora que uno puede estar agradecido por vivir este momento.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: Hay gente que dice “no puede ser tan simple” pero si cambias y tienes esta nueva perspectiva, entonces todo el mundo a tu alrededor se volverá un milagro.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Pero si te quedas atrapado en tus pensamientos, entonces no verás nada de esto. Tu mundo estará muerto y no verás nuevas cosas ocurriendo.

OPRAH WINFREY: Bueno, yo he practicado algo parecido este fin de semana pasado, de hecho ya se lo he comentado a Eckhart. Me encontraba un poco mal y tenía que cumplir con una obligación en Nueva Orleans que al final tuve que cancelar. En el pasado esto me habría hecho sentirme muy mal conmigo misma porque normalmente nunca tengo que cancelar nada pero en esta ocasión decidí aceptar el hecho de que me encontraba mal y me dije a mi misma “Voy a vivir esta sensación de estar enferma sin

luchar contra ella, voy a intentar apreciar todo lo que experimente en este día. Así intenté disfrutar al máximo cada taza de té, disfrutar del hecho de que tenía sábanas bonitas en mi cama, que el sol se colaba por entre las cortinas y no te lo creerás pero fui capaz de pasármelo genial aunque estaba enferma en la cama.

ECKHART TOLLE: Muy bien.

OPRAH WINFREY: Pude encontrar agradecimiento por estas cosas y disfrutarlas.

ECKHART TOLLE: Sí, exactamente.

OPRAH WINFREY: Si no hubiera leído este libro, no creo que hubiera podido ser capaz de hacer esto. Para mí ha sido de gran ayuda.

ECKHART TOLLE: Uno puede estar agradecido por cosas que en la superficie no parecen muy buenas. Cuando aceptas lo que “es” y estás agradecido en todas las situaciones... Digamos que se te pincha una rueda en la carretera y tienes que cambiarla, incluso ahí puedes decir.. “bueno...”

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Aquí tienes una situación de las que llamaríamos “negativas” pero no te resistes.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Y entonces...

OPRAH WINFREY: ¿Esto lo dices en el Poder del Ahora también?

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Dices que todo el estrés proviene del resistirse a lo que contiene este momento presente.

ECKHART TOLLE: Sí. En realidad no viene de la situación en si, sino de como tú te la tomas.

OPRAH WINFREY: Porque no estás obligado a agobiarte porque tengas que cambiar una rueda.

ECKHART TOLLE: No, simplemente es algo que ha pasado y que tienes que hacer.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Y si puedes ver eso, entonces puedes agradecer esta oportunidad que has tenido de no estresarte.

OPRAH WINFREY: Sí. El estrés viene del querer que este momento sea diferente a lo que es.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Ya sea una rueda pinchada, o que has perdido el trabajo o un ser querido.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Además Eckhart resume esta idea de la abundancia con una cita de una frase de Jesús, la frase dice: "den y les será dado, medida por medida". Esa es la verdad.

ECKHART TOLLE: Sí, es una frase increíble, y no sólo dijo esta frase sobre la abundancia, en otro momento dijo...

OPRAH WINFREY: Te debe gustar mucho Jesús porque hablas mucho de él...

ECKHART TOLLE: Oh, sí. Yo fui educado como católico hasta que un día me cansé y ya no quería oír hablar de él hasta que me ocurrió este cambio del que hemos hablado anteriormente. Y después un día abrí el Nuevo Testamento, leí los evangelios y me di cuenta de que estaban llenos de sabiduría e ideas muy profundas.

OPRAH WINFREY: En ese momento la doctrina dejó paso a algo mayor.

ECKHART TOLLE: Sí. Jesús dijo en otro momento "Quiero que tengan la vida en su plenitud. Quiero que tengan la plenitud de la vida". Esta es una declaración muy bonita pero la gente no la entiende bien hoy en día porque "la plenitud de la vida" suele ser entendida en nuestra civilización como la posesión de cosas materiales.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Y estoy seguro de que Jesús no estaba hablando de los centros comerciales.

OPRAH WINFREY: No.

ECKHART TOLLE: Porque si fuera así, entonces el Reino de los Cielos ya habría llegado y se encontraría en los grandes almacenes. Así que no estaba hablando de la plenitud de cosas materiales.

OPRAH WINFREY: Vaya, Eckhart, has hecho un chiste, también tienes sentido del humor. (risas)

ECKHART TOLLE: Jesús hablaba sobre algo que tenemos dentro, la plenitud de la vida es una dimensión que se encuentra dentro de nosotros, él dijo que quería que estuviéramos en contacto con esa dimensión.

OPRAH WINFREY: Tienes toda la razón. Creo que el simple hecho de comprender esto último de entre todas las cosas que hablamos aquí, puede cambiar la vida de las personas.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: "La abundancia sólo viene para aquellos que ya la tienen". Cito de la

página 192: “Parece injusto pero por supuesto no lo es. Es una ley universal. Tanto la abundancia como la escasez son estados internos que se manifiestan en la realidad. Jesús lo dijo así: “Porque al que tiene le será dado pero al que no tiene incluso lo que no tiene le será quitado”. Pero él no estaba hablando sobre las cosas materiales, ¿no es así?.

ECKHART TOLLE: No.

OPRAH WINFREY: Él hablaba sobre el estado interno de gratitud por lo que uno tiene.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Vamos a hablar con Laura de Baltimore que tiene una pregunta para nosotros. ¿Laura?

LAURA: Hola Oprah, hola Eckhart.

OPRAH WINFREY: Hola.

ECKHART TOLLE: Hola.

LAURA: Gracias por esta oportunidad. Os agradezco que hayáis sido tan buenos maestros para mi.

OPRAH WINFREY: Gracias.

LAURA: Mi pregunta es: antes de leer este libro, yo solía suprimir mis emociones pero en la página 208 Eckhart habla sobre traer un “sí “ a cualquier forma que tome el momento presente... Entonces ahora, cuando siento que una emoción nace en mí, intento aplicar este principio, cosa que no habría hecho en el pasado. Sin embargo mi preocupación es que al decir “sí” a la emoción, a lo mejor estoy dejando que mi ego me engañe para conseguir así alimentar mi cuerpo-dolor. ¿Cómo puedo asegurarme de que la emoción no fortalezca mi ego?.

ECKHART TOLLE: Aha, buena pregunta. Cuando permites una emoción completamente, eso quiere decir que tú eres la conciencia (el espacio en el que eres testigo de lo que pasa) porque de lo contrario estarías poseído por ella y no habría conciencia. Cuando te pase puedes decirte: “Esto es lo que siento ahora”. El problema es cuando dejas que la emoción se eleve a tu mente y tome el control de tu pensamiento. En otras palabras, sólo entra el ego en juego cuando la mente se identifica con la emoción hasta el punto que empieza a producir pensamientos que refuerzan esa idea, esa identificación. Si pasa esto, entonces sí estás alimentando tu ego y tu cuerpo-dolor con energía. Si de verdad dejas que la emoción sea sin luchar contra ella pero sin darle energía mental tampoco, descubrirás que no dura mucho y no se convierte en ego. Esta práctica trata de superar las emociones sin reprimirlas.

OPRAH WINFREY: ¿Lo entiendes, Laura?.

LAURA: Sí, muchas gracias.

OPRAH WINFREY: Cuéntanos la historia sobre el maestro Zen, el que siempre respondía “¿de veras?”. Supongo que tienes que ser un maestro Zen para llegar a ese

punto de no-reactividad, ¿no crees?.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Porque cuando alguien te ataca... lo normal es que reaccionemos, yo tengo que trabajar en esto todavía... muchas veces se escriben cosas que son mentira y es muy frustrante. Alguien está escribiendo una biografía no autorizada sobre mi y sé que dirás muchas cosas que no son verdad... Aunque he mejorado mucho con el tiempo, esto es algo que seguro le pasa a todo el mundo de una manera u otra.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Eso a veces despierta en mi el “yo” pequeño y es entonces cuando quiero demostrar que alguien dice algo que no es cierto. Sin embargo el maestro Zen cuando lo acusaban de cosas que no eran ciertas, como por ejemplo abusar de una niña, él simplemente decía: ¿de veras?... ¿Quién entre nosotros puede estar tan evolucionado?

ECKHART TOLLE: Bueno, esto es una forma extrema de estar en el momento presente, voy a contar la historia...

OPRAH WINFREY: Sí, por favor.

ECKHART TOLLE: Había un maestro Zen que era reconocido como un líder espiritual en su comunidad con muy buena reputación. Un día uno de sus vecinos fue a su casa y le dijo “Nuestra hija menor de edad está embarazada, ella vino a tu casa hace algún tiempo a pedirte consejo y nos ha confesado que algo ocurrió y tú eres el padre de esta criatura”. Y por su puesto que los padres no lo dijeron en el tono que tengo yo ahora, lo dirían muy enfadados.

OPRAH WINFREY: ¿Es esto una historia real?

ECKHART TOLLE: Creo que sí.

OPRAH WINFREY: Okay.

ECKHART TOLLE: Te puedes imaginar el enfado de los padres y el maestro Zen escuchaba esto que él sabía que no era verdad mientras estaba completamente alerta sin reaccionar, finalmente cuando acabaron de hablar él preguntó: “¿de veras?”. Y ellos continuaron diciendo: “cuando el niño nazca tú vas a encargarte de él porque tú eres el padre”. Así que cuando el niño nació se lo llevaron y él lo aceptó como si fuera su legítimo padre. Pero imagínate las consecuencias porque este hombre que era una persona con una excelente reputación, de repente a los ojos de los demás había dejado embarazada a una menor de edad. Era todo un escándalo y la gente dejó de visitarlo.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Pero él no se preocupó por esto porque para él sólo existía el momento presente y su prioridad fue cuidar de ese niño. Lo hizo durante un año y la madre cuando se dio cuenta de lo que había hecho, le dijo a sus padres la verdad, les dijo quien era el verdadero padre así que no tuvieron más remedio que ir a reclamar el hijo al maestro Zen. Así que de nuevo fueron a verle y le dijeron: “Nuestra hija nos ha dicho la verdad y ahora queremos el niño de vuelta”. A lo que él respondió: “¿de veras?” y se lo

entregó a la familia...

OPRAH WINFREY: Tienes que ser super Zen para hacer una cosa así.

ECKHART TOLLE: Es una historia que muestra un ejemplo absoluto de no-resistencia y la bondad que puede producir porque ese niño durante todo un año tuvo el cuidado de una persona que lo amó.

OPRAH WINFREY: Pero esto es un ejemplo muy difícil de cumplir, ya sé que él lo podía hacer porque era un maestro Zen, creo que tampoco hace falta llegar a esos extremos.

ECKHART TOLLE: No.

OPRAH WINFREY: Podemos actuar de diferente manera también.

ECKHART TOLLE: Lo que él hizo es sólo un ejemplo que nos ayuda a entender algo...

OPRAH WINFREY: Porque yo habría dicho "no es verdad, esto es una injusticia, es mentira".

ECKHART TOLLE: Pero también existe la posibilidad de decir de una manera no-reactiva: "No soy el padre de ese niño, esto no es cierto". Pero sin reaccionar, simplemente exponiendo los hechos de manera objetiva.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Siempre de una manera que no refleje inconsciencia, siempre libre de reacción.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Por dentro uno está aceptando lo que está ocurriendo.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Aceptas que ellos se encuentran en ese nivel, que tienen esa creencia pero tú expones tu verdad, dices que no eres el padre y no reaccionas.

OPRAH WINFREY: En resumen quieres decir que no nos dejemos arrastrar al drama.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: No te dejes arrastrar.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Comenta los hechos de forma calmada y objetiva, de esa manera tu ego no te arrastrará al drama. Y entonces pasa a otra cosa.

ECKHART TOLLE: Exacto.

OPRAH WINFREY: Eso quieres decir.

ECKHART TOLLE: Correcto.

OPRAH WINFREY: Bueno, tenemos a Fatima desde Kuwait. Hola, ¿Fatima?

FATEMA: ¿Hola?.

OPRAH WINFREY: Hola.

FATEMA: Hola Oprah.

OPRAH WINFREY: Hola.

FATEMA: Hola Eckhart.

ECKHART TOLLE: Hola.

OPRAH WINFREY: Encantada de tenerte con nosotros.

FATEMA: ¿Me podéis oír?.

OPRAH WINFREY: Sí, no hay problema, cuéntanos tu pregunta.

FATEMA: Bueno, todos estamos acostumbrados a identificarnos con lo que tenemos y las cosas que hacemos pero cómo os describiríais vosotros sin todo eso, creo que eso podría ayudarnos a los demás a entender lo que somos y lo que mencionas en la página 186.

OPRAH WINFREY: Okay, Eckhart, ¿puedes describirte?.

ECKHART TOLLE: Creo que no he entendido bien la pregunta.

OPRAH WINFREY: Ella decía que estamos acostumbrados a identificarnos a través de las etiquetas y las cosas que hacemos y le gustaría que de alguna manera nos describiéramos sin utilizar esas etiquetas para que todo el mundo pueda entender mejor de lo que estamos hablando aquí. ¿Cómo te describirías entonces?.

ECKHART TOLLE: Sí. Bueno, cuando te describes a ti mismo, normalmente lo haces en un contexto en el que has conocido a alguien nuevo. Entonces puedes elegir hablar de ti desde el ego, en cuyo caso hablarás de tus logros, o tus sufrimientos o tus enfermedades o lo que sea que te de un sentimiento de identidad.

OPRAH WINFREY: Algo que la gente suele preguntar es a qué escuela fuiste.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Para inmediatamente meterte dentro de una categoría.

ECKHART TOLLE: Claro, ellos quieren... y esto es algo que la mente humana hace todo el tiempo... clasificarte para saber si eres interesante para ellos o no. Pero tú no tienes porqué hacer lo mismo
Date cuenta de que...

OPRAH WINFREY: Okay, entonces digamos que alguien se encuentra contigo por

primera vez, por ejemplo yo... y me acerco a ti y te digo: Hola, soy Oprah y estoy aquí en este congreso de farmacia... he vendido X marcas de medicamentos y tengo 3 niños, vivo en Oregon, etc". ¿Cómo te describirías tú?

ECKHART TOLLE: Bueno, quizás no utilizaría tantas palabras pero algunas tendría que utilizar... por su puesto que no diría "soy espíritu sin forma". (risas)

OPRAH WINFREY: Eso sería muy divertido... soy un espíritu sin forma...

ECKHART TOLLE: Una vez le pregunté a alguien... estaba en una reunión y esta persona sabía que yo había escrito El Poder del Ahora y por alguna razón le pregunté su edad y él me dijo: "Nunca nací" en plan de broma porque me quería dar una lección. (risas)

OPRAH WINFREY: Vaya.

ECKHART TOLLE: Uno puede ser bastante normal a la hora de interactuar con los demás pero lo más importante no es lo que uno dice sino el campo de presencia consciente que genera. Cuando uno está con otro ser humano, lo que importa en realidad no son las palabras, hay un nivel más profundo de comunicación, es un campo que se genera entre las personas que están comunicándose. Sobre todo cuando al menos una de las personas está consciente y no está totalmente identificado con el pensamiento y el ego.

OPRAH WINFREY: Bueno, ya sabemos que no dirías que eres espíritu sin forma...

ECKHART TOLLE: No.

OPRAH WINFREY: Sólo dirías: "soy Eckhart."

ECKHART TOLLE: Eckhart.

OPRAH WINFREY: Y si te dicen: "muy bien... ¿y qué haces?".

ECKHART TOLLE: Entonces puedo dar respuestas típicas como "soy escritor" y si me pregunta sobre qué cosas escribo entonces intento discernir qué nivel real de interés tienen, si noto que la pregunta viene desde el ego entonces no doy una respuesta detallada. Cuando entro en los Estados Unidos o en Canadá me preguntan que a qué me dedico y cuando digo que soy escritor me suelen preguntar que de qué pero nunca doy una respuesta profunda porque sé que no es lo que necesitan.

OPRAH WINFREY: No les interesa.

ECKHART TOLLE: No, así que doy respuestas convencionales. Pero incluso cuando uno no se implica demasiado, tiene que ser consciente de la interacción, generar presencia en todo momento.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: Uno puede sentir presencia incluso en una situación trivial.

OPRAH WINFREY: Y sobre eso vamos a hablar la próxima semana, sobre el hecho de que traer un sentido de presencia a nuestras vidas es nuestro deber. Y no identificarnos

con el “yo” pequeño que necesita cosas como comprar mucho, o tener problemas para sentir que es alguien a este nivel horizontal.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Sino generar una presencia mayor que todo eso.

ECKHART TOLLE: Correcto.

OPRAH WINFREY: Ese es nuestro objetivo.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Hablemos sobre el gozo del ser, en el libro Eckhart dice que la infelicidad o la negatividad son la enfermedad de nuestro planeta, son lo mismo que la contaminación es a un nivel físico. Sigo leyendo: “Está en todas partes, no sólo en lugares donde la gente tiene menos recursos sino también allí donde hay abundancia de cosas materiales. El primer mundo está más identificado con la forma, está perdido en el contenido, atrapado en el ego”.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Creo que esto es muy interesante.

ECKHART TOLLE: Sí. A veces cuando visitas lugares del mundo donde la gente tiene relativamente pocas cosas, ves que las caras de las personas reflejan más felicidad que en las sociedades ricas.

OPRAH WINFREY: Totalmente.

ECKHART TOLLE: El problema es la negatividad, hay una cantidad enorme de ella en el campo colectivo del planeta y son los individuos quienes la generan. Así que es el trabajo de cada uno de nosotros el estar alerta cuando sentimos que crece dentro de nosotros, cuando nos damos cuenta de ello debemos preguntarnos si es eso lo que queremos en nuestra vida. No tienes porqué dejarte llevar por la negatividad, puedes elegir no identificarte con ella, puedes preguntarte si la mejor forma de solucionar un problema es a través de la negatividad. Si te lo argumentas así podrás ver con facilidad que no tiene sentido.

OPRAH WINFREY: Okay, en la página 214 Eckhart dice: “El gozo del ser es la única verdadera felicidad, no puede llegar a ti a través de ninguna forma, posesión, logro, persona o suceso”. O sea que no es realista pensar que nos vamos a enamorar de una persona y esa persona nos va a traer el gozo a nuestras vidas.

ECKHART TOLLE: Exacto.

OPRAH WINFREY: Okay. Sigo leyendo: “...El gozo no puede nunca venir a ti sino que emana de ti. Emana de la dimensión de la no-forma dentro de ti, de la conciencia y por eso es uno con tu verdadera esencia”.

ECKHART TOLLE: Sí. Viene de dentro, no desde fuera. La gente normalmente espera que les llegue desde fuera y no lo consiguen hasta que descubren que lo tienen que tener

dentro primero. A veces uno quiere manifestar cosas en su vida y eso está bien pero la pregunta primordial es: “¿Has llegado ya a ese lugar dentro de ti donde encuentras la plenitud y el gozo?”, “¿Tienes ya una buena relación con el momento presente?”. Si no puedes responder afirmativamente, entonces ya sabes donde tienes que trabajar primero. Encuentra el gozo dentro de ti y deja que salga.

OPRAH WINFREY: Es como dices en la página 210: “Despertar dentro del sueño es nuestro propósito ahora. Cuando estamos despiertos el drama terrenal creado por el ego finaliza y entonces empieza un sueño más bondadoso. Esta es la nueva tierra”. También dices en la página 215: “Un ejercicio espiritual muy potente es el de dejar que tu ego disminuya”. Porque la mayoría de nosotros hasta leer este libro creíamos que éramos nuestros egos, como Eckhart decía al principio de esta clase, creíamos que sólo había vida en la dimensión horizontal, no teníamos en cuenta la vertical. Creíamos que éramos nuestro pasado, lo que vamos a hacer o lo que hemos hecho y el ahora era tan sólo una especie de fin para conseguir un medio.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Okay, entonces volviendo al ejercicio que recomiendas sobre disminuir el ego, dices que esto se puede hacer cuando uno deja de actuar para repararlo. Os recomiendo que lo intentéis todos, cuando alguien os critique, os culpe de algo, os diga cosas desagradables... no reaccionéis. Ya sé que es muy difícil, no todos estamos en el nivel de maestro Zen del que hablamos antes pero se puede intentar. La reacción normal cuando el ego se siente atacado es intentar defenderse pero no lo hagas. Deja que la imagen de ti mismo disminuya y observa que pasa dentro de ti, observa qué te hace sentir. ¿Para qué nos sirve esto Eckhart?

ECKHART TOLLE: Bueno, esto es un ejercicio que podemos hacer de vez en cuando, no es algo que tengamos que hacer todo el tiempo, es mejor intentarlo cuando estemos en una situación trivial en la que no tengamos nada que perder. Por ejemplo a lo mejor alguien que no te conoce te insulta cuando vas conduciendo...

ECKHART TOLLE: Sí. En esa situación es totalmente inútil defenderse.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: El defenderse cuando alguien nos insulta sin conocernos...

OPRAH WINFREY: O hace algo para molestarnos.

ECKHART TOLLE: Sí, el defendernos es algo totalmente automático e inconsciente que proviene de ego porque cuando alguien te llama idiota, el ego se siente muy ofendido.

OPRAH WINFREY: Y es el ego el que se siente dolido.

ECKHART TOLLE: No te lo tomes personal porque en el fondo sabes que no eres tú, es la imagen de tu ego, la imagen que crees ser.

OPRAH WINFREY: En el fondo sabes que esa imagen no eres tú pero si vives de manera inconsciente la identificación es total.

ECKHART TOLLE: Sí. El ego tiene este mecanismo de auto-reparación que funciona de

manera automática.

OPRAH WINFREY: Tu ego te dice: “no eres idiota”.

ECKHART TOLLE: Claro, o peor aún te dirá que la otra persona es más idiota que tú y con eso el ego creerá que se ha auto-reparado. Y en cierto nivel habrá sido así, la persona que te ha insultado se ha llevado algo de ti y tú, con tu reacción, te has llevado algo de esa persona. Así funcionan los egos. Y por supuesto la situación puede escalar porque no todos se conforman con insultarse sólo una vez.

OPRAH WINFREY: Aha, y entonces estás perdido.

ECKHART TOLLE: Ahí empieza la locura.

OPRAH WINFREY: Te has dejado arrastrar por el drama.

ECKHART TOLLE: Sí. Este es un buen ejemplo con el que practicar la no-reactividad. Así que cuando alguien te llama algo, no re-acciones.

OPRAH WINFREY: O sea, mantén la boca cerrada aunque durante unos segundos sientas que es lo más insoportable del mundo...

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Me ha pasado esto mismo esta semana y me he quedado callada, te sientes como si por unos instantes encogieras pero entonces como dice Eckhart en el libro “entrarás en contacto con un espacio interior lleno de vida, no te has encogido realmente, de hecho, te has expandido”. ¿Qué quieres decir con esto?.

ECKHART TOLLE: Sí, lo que no estás defendiendo es tu identidad egoica, esa identidad que se siente empequeñecida cuando alguien la insulta, es por eso que no hay que resistirse porque es precisamente esa identidad la que queremos superar. Al hacer esto, algo dentro de nosotros puede crecer en ese espacio que el ego ha perdido.

OPRAH WINFREY: Entiendo.

ECKHART TOLLE: Esto no le gusta al ego nada.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Pero es un experimento maravilloso... sentir que el ego se empequeñece y en su lugar crece un poder mucho más grande que él.

OPRAH WINFREY: Y se empequeñece cada vez que traemos conciencia sobre él.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: ¿Incluso cuando haces lo que se supone que no tienes que hacer?.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Bueno, Suhad desde Clifton, New Jersey pregunta que cómo puede

utilizar el “no” de calidad del que Eckhart habla en la página 216. Quiere conocer ejemplos prácticos de la vida cotidiana.

ECKHART TOLLE: A veces la gente no entiende bien lo que quiero decir con la frase “Di un “sí” al momento presente”. Piensan que hay que decir sí a todo.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: No, cuando digo eso quiero hacer énfasis sobre un estado interior de conciencia que está abierto a lo que ya “es”, un estado en el que no hay resistencia. Eso no quiere decir que cada vez que alguien te pida algo tienes que decirle que sí. Digamos que una persona viene a pedirte dinero, tú ya se lo has dejado cinco veces y nunca te lo ha devuelto.

OPRAH WINFREY: Con dos veces ya sería suficiente. (risas)

ECKHART TOLLE: Y te dice: “Necesito otros 500 dolares ahora”. Pues bien, en este momento puedes practicar el “no” de calidad, un “no” que no es re-activo, que no busca alimentar tu ego haciéndote sentir superior o buscando culpables en plan “¿cómo te atreves nunca me has devuelto el dinero y no te voy a dejar un céntimo más”. Esto no tendría calidad.

OPRAH WINFREY: Sería un “no” de baja calidad.

ECKHART TOLLE: El de alta calidad sería el que...

OPRAH WINFREY: O sea, no hay que violentarse por la situación.

ECKHART TOLLE: No hay que buscar culpables.

OPRAH WINFREY: No hay que acusar al otro.

ECKHART TOLLE: Sí, porque con eso lo que uno busca es sentirse la víctima.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Esto forma parte del ego.

OPRAH WINFREY: O también puedes sentirte como la persona tan buena que te dejó tal dinero.

ECKHART TOLLE: Sí. Todo eso es ego. Así que el “no” de calidad sería cuando tranquila y objetivamente expresas una verdad: “Te he dejado dinero en otras ocasiones y no me lo has devuelto todavía, así que no voy a hacerlo de nuevo hasta que me devuelvas lo que me debes”. Esto se puede decir sin negatividad, simplemente articulas con claridad lo que vas a hacer o lo que no vas a hacer.

OPRAH WINFREY: Sí. Eso me ocurrió hace poco a mi, alguien me pidió dinero, yo no quería dárselo y se lo dije de manera tranquila sin negatividad. Bueno, en la página 220 dices: “Lo que ves, oyes, sientes, tocas o piensas es sólo parte de la realidad. Sólo son formas, lo que Jesús llamó “el mundo”, sin embargo a la otra dimensión la llamó “el Reino de los Cielos” o la “Vida Eterna”. Luego dices: “La enfermedad colectiva de la humanidad

es que la gente está tan absorta en lo que ocurre, tan hipnotizada por el mundo y sus formas cambiantes, tan absorta en el contenido de sus vidas que se han olvidado de la esencia, esa esencia que va más allá del contenido, más allá del pensamiento. Están tan consumidos por el tiempo que se han olvidado de la eternidad, su origen, su casa, su destino. La Eternidad es la realidad de lo que eres”.

ECKHART TOLLE: Sí. Y de hecho se puede sentir, como tu experiencia en la montaña. Uno se puede rodear de paz y quietud para sentir esto pero también se puede sentir en mitad del caos y del ruido. / Se puede sentir en mitad de Londres con todo el tráfico y la gente por las calles. Tengo que admitir que antes de experimentar este cambio, no soportaba la ciudad, siempre me sentía ansioso y con miedo pero ahora puedo pasear por Piccadilly Circus y estar totalmente en paz como si estuviera en lo alto de una montaña.

OPRAH WINFREY: Esto significa estar presente, ¿no es cierto?.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Es como sentir que estás en lo alto de la montaña por dentro.

ECKHART TOLLE: Sí. Cuando reconoces esa quietud, entonces puedes acceder a ella en cualquier momento porque es tu esencia. Lo llamamos quietud por ponerle un nombre pero en realidad es mucho más que eso, quietud es tan sólo una palabra.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Así que no importa la palabra que utilicemos... limitamos la realidad, sobre todo porque las palabras se suelen referir más a cosas externas y no tanto al mundo interior.

OPRAH WINFREY: Bueno, antes de despedirnos, vamos a resumir lo que hemos abarcado en esta clase... Conocer quien somos es realidad es...

ECKHART TOLLE: Conocer a un nivel más allá de los conceptos. Conocer a ti mismo, en última instancia significa conocerte en tu totalidad, estar en contacto con el ser, sentir el “yo soy” que es la esencia de tu identidad una vez que te liberas de las identificaciones. Ya hemos dicho que no se trata de decir soy esto o aquello, sino de simplemente ser el “yo soy”.

OPRAH WINFREY: Esas palabras encierran tanto poder...

ECKHART TOLLE: Sí, “yo soy” y nada más detrás.

OPRAH WINFREY: Sí.

ECKHART TOLLE: Otra frase parecida sería la pregunta “¿Quién soy?”, pero no intentes responder con la mente. De hecho a esa pregunta sólo se puede responder desde la quietud, más allá de la mente porque la respuesta no es una idea o un concepto mental sino una sensación, una percepción.

OPRAH WINFREY: Aha.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Y uno deja de pensar entonces.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Sí. Entonces no importa que uno tenga adicciones, problemas con la comida, o una vida maravillosa, todo eso sería el contenido de nuestra vida... Dices que podemos sentarnos e intentar conectar con la esencia de nuestro ser mediante repetirnos un mantra como "yo soy".

ECKHART TOLLE: Sí, es extremadamente liberador.

OPRAH WINFREY: También hemos hablado sobre experimentar el ser como quien experimenta la miel en lugar de hablar de ella.

ECKHART TOLLE: Sí.

OPRAH WINFREY: Conocerlo de verdad.

ECKHART TOLLE: Exacto.

OPRAH WINFREY: Bueno, gracias Eckhart y gracias a todos vosotros por conectaros. Sabéis que esta clase estará disponible mañana en nuestra página web oprah.com y si queréis bajaros o escuchar de nuevo cualquiera de las clases que hemos tenido hasta ahora también podéis acceder a ellas en oprah.com o iTunes. Es gratis gracias al apoyo de Nature Made Softgel Vitamins. Ahora podéis hacer los ejercicios del cuaderno de trabajo antes de la próxima clase en la que descubriremos el espacio interior. Creo que el capítulo 7, 8 y 9 son la esencia del libro. La clase tratará sobre cómo reconocer nuestro espacio interior y conectarlo con nuestro propósito en el mundo exterior.

ECKHART TOLLE: Correcto.

OPRAH WINFREY: De nuevo muchas gracias, este capítulo es verdaderamente largo, había muchas cosas de las que hablar. Esta semana pasada estuve enferma y aproveché para volver a leerlo por tercera vez porque siempre se encuentra algo nuevo, algo que te lleva a un nivel más profundo del significado. Después de esta clase a lo mejor sería una buena idea volver a leer el capítulo.

ECKHART TOLLE: Bueno, me gustaría decir que una vez que lo has leído por completo, no hace falta volver a leerlo todo de una vez, se pueden leer párrafos y meditar sobre ellos.

OPRAH WINFREY: Sí, lo que yo suelo hacer es marcar con el fluorescente lo que me llama la atención y me centro en esas partes porque las cosas que te llaman la atención la primera vez que lo lees, suelen ser las partes que más conectan contigo y con tus necesidades. Cuando vuelves a esos párrafos encuentras cosas nuevas cada vez.

ECKHART TOLLE: Muchas gracias, Oprah.

OPRAH WINFREY: Gracias, Eckhart. Gracias a todos.