



CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*
SEXTA CLASE

LA LIBERACIÓN

A NEW EARTH ONLINE CLASS

CHAPTER 6 TRANSCRIPT

OPRAH WINFREY (HOST): Bienvenidos de nuevo a nuestro curso sobre *Una Nueva Tierra*, esta es la sexta clase junto a su autor Eckhart Tolle. Estamos de nuevo en directo esta noche y me gustaría decir que una de las cosas que más disfrutamos es el sentir vuestra energía desde cualquiera que sea el lugar desde el que os conectáis, ya sea desde la sala de estar, la mesa de la cocina o la oficina del trabajo. Para mi esto es un momento muy especial que nos permite unirnos en una comunidad y compartir esta información. Así donde quiera que estés ahora, te doy las gracias en mi nombre y en el de Eckhart.

Me gustaría empezar diciendo que uno de mis libros favoritos de Eckhart fue escrito hace unos cuantos años, no sé exactamente, tal vez un par de años...

ECKHART TOLLE : Exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): Y este libro, que está lleno de pasajes maravillosos, se llama "El Silencio Habla". Y la verdad es que habla de los temas de *Una Nueva Tierra* pero a diferentes niveles. Antes de empezar la clase de hoy entrando en el silencio como solemos hacer, me gustaría leer un pasaje de este libro. Y dice: "La quietud es tu naturaleza básica. ¿Qué es la quietud?. El espacio interior o la conciencia en la cual las palabras de esta página son percibidas y se convierten en pensamientos. Sin esa conciencia no habría percepción, no habría pensamientos ni mundo. Tú eres esa conciencia en la forma de una persona". Me encanta cuando dice "tú eres la conciencia". Eso es lo que hemos estado diciendo semana tras semana, hemos dicho que no somos nuestros pensamientos sino la conciencia que hay detrás de ellos.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): La conciencia en la forma de una persona.

ECKHART TOLLE : Y tampoco somos nuestros sentidos sensoriales, sino la conciencia que hace que todas esas percepciones sean posibles. Al igual que no eres tus emociones, sino la conciencia que hace que esas emociones sean posibles. Esa conciencia está en una dimensión en la que no existe el tiempo, todo lo demás implica tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): Siguiendo con la lectura el párrafo dice: "Así cuando pierdes la conexión con tu quietud interior, entonces pierdes la conexión contigo mismo. Y cuanto te pierdes a ti mismo, te pierdes en el mundo. Pierdes tu verdadero yo, el que es inseparable de la quietud. Este es el "Yo Soy" que va más allá de la forma y el nombre... Eres la conciencia en la forma de una persona".

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo ahora podemos entrar en nuestro momento de silencio con la guía de Eckhart.

ECKHART TOLLE : Bueno, sugeriría que utilizáramos de nuevo lo que llamo "el ancla del cuerpo interno" por medio de llevar nuestra atención al cuerpo e intentar habitarlo completamente, al hacer esto podemos conectar con la sensación de vida que recorre todo nuestro cuerpo. Ahí llevamos la atención y eso se convierte en nuestra ancla para alcanzar la quietud. Hagamos esto ahora. La atención se va del pensamiento hacia la sensación de vida del cuerpo.

(Unos momentos de silencio).

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, ha estado muy bien. Empezamos nuestra clase entonces... esta semana estamos en el capítulo 6 titulado "La liberación". Primero demos un repaso general sobre el contenido del capítulo.

La semana pasada hablamos sobre el cuerpo-dolor y sobre como este es la parte dentro de nosotros que se encuentra adicta a la negatividad y la infelicidad. Eckhart dice que el comienzo de la liberación del cuerpo-dolor se encuentra sobre todo en el reconocer que todos tenemos uno. Ahora esta semana vamos a explorar lo que causa la activación del cuerpo-dolor en nuestras vidas diarias ya sea situaciones o ciertas cosas que la gente haga o diga. Eckhart nos va a mostrar como podemos utilizar precisamente esas situaciones en apariencia desagradables para elevamos a un nivel de conciencia superior. También en este capítulo vamos a aprender sobre como liberarnos del cuerpo-dolor para que no nos veamos obligados a llevar la carga del pasado todo el tiempo con todas las cosas que ocurrieron y que los demás nos hicieron, es decir, la historia que nos hemos creado. Todo eso puede ser superado porque esta noche hablamos sobre la liberación del cuerpo-dolor.

Al principio del capítulo en la página 162 dices que "cuando te desidentificas del cuerpo-dolor, la energía que hasta entonces estaba atrapada cambia su frecuencia vibracional y se transmuta en presencia. De esta forma el cuerpo-dolor se convierte en combustible para la conciencia. Es por esto que muchos de los hombres y mujeres más sabios del planeta tuvieron un cuerpo-dolor muy pesado".

Yo quería preguntarle a Eckhart sobre el cuerpo-dolor y la medicación. Hoy en día es muy común que las personas se auto-mediquen o vayan a ver al psiquiatra, un psicólogo o lo que sea, en cuanto les surgen sentimientos incómodos que no quieren sentir. Cuando esto pasa lo normal es que el facultativo prescriba medicamentos, ¿son estos medicamentos un obstáculo para utilizar el cuerpo-dolor como combustible para crecimiento espiritual?.

ECKHART TOLLE : De forma general diría que sí. Puede que haya algunos casos extremos en los que la medicación sea necesaria y desde luego que una persona que ya se encuentra bajo medicación debe seguir su tratamiento a no ser que su facultativo le diga lo contrario. Así que si personalmente crees que estás preparado para dejar de tomar medicamentos, puedes hablar con un médico, preferiblemente uno que sea relativamente consciente para que él te pueda ayudar a ir bajando las dosis poco a poco.

Es muy importante tratar de evitar este comportamiento condicionado por la cultura actual en el que las personas, cuando sienten el más mínimo atisbo de incomodidad o desajuste emocional, buscan de forma automática la solución en la forma de alguna sustancia que te puede dar un médico, en lugar de aprender a vivir o enfrentarse con la raíz del problema. Más que eliminarlo hay que aprender a aceptarlo. La aceptación es el cordón umbilical de esta enseñanza. Aprende a aceptar cualquier emoción que surja dentro de ti en lugar de querer salir corriendo huyendo de ella para eliminarla.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero Eckhart... ¿por qué querría una persona querer aceptar eso?. La gente se medica porque quiere cambiar, sentir otra cosa...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Por eso se come en exceso, se cae en la ludopatía, se trabaja en exceso, se vive en continua negación... Las personas se vuelven inconscientes porque no quieren mirar al dolor. Todos estamos intentando escapar de ese dolor.

ECKHART TOLLE : Sí. Lo que pasa es que ti medicas, el dolor no se va. Es como que lo anestesiaste hasta el punto en el que ya no eres consciente de él, pero sigue ahí, sigue en el fondo de tu vida. Lo mismo pasa con muchas enfermedades. Por ejemplo, hace un par de semanas yo tuve un resfriado serio, sin embargo no tomé nada de medicamentos. Hay personas que los toman

para que los síntomas sean menores pero la enfermedad sigue ahí, necesita su tiempo para curarse. ¿Por qué habrías de aceptar que estás resfriado?. Simplemente porque eso forma parte de tu momento presente. Mediante el traer un “sí” interno a cualquier cosa que ocurra en este momento, estás logrando hacerte amigo del ahora, aún si el ahora no tiene muy buen pinta. Así que traemos... y aquí es donde la conciencia empieza a entrar en la emoción... traemos aceptación a lo que sintamos en este momento, en lugar de inútilmente querer que sea de manera diferente. Esto sería el equivalente a lo que hablábamos la semana pasada sobre aceptar las situaciones externas que surgieran ya que no se puede luchar contra lo que ya “es”.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque solo logras generar más estrés, igual que Eckhart decía en El Poder del Ahora: “Querer que algo sea diferente de lo que ya “es” sólo logra generar más estrés en ti”.

ECKHART TOLLE : Y genera más emociones negativas si te niegas a aceptar que estás sintiendo algo que consideras negativo, si te niegas, si no quieres estar sintiendo eso... porque ya no sólo tienes la primera emoción negativa inicial sino una segunda emoción negativa que tú estás añadiendo por no querer estar sintiendo la primera.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que lo mejor que puedes hacer es aceptar la emoción y sentir la sensación que va asociada a ella para así poder elegir qué hacer después, siempre en base a la aceptación.

ECKHART TOLLE : Date cuenta de que eres la conciencia que percibe esa emoción; eres el espacio en el que ocurre.

OPRAH WINFREY (HOST): Eres la conciencia en la forma de una persona.

ECKHART TOLLE : No eres la emoción, eres la conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo que es fácil de comprender.

ECKHART TOLLE : De esa manera ya consigues provocar un cambio porque si te identificas completamente con la emoción, entonces ésta subirá rápidamente a tu cabeza y controlará tu pensamiento.

OPRAH WINFREY (HOST): Y crearás que eso eres tú.

ECKHART TOLLE : Te identificarás con la emoción... digamos por ejemplo que se trata de la emoción de la ira; algo en el exterior provoca una enorme ira en ti y enseguida tu mente empieza a generar pensamientos que corroboran la razón para esa ira.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE : O si se trata de tristeza o depresión, inmediatamente empiezas a tener pensamientos que refuerzan dicha percepción. Tu cuerpo-dolor estará encantado con esto porque así se genera más comida con la que alimentarse.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

ECKHART TOLLE : Cuando esto pasa, fácilmente estás atrapado en el círculo vicioso entre la emoción y el pensamiento que se genera después a través de un monólogo interior. Ese monólogo bien podría ser considerado la voz del cuerpo-dolor. Puedes imaginarte que todas las interpretaciones que esa voz haga sobre personas o sucesos, serán extremadamente negativas.

OPRAH WINFREY (HOST): Como Eckhart dice en la página 162: "cuando te das cuenta de que los cuerpos-dolor inconscientemente buscan más dolor, es decir, que quieres que algo malo ocurra, entenderás que muchos accidentes de tráfico son causados por conductores cuyos

cuerpos-dolor estaban activos en el momento del accidente. Si dos conductores se cruzan en una intersección y ambos se encuentran dominados por el cuerpo-dolor en ese momento, la probabilidad de que se provoque un accidente es mucho mayor que en circunstancias normales". ¿Es entonces el cuerpo-dolor el que siempre provoca los accidentes y las cosas malas?

ECKHART TOLLE : No. Es sólo uno de los factores que pueden influir pero hay más, por ejemplo muchas personas no están totalmente presentes cuando conducen, están distraídos. Recuerdo a un famoso actor que hace unos años tuvo un accidente de caballo y sufrió una lesión en la espina dorsal.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, Christopher Reeve.

ECKHART TOLLE : Sí, creo que murió hace un par de años. Pues bien, en una entrevista en la que habló sobre dicho accidente él dijo que mientras estaba montando a caballo, por un momento perdió la concentración en el momento presente y fue entonces cuando cayó.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo.

ECKHART TOLLE : Él reconoció ese momento de inconsciencia que provocó el accidente. Sin embargo en su entrevista se evidenciaba que había crecido enormemente en su interior ya que trajo completa aceptación a lo que le había ocurrido. Antes de morir se podía ver que había experimentado un increíble despertar gracias a lo que le había pasado.

OPRAH WINFREY (HOST): Incluso estando paralizado.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, Dave nos habla a través de Skype en su oficina de Madison, Wisconsin.
Dave, gracias por unirse a nosotros.

DAVE: Hola, Oprah. Hola, Eckhart.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cuál es tu pregunta?.

DAVE: Antes que nada quiero agradecerlos a los dos por este curso.

OPRAH WINFREY (HOST): De nada.

DAVE: Mi pregunta es, cuando mi mujer y yo discutimos sobre algo, ella vuelve al cabo de las horas o los días intentando hablar de nuevo sobre el tema de la discusión... siempre con la idea de que algo tiene que estar mal o bien. ¿Cómo puedo ayudarla a vivir en el presente y salirse del dominio del ego?

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Viste el programa la semana pasada cuando hablamos sobre los dos monjes?

DAVE: Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Y lo que el monje le dijo a su compañero sobre seguir llevando la carga todo el tiempo.

DAVE: Yo quisiera ser más bien como la historia de los dos patos.

OPRAH WINFREY (HOST): También esa historia...

ECKHART TOLLE : Bueno, tal vez debas ver cuál es tu papel en el momento en que hay una discusión en casa... el cuerpo-dolor de tu mujer se activa en esos momentos... ¿y qué pasa con el tuyo?, ¿contribuyes tú también o piensas que sólo el de tu mujer se activa?. En otras palabras... ¿cuál es tu reacción en ese momento?.

DAVE: Intento no formar parte del drama y eso parece que en un principio crea una reacción aún más negativa en ella. Aunque he de decir que después de leer el libro estoy intentando concentrarme en alguna cosa bonita, como por ejemplo sus ojos... pienso en ellos e intento concentrarme, y parece que esto consigue calmarla.

ECKHART TOLLE : Para tener una discusión, primero hay que identificarse con una opinión, con una imagen mental de algo porque de lo contrario no hay discusión posible.

OPRAH WINFREY (HOST): Exacto. Dos no discuten si uno no quiere por eso no estoy segura de que te mantengas tan concentrado.

ECKHART TOLLE : Así que antes de hablar sobre tu esposa, primero podemos decir que lo más importante es que no te identifiques con ninguna postura mental, se puede hablar de las cosas de un modo práctico sin caer en la obsesión del llevar la razón. Es precisamente esa actitud la que el ego necesita para crecer y alimentar al cuerpo-dolor.

OPRAH WINFREY (HOST): Cuando te identificas con algo, ahí estás generando ego. Eso es interesante.

ECKHART TOLLE : Sí. Cualquier cosa con la que te identificas es el ego. Así que quizás trae más atención en ti cuando veas que se está empezando a desarrollar una situación que puede llevar a una discusión. Trae esa atención a tu estado interior para que que el cuerpo-dolor de tu mujer no logre provocar una reacción al oponerte a ella de alguna manera.

OPRAH WINFREY (HOST): La razón por la que antes me sentí un poco escéptica cuando decías que te no te implicabas en la discusión era porque si en realidad te mantienes completamente en paz en mitad de la discusión, entonces la discusión tiene que desaparecer. Como la historia que nos contó Eckhart sobre aquella mujer que vino a su apartamento con todas aquellas facturas, preparada para desarrollar su drama y cuando Eckhart no le dio importancia y simplemente se dedicó a escucharla sin juzgarla, ella se dio cuenta de lo que estaba haciendo y se fue comprendiendo que aquello no tenía tanta importancia como ella le estaba dando.

DAVE: Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Te lo digo porque a veces cuando uno empieza a leer este tipo de material, puede caer en la tentación de creerse superior a los demás porque parece que ves la situación desde otro nivel. A lo mejor hay algo de ese orgullo en ti ahora. A mi me ha pasado exactamente igual, por ejemplo a veces cuando he tenido una discusión con Stedman, he notado que en mi cabeza tenía pensamientos del tipo: "No me importa porque yo estoy muy evolucionada y no importa lo que me digas, no vas a lograr provocar en mi una reacción"... pero esa actitud es una forma de reacción también porque el ego puede contribuir al drama. ¿Entiendes lo que te digo?.

DAVE: Sí que lo entiendo.

OPRAH WINFREY (HOST):Es muy fácil creer que uno tiene la razón porque "sabe" más o sentirse superior porque crees que no te estás implicando en la discusión cuando la otra persona sí lo está haciendo.

ECKHART TOLLE : Sí, es por eso que la alerta y la vigilancia son muy importantes en lo que a ti respecta.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo que este tema es sumamente importante para todos los que estamos pasando por este proceso de despertar. Cuando hay una discusión o un conflicto, no tenemos que poner toda la responsabilidad en la otra persona. La pregunta no es “¿Qué puedo hacer para que mi esposa, compañero de trabajo o jefe cambie? Sino ¿Qué puedo hacer yo en mitad de la situación?. ¿De qué manera estoy contribuyendo?.

ECKHART TOLLE : Exacto, eso es primordial. Después, en lo que respecta a tu mujer, no sé si ella tiene algo de interés en estos temas espirituales, por ejemplo, ¿le has comentado alguna vez la idea del cuerpo-dolor? De todas formas hay que tener cuidado de hablar sobre él cuando la persona no está bajo su influencia...

OPRAH WINFREY (HOST): Porque no te escuchará.

ECKHART TOLLE : No se le puede hablar del cuerpo-dolor al mismo cuerpo-dolor. De hecho esto puede ser peligroso, puede que te tire algo a la cabeza (risas)

ECKHART TOLLE : Puede que tu mujer también esté más receptiva en determinados momentos, ¿no crees?... ¿o siempre está a la defensiva?

DAVE: Por el momento no parece estar interesada, sin embargo esta semana me vio preparando la clase y la pregunta que os iba a hacer y le llamó la atención que fuera a hablar sobre ella así que tal vez eso provoque que pueda leer el libro.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Tal vez sea así. Dave, muchas gracias por tu preguntas.

DAVE: Gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, Eckhart dice en la página 163 que muchos actos de violencia son cometidos por personas aparentemente “normales” por un momento pierden el control. ¿Significa esto que no crees que las personas sean responsables de sus acciones cuando están poseídos por el cuerpo-dolor?.

ECKHART TOLLE : Uno no puede ser responsable si está bajo la influencia del cuerpo-dolor. La semana pasada recordamos cuando Jesús dijo en la cruz “perdónales porque no saben lo que hacen”, con esto quería decir que los humanos son muy inconscientes, están bajo el control de esta campo energético que no logran controlar porque se ha apoderado completamente de ellos. Así que en cierto modo sí se puede decir que no son responsables, lo que no significa que no sufren las consecuencias de sus actos. Es un poco como una paradoja. No son responsables de sus actos pero sí que sufren sus consecuencias a nivel kármico, es la esencia de la evolución hacia convertirnos en seres más conscientes, el sufrimiento forma parte de la evolución.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE : Cuanto más nos cerramos al impulso evolutivo hacia la conciencia, más sufrimos. Así que las personas que causan dolor a los demás a través de la violencia, también sufren las consecuencias de sus actos a nivel kármico. Y a veces esas consecuencias se materializan en la forma de castigos dentro del sistema penal. Y también puede que sufran porque se dan cuenta de lo que han hecho y tienen mala conciencia, ya sea en la cárcel o en libertad. Ese sufrimiento puede ser el catalizador que inicie un despertar de la inconsciencia profunda que les

llevó a equivocarse en el pasado.

OPRAH WINFREY (HOST): En la página 164 Eckhart dice "Cuando no puedes soportar el círculo vicioso del sufrimiento por más tiempo, entonces empiezas a despertar. Así que el cuerpo-dolor también tiene su lugar necesario si miras el esquema general de las cosas". Ok, pero ¿no es cierto que muchas personas mueren sin haber sufrido esta transformación?, ¿no hay gente que muere con su cuerpo-dolor?

ECKHART TOLLE : Sí, es verdad. Pero siempre existe la posibilidad que esa conciencia que no se despertó, lo haga tomando otra forma, o en otra situación. Sin embargo sí que es cierto que el impulso evolutivo del universo es el de elevar el nivel de conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE : Cuánto más receptivos estemos al cambio...

OPRAH WINFREY (HOST): Un cambio en el que nos va la vida, ¿no?..

ECKHART TOLLE : A nivel de especie, sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Se trata de evolucionar o morir.

ECKHART TOLLE : El impulso del que hablamos ha estado latente durante millones de años, sin embargo es ahora cuando de verdad se tiene que desarrollar o la humanidad no podrá sobrevivir, se trata de adoptar este nuevo estado de conciencia a escala global. En realidad, a escala cósmica, no es de vital importancia que la humanidad sobreviva o no, ya que los avances en su despertar que la conciencia haya hecho en este planeta no se van a perder. Sólo hay una Conciencia en todo el universo, y esa conciencia está despertando en la forma de millones o billones de formas de vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces... ¿si no sobrevivimos como especie humana?

ECKHART TOLLE : No pasará nada, no es una gran tragedia... hablando relativamente. Por su puesto que sería triste pero en términos absolutos incluso eso sería aceptable.

OPRAH WINFREY (HOST): Al fin y al cabo se trata de nuestra propia decisión.

ECKHART TOLLE : Sí. De hecho el que estemos en este momento comprometidos con esta obra es un signo muy positivo.

OPRAH WINFREY (HOST): El simple hecho de tener esta conversación es un signo positivo.

ECKHART TOLLE : Por lo menos podemos decir que el despertar está ocurriendo a cierto nivel.

OPRAH WINFREY (HOST): Está ocurriendo en las vidas de los cientos de miles de personas que nos están escuchando por todo el mundo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Danielle se une a nosotros ahora desde Irlanda a través de Skype en Dublín. Hola Danielle.

DANIELLE: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué hora es en Dublin en estos momentos?.

DANIELLE: Creo que alrededor de las 2 de la mañana.

OPRAH WINFREY (HOST): Vaya, estás despierta tarde para poder hablar con nosotros.

DANIELLE: Estoy encantada de estar aquí. Gracias por esta oportunidad. Mi pregunta tiene que ver con el ego. Llevo más de 3 años intentando mantener mi vida en el momento presente pero he llegado a una especie de bloqueo en el que mi ego me dice: "Si te deshaces de mi, perderás el mundo tal como lo conoces. Perderás tus relaciones personales, las amistades que te ha costado años crear, la carrera por la que has trabajado duro durante tantos años y terminarás aislada del resto de la sociedad porque todo el mundo vive en realidad desde el ego". ¿Cómo puedo superar estas ideas?.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Una pregunta excelente.

ECKHART TOLLE : Bueno, como ya te habrás dado cuenta, esto no son más que pensamientos que surgen en tu cabeza. Estos pensamientos canalizan ideas... pero puede que esas ideas estén muy lejos de la realidad... estas ideas sobre que te vas a quedar sola, que vas a perder a tus amigos y que la vida ya no va a ser divertida. .. Hay que ver si estas ideas son verdaderas o si son simples pensamientos que la mente egoica está produciendo a fin de evitar que estés realmente presente. Pregúntate: ¿creo de verdad en estos pensamientos, o creo más en la evidencia real y práctica en la que he visto que estar presente es en realidad un estado muy feliz?. Ya habrás experimentado que el estar presente no se lleva la diversión de tu vida, al contrario, la hace más llena de vida pues te permite sentir lo que de verdad existe, el momento presente, en lugar de continuamente buscar la realización en una idea mental de futuro o pasado que nos promete mayores alegrías. Así es como funciona la vida de la mayoría de las personas. Estoy seguro de que ya has tenido atisbos de cuánto mejor puede ser la vida desde esta perspectiva, porque la vida ocurre ahora...

DANIELLE: No, desde luego que lo he sentido, pero el ego sigue produciendo estos pensamientos o a veces puede que me encuentre en una situación en la que mis amigos esperan que actúe de la misma manera que siempre he hecho, es decir, desde el ego. Mis amistades, muchos de mis amigos actúan desde el ego...

ECKHART TOLLE : Sí.

DANIELLE: Es su personalidad y yo intento estar en el momento presente pero ellos me intentan llevar para su terreno planeando hacer cosas que obviamente son el reflejo de un tratar de escapar del momento presente.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero eso ya no funciona para ti Danielle, ¿puedes comprender que para seguir en ese estado en el que te encuentras más viva y despierta, más alineada con el momento presente, a lo mejor tendrás que dejar marchar algunas de las cosas que solían darte un falso sentido de identidad?.

DANIELLE: Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Quizás la gente con la que solías relacionarte en el pasado no está preparada para seguirte en este camino tuyo personal, a lo mejor no quieren forma parte de las cosas que para ti tienen importancia en este momento. ¿Has pensado en esto?.

ECKHART TOLLE : O tal vez...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE : Bueno, hay veces en las que cuando una persona se vuelve más presente, sus amigos se sienten atraídos hacia lo mismo, esto ocurre porque tu propio estado de conciencia afecta a la gente que te rodea. Así que ocurrirá que algunos de tus amigos se unirán a ti y generarán presencia contigo y despertarán y otros que no están preparados del todo se distanciarán. Eso es lo que suele ocurrir.

En cuanto a lo de tu carrera, puedes pensar que cualquier cosa que hagas desde la presencia va a tener mucho más poder y va a surgir desde un lugar más inspirado si estás conectada con el presente y no buscando realizarte en otro momento...

OPRAH WINFREY (HOST): Lo que llamaríamos estar dispersa.

ECKHART TOLLE : Si recuerdas, hace un par de semanas cité a un maestro Zen que estaba observando a los participantes en una competición de tiro con arco y dijo sobre uno en concreto que “su deseo por ganar le quitaba la energía”. Y por supuesto este deseo de ganar de la vieja forma de conciencia que la mayoría de la gente tiene, llega en algún momento futuro, por lo que le quitas la energía a lo que estás haciendo ahora. Esto te deja vacío así que hagas lo que hagas, recuerda que tendrá mucho más poder si estás presente más que si no lo estás.

OPRAH WINFREY (HOST): Recuerdo que cuando empecé mi propio programa televisivo hace 22 años, los periodistas me preguntaban a menudo sobre otros presentadores de televisión y sus programas. Yo solía decir que “cada uno tiene que correr su propia carrera”. Si te comparas con los demás, si en mitad de la carrera miras a tus contrincantes, pierdes energía y tiempo. Yo sabía que la competición era grande pero siempre me mantuve pensando que el mirar lo que los demás hacen se lleva la energía de lo que tú haces.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Es como cuando corres en pista, aunque sólo sea unos instantes, pero si miras a los corredores que vienen detrás, pierdes la concentración y el ritmo. ¿Es eso lo que dices Eckhart?

ECKHART TOLLE : Sí, además el competir con otras personas forma parte de la energía del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto.

ECKHART TOLLE : Y se lleva tu propia energía.

OPRAH WINFREY (HOST): En lugar de competir en la carrera con los demás, corre tu propia carrera.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cuál es la mejor manera de sentir nuestro cuerpo-dolor?. Bueno, gracias Danielle, desde Dublin.

DANIELLE: Gracias, adiós.

ECKHART TOLLE : Adiós.

OPRAH WINFREY (HOST): Parece que es muy fácil ver el cuerpo-dolor en los demás, de hecho esta semana pasada ya he escuchado varias veces a gente decir: “Oh, eso ha sido culpa de su cuerpo-dolor”, así que muchas gracias por introducir esta idea en nuestra cultura, Eckhart. Sin embargo, ¿cuál es la mejor manera de verlo en nosotros mismos?. Y una vez que lo localizamos, ¿cómo podemos liberarnos de su poder?. ¿Hay ejercicios simples que podamos hacer para que no actuemos movidos por su dominio?.

ECKHART TOLLE : Sí. Lo importante es darse cuenta antes de que nos domine por completo, antes de que se instale en nuestra mente. Al principio empieza por una emoción y normalmente esa respuesta exagerada, esa reacción exagerada a un suceso es un indicativo de que el cuerpo-dolor está a punto de despertar. Un suceso relativamente inofensivo puede crear mucho dolor e infelicidad en nosotros.

OPRAH WINFREY (HOST): Llevas razón, puede que algo pequeño nos haga montar en cólera.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí. Es por eso que si te observas a ti mismo y ves qué tipo de situaciones generan en ti una respuesta de este tipo, entonces puedes estar más en guardia cada vez que estés en una situación parecida. Entonces si estás en conexión con tu cuerpo, si eres capaz de llevar tu atención al cuerpo interior como hicimos al principio de la clase, podrás sentir la emoción que empieza a nacer dentro de ti, ya sea una emoción de tristeza profunda, o de rabia, ira o lo que sea. A lo mejor empiezas a sentir miedo y tu cuerpo se contrae... Es importante estar en conexión con tu cuerpo para sentir las emociones. Hoy en día mucha gente vive sólo en su cabeza y no tiene conciencia de sus emociones. Son las emociones las que nos pueden servir de indicador de que el cuerpo-dolor está despertándose. Si traes conciencia al proceso no te sentirás identificado con tu cuerpo-dolor.

El que seas capaz de observar la emoción incipiente en ti, no significa que ésta no se vaya a desarrollar, puede que el miedo se agudice, o la rabia, o cualquier forma que la emoción tome pero tú no estarás completamente a merced de ella sino que habrá un grado de observación. Lo que ocurrirá es que la emoción no podrá tomar el control del pensamiento totalmente porque tú lo estás iluminando con la luz de la conciencia. No podrá apoderarse de tu mente y hacerte pensar lo que quiere que pienses. Así que mantente ahí como un observador que ve lo que ocurre y díte a ti mismo: "Aquí está el cuerpo-dolor". De esa manera cortarás el proceso y no permitirás que controle tu conducta y tus acciones. Es tu presencia la que puede lograr todo esto.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE : De esa manera el cuerpo-dolor no se re-alimentará a través de esa situación. Puede que no evites por el momento el que intente aparecer pero si puedes evitar que se desarrolle. Sin embargo no subestimes el poder del cuerpo-dolor porque aunque en ese momento se retire, intentará encontrar otra oportunidad en la que no estés tan consciente para atacarte.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo intentará de nuevo.

ECKHART TOLLE : Y por ejemplo...

OPRAH WINFREY (HOST): Es como siempre nos está poniendo a prueba.

ECKHART TOLLE : Sí. El cuerpo-dolor es como un pequeño animal salvaje siempre al acecho, esperando la ocasión, esperando el momento en que estés más distraído para saltar.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Es el cuerpo-dolor el ego, Eckhart?

ECKHART TOLLE : **El cuerpo-dolor es el aspecto emocional del ego.** Cuando te identificas con el cuerpo-dolor entonces se convierte en ego porque cualquier cosa con la que te identifiques se convierte en ego. Cuando dejas de identificarte con él, ya no es parte del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque todo con lo que te identificas se convierte en ego, entiendo. Me gusta mucho esta pregunta de Loraine que nos escribe desde Vancouver, British Columbia. Ella dice: "Atraigo mucha negatividad, para mí el mundo parece ser una gran pelea. Quiero que la gente deje de meterme en conflictos. No es que los busque deliberadamente, es como si viniesen a mí. Odio que me ocurra esto porque quiero paz en mi vida. ¿Cuál es el problema?". ¿No es interesante, Eckhart?.

ECKHART TOLLE : Sí, Sí. Bueno, lo que esta señora experimenta de forma repetida en su vida es un reflejo de su estado interior. Uno atrae ciertas cosas a su vida como reflejo del estado de conciencia en el que se encuentra. Así que Loraine debería ser mucho más consciente del estado en el que se encuentra cuando le pasan estas cosas, debería darse cuenta de las emociones que siente en un momento dado.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque Loraine no podría atraer peleas y conflictos si no estuviera emanando ese tipo de energía.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Eckhart dice en la página 162: "De cada ser humano emana un campo de energía que se corresponde a su estado interior, la mayoría de las personas pueden percibir este campo aunque sólo sea de forma subliminal. Es decir, puede que no sepan que lo están sintiendo pero dicho campo energético determina en gran modo lo que sienten hacia esa persona y como reaccionan a ella".

ECKHART TOLLE : Sí. Nuestro estado interior tiene dos aspectos. Primero el emocional: ¿Cuál es la energía de la emoción que sientes?. Después está el mental: ¿Qué clase de pensamientos produce tu mente en esos momentos?. ¿Está tu mente produciendo pensamientos negativos?. ¿Qué clase de pensamientos son?. Así que necesitas estar ahí como observador, ser consciente de lo que estás sintiendo en ese momento, tu estado emocional y mental. Una buena pregunta que hacerte es: ¿Cuál es mi estado interior en este momento?.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿En el momento en que ella siente que alguien está provocando un conflicto?.

ECKHART TOLLE : No, en momentos normales también, aquellos en los que no sentimos ningún desafío. Cualquier estado de conciencia producirá sucesos en el exterior, diferentes situaciones, así que casi siempre lo más importante no es lo que vemos fuera, porque eso es sólo el reflejo de lo que tenemos dentro. Lo más importante es nuestro estado interior.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo.

ECKHART TOLLE : La situación externa siempre es secundaria. Pregúntate a menudo: ¿Qué estoy sintiendo ahora, qué estoy pensando?. Estas son las preguntas importantes. Es como una alerta que se enciende dentro de ti y de repente te das cuenta: ¿Qué está diciendo tu mente?. Durante todo el día la mente está produciendo pensamientos, ¿qué clase de pensamientos produce la tuya?. ¿Cuántos pensamientos negativos tienes cada hora, cada minuto?. Presta especial atención a esos pensamientos negativos porque al ego le encantan.

OPRAH WINFREY (HOST): Quieres decir que sería imposible que Loraine fuera una persona pacífica a no ser que cambiara sus pensamientos, ella se pregunta que cómo es posible que encuentre conflictos cuando sólo quiere estar en paz. ¿Sería entonces imposible que una persona que va a lo suyo y no se mete con nadie, alguien que sólo tuviera pensamientos amorosos... sería imposible que encontrara conflictos con otras personas todo el tiempo?.

ECKHART TOLLE : Exacto, sería imposible. Seguro que hay algo dentro de ella que le provoca este estado, algo que ella tiene que observar. Ese algo no es su verdadero yo. Es una forma de condicionamiento. Su verdadero yo es conciencia, la cual ya es perfecta. En su esencia todo está bien dentro de ella. Sólo tiene que estar alerta lo más que pueda. Quizás pueda poner notas en casa que le recuerden de esto, pequeñas señales que le recuerden que tiene que estar consciente de lo que pasa dentro de ella. La pregunta: ¿Qué está pasando dentro de mi en estos momentos? Es de vital importancia.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué está pasando dentro de mi en estos momentos?

ECKHART TOLLE : ¿Qué clase de pensamientos está produciendo mi mente?

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE : ¿Qué estoy sintiendo ahora?

OPRAH WINFREY (HOST): Quería volver a la página 162 de nuevo, en la que Eckhart dice: "De cada ser humano emana un campo de energía que se corresponde a su estado interior, la mayoría de las personas pueden percibir este campo aunque sólo sea de forma subliminal. Es decir, puede que no sepan que lo están sintiendo pero dicho campo energético determina en gran modo lo que sienten hacia esa persona y como reaccionan a ella". En referencia a esto, hace poco me encontré a solas en una habitación con una persona y su campo energético era tan denso que tuve que salir de allí.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Luego dices que "esto es algo que la mayoría de las personas perciben antes de intercambiar palabras cuando se conocen por primera vez. Sin embargo momentos después, las palabras toman el control de la relación y con las palabras vienen los papeles que la mayoría de las personas representan. La atención entonces se centra en el mundo de la mente por lo que la capacidad de percibir el campo energético de otras personas disminuye en gran manera".

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): "Sin embargo, se siente a nivel inconsciente". Por eso los niños pueden sentirlo más, porque no tienen las palabras o el lenguaje, ¿no es cierto?.

ECKHART TOLLE : Sí. Y los animales también lo sienten.

OPRAH WINFREY (HOST): Los animales también.

ECKHART TOLLE : Sí, de forma muy patente porque ellos no tienen el mundo mental que nosotros tenemos, así que pueden percibir mucho mejor el campo energético humano.

OPRAH WINFREY (HOST): Y a ellos no les importa tu cargo de la empresa.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY (HOST): Tu cargo, tu posición, tu etiqueta, tu papel... todo eso no significa nada para ellos.

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY (HOST): Si te huelen y no les gusta, entonces se acabó... (risas) Tenemos a Mubeena al teléfono desde Dubai con una pregunta.

MUBEENA: Hola Oprah, buenos días.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): Por lo que me cuentan Dubai es increíble.

MUBEENA: Es muy bonito, podrías venir a visitarlo.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso me gustaría... ¿Tienes una pregunta sobre las relaciones personales?

MUBEENA: Sí. Mi pregunta es sobre la naturaleza del amor. Eckhart dice que el amor no es deseo y que el amor verdadero no espera nada a cambio. Mi pregunta está relacionada con un pequeño dilema personal. Conocí a alguien hace cinco años y me gusta mucho de verdad, pero he notado que tiene un cuerpo-dolor muy denso. Mi pregunta es: ¿Debería continuar presente para esta persona?. Lo he estado haciendo durante cinco años , le he dado mi tiempo y he estado apoyándolo pero... ¿vale la pena esperar?. Yo me quiero casar y tener una familia algún día. ¿Vale la pena esperar a alguien que tiene un cuerpo-dolor muy denso?. Yo quiero estar presente para esta persona pero Eckhart dice que no deberíamos intentar cambiar a los demás...

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, no estás intentando cambiarlo, ¿no?.

MUBEENA: Eso creo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Esperas cambiarlo?

MUBEENA: Quiero que deje marchar su pasado y que se de cuenta de que yo soy la persona que busca.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, a mi juicio creo que necesitas un poco más de entendimiento.

MUBEENA: Okay.

OPRAH WINFREY (HOST): Que sea Eckhart el que te responda...

ECKHART TOLLE : ¿Crees que amas a esta persona?.

MUBEENA: Sí, la amo muchísimo.

ECKHART TOLLE : Veamos entonces lo que significa amar a alguien. Cuando amas a alguien de verdad, reconoces en esa persona algo que trasciende su forma. Es el reconocimiento de la esencia de esa persona y de la tuya propia, tu esencia reconoce a la suya y viceversa. Y esa esencia es lo que de divino hay en cada uno de nosotros así que se podría decir que cuando amas a otra persona, amas a Dios en esa otra persona. No amas a la persona en sí. Si amas a la persona en sí entonces es el ego el que entra en juego porque amarías la forma. Y si amas a la persona y no su esencia entonces el amor proviene del ego. Ese amor es muy diferente del amor verdadero. El amor que nace del ego necesita cosas y pide ser amado de vuelta o se enfadará.

OPRAH WINFREY (HOST): O se molestará o se volverá impaciente porque considera que no se le ha amado de la forma en que cree que merece.

ECKHART TOLLE : Sí. No hay necesidad de negar lo que sientes por esta persona...

MUBEENA: Sí. En realidad nunca he esperado nada de él, pero mis amigos me preguntan: ¿a qué esperas?. Y me dicen cosas del tipo: "No te está dando nada de vuelta". A mi personalmente no me importa esperar otros 5 años pero mis amigos me bombardean con preguntas y me dicen que tal vez debería salir con otras personas.

ECKHART TOLLE : Bueno, es importante hacer un inciso aquí. El amor que tu sientes no necesita nada pero tú, como persona, sí tienes necesidades y preferencias en cada situación.

OPRAH WINFREY (HOST): No creo que esté haciendo esta llamada por sus amigos...

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo que estás haciendo esta llamada para ti misma, señorita Mubeena.

MUBEENA: Claro que sí.

OPRAH WINFREY (HOST): No es que tus amigos crean que tu novio no está haciendo lo correcto. Creo que eso lo piensas tú también. Al principio de la llamada dijiste que han pasado 5 años y que va siendo hora de que él hiciera algo pero que su cuerpo-dolor era muy denso y se lo impedía. ¿No es cierto?.

MUBEENA: Correcto.

OPRAH WINFREY (HOST): Hablemos claro entonces, tú quieres que él de un paso, quieres que se case contigo... ¿no es cierto?.

MUBEENA: Bueno, podría ir en esa dirección desde luego... pero yo no tengo prisa.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué es lo que quieres entonces?

MUBEENA: Quiero que se de cuenta de que le quiero y de que estoy aquí para él, ya sabes.

OPRAH WINFREY (HOST): No. (risas)

MUBEENA: Sólo quiero que vea eso. Y creo que su cuerpo-dolor lo tiene bloqueado porque es muy denso.

OPRAH WINFREY (HOST): No me lo creo. No. Antes dijiste que lo que querías de verdad era que él se diera cuenta de que tú eres la persona de su vida.

MUBEENA: Sí, es cierto, no puedo decir lo contrario.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, ya lo has dicho entonces...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué le puedes decir, Eckhart?

ECKHART TOLLE : Bueno, puede que sea la hora de hablar con él y decirle que le quieres y que tienes sentimientos hacia él y que lo que sientes por él no va a cambiar pero que a parte de eso también tienes necesidades y preferencias. Le puedes decir que te gustaría que se decidiera y que tomara una decisión sobre si quiere comprometerse contigo o no.

MUBEENA: Aha.

OPRAH WINFREY (HOST): ¡Eso es muy valiente, Eckhart!. (risas) Imagínate que él responde que no está preparado para eso...

ECKHART TOLLE : Bueno, si él dice que no está preparado y Mubeena se enfada o se molesta, entonces estaría actuando desde el ego...

MUBEENA: Mi novio ya me ha dicho eso de que no está preparado muchas veces y yo siempre le digo, vale, ok.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Has escuchado lo que ha dicho Eckhart, Mubeena?

MUBEENA: Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Si te enfadas es porque estás amando desde el ego.

MUBEENA: Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Y si no te enfadas y eres paciente como has dicho que ya ha pasado antes.... Puedes esperar cinco años más o los que haga falta y entonces quizás se convierta en lo que quieres... o no.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Quizás sólo estás esperando que él de el paso porque necesitas ser esa persona de su vida.

MUBEENA: Eso es exactamente lo que creo que he estado haciendo, esta conversación lo confirma todo.

ECKHART TOLLE : El grado al que amas a otro ser humano depende del grado al que estás conectado o conectada con tu propia esencia. Y es cierto que casi siempre es más fácil reconocer a Dios en otro tipo de formas antes que en la forma de un ser humano. El amor del que hablamos no es por un objeto externo, nace desde tu interior y es el reconocimiento de la esencia que compartes con la otra persona. Esa esencia que lo conecta todo y que es indivisible.

OPRAH WINFREY (HOST): Y como Eckhart dice en el libro en referencia al cuerpo-dolor... al que le dedicamos la clase la semana pasada... es que la gente muchas veces confunde el amor con su propia necesidad y su identificación egoica. Buscan que otra persona les proporcione una identidad.

ECKHART TOLLE : Sí. El amor verdadero es...

OPRAH WINFREY (HOST): Especialmente en los Estados Unidos donde se le da tanta importancia al romance.

ECKHART TOLLE : Sí. Todo ello magnificado por su puesto en las películas y los roles que se marcan.

OPRAH WINFREY (HOST): Es verdad, esto nos ha hecho mucho daño... ¿no es cierto?

ECKHART TOLLE : Sí. Pero estamos despertando ahora de todo eso. Ya no hay tantas películas que acaben en el matrimonio feliz porque la gente está empezando a reconocer que las cosas no son así.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya no hay tanto: fueron felices y comieron perdices...

ECKHART TOLLE : No.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias, Mubeena.

MUBEENA: Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): La semana pasada tuvimos una entrevista en mi programa con Thomas, un hombre transexual que está embarazado. Tuvimos una entrevista con él y su mujer, Nancy. También hablamos con sus vecinos George y Victoria, los cuales nos comentaron sus impresiones. Pues bien, durante la pausa para los anuncios hablé con ellos y descubrí que eran estudiantes de Una Nueva Tierra y tuvimos una conversación que fue grabada, vamos a escuchar

parte de ella ahora.

OPRAH WINFREY (CLIP): George y Victoria me han comentado durante la pausa para los anuncios que están leyendo y tomando el curso sobre Una Nueva Tierra, ¿no es así?

VICTORIA (CLIP): Sí, es cierto y estamos encantados. Ha sido genial. Primero leímos el libro, no pudimos dejar de leer hasta terminarlo y le dije a George que por fin había encontrado lo que estaba buscando. El libro es verdaderamente fascinante. Después le convencí a él para que tomara el curso conmigo así que hemos estado viendo los videos juntos. Eso ha sido lo que nos ha ayudado a ser más liberales y a no juzgar a los demás. Como dice Eckhart, no queremos tener etiquetas mentales, queremos liberarnos del juzgar y vivir el momento presente por lo que hemos aceptado a nuestros vecinos tal como son, como seres humanos que están compartiendo la Tierra con nosotros.

GEORGE (CLIP): Y no creo que sea una coincidencia que nos hayamos mudado a la misma ciudad y a la misma calle que ellos porque puedo ver cuanto hemos aprendido gracias a ellos y me parece como si todo hubiera sido planeado de antemano en algún sitio. En cierto modo nos sentimos honrados de haberles conocido porque nos han ayudado a ser mejores personas. Nos han ayudado a poner en práctica todas estas cosas que estamos aprendiendo en el curso.

(FIN DE LA GRABACIÓN)

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, hemos escuchado a Victoria y George en la grabación y ahora se unen a nosotros a través de Skype.

Desde que Nancy y Tom estuvieron en el programa... ¿ha ido mucho la prensa por el barrio para hablar con vosotros o con ellos?

GEORGE: Sí que aparecieron... pero como por arte de magia desaparecieron después del programa. Ahora parece que la cosa está en calma.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo recordar que teníais una pregunta para Eckhart, y como os dije en el programa, voy a pedirlos que se la hagáis directamente a él... Tiene que ver con el sufrimiento de Jesús. En la página 144 Eckhart escribe:

¿Por qué es tan significativa en la conciencia colectiva de la humanidad la imagen del Cristo agonizando con su rostro distorsionado por el sufrimiento y su cuerpo manchado con la sangre de sus heridas? Los millones de personas, especialmente durante la Edad Media, no se habrían identificado tan profundamente con esa imagen si no la hubieran reconocido inconscientemente como una representación de su propia realidad interna, de su cuerpo del dolor. Todavía no estaban lo suficientemente conscientes para reconocerla directamente en su interior, pero fue el primer paso para hacerlo. Cristo puede considerarse como el arquetipo humano en quien se albergan tanto el dolor como la posibilidad de trascendencia." ¿Cual es tu pregunta sobre esto George?

GEORGE: Sí, gracias. Eckhart, mencionas mucho la doctrina cristiana en tu libro y con esta pregunta estoy intentando reconciliarla con tus enseñanzas. Es verdad que al ego le encanta el sufrimiento, como mencionas en el libro y si es verdad, el Nuevo Testamento dice que Dios envió a su Hijo para que sufriera y muriera por nosotros... Por lo tanto ¿fue la pasión de Cristo un historia del ego?

ECKHART TOLLE : Gracias. Gracias. Bueno, yo diría que al ego no le gusta tanto el sufrimiento, es el cuerpo-dolor el que lo busca. El ego muy a menudo intenta evitarlo pero no lo consigue porque su forma de actuar genera sufrimiento lo quiera o no. El ego es una visión muy limitada de quién eres y si actúas desde esa plataforma tan limitada, entonces no puedes ver cómo encajas en la totalidad en la que existen otros seres humanos y otros escenarios, es por esto que tus acciones generan sufrimiento.

El ego produce sufrimiento pero quiere otra cosa. Es por ello que existe la frase “El camino al infierno está lleno de buenas intenciones”. El ego quiere lo mejor para ti pero produce a menudo lo peor. Así que yo no diría que el sufrimiento de Jesús fue una historia del ego. No es eso. Me gustaría compartir contigo algo. Tuve una experiencia muy inspiradora una vez mientras estaba en Inglaterra paseando por una iglesia pequeña. Había un ambiente de calma total y yo era la única persona dentro de esta iglesia que tenía más de 600 años.

Entonces vi el altar y la cruz con Jesús en ella y, aunque esta imagen la tenemos totalmente aceptada en nuestra cultura, en aquel momento la vi como si fuera la primera vez, como si acabara de llegar al planeta y no la hubiera visto nunca. Y me sorprendió lo extraño del símbolo. Por un lado estaba este ser humano agonizando en la cruz pero por otro lado había otra cruz de oro bellísima. Era como si la misma cruz pudiera ser dos cosas: un instrumento de tortura o la representación de la divinidad.

De repente comprendí que había un significado muy profundo, una comprensión mucho más amplia de este símbolo. Por una parte Jesús en la cruz simboliza la humanidad, representa a cada humano que vivió en el pasado, vive en el presente o vivirá en el futuro. Jesús simboliza algo que forma parte de la condición humana, esa limitación extrema que por una parte experimentamos los seres humanos. Su expresión, su sufrimiento son la representación de la falta de libertad, de la limitación pero al mismo tiempo escuchamos las palabras que él dijo en aquel momento: “Padre, que no se haga mi voluntad sino la tuya”. Y ese fue el acto de completa aceptación del sufrimiento. Él fue hasta las profundidades del sufrimiento y lo aceptó totalmente. Y a través de esta aceptación total de él, de repente una transmutación ocurrió, y aquello que era un instrumento de tortura se convirtió en un símbolo de la divinidad.

Eso explicaba la paradoja que había visto cuando entré en aquella iglesia con la mentalidad de cómo serían las cosas si las viera por primera vez... El instrumento de tortura se convirtió en el símbolo de la divinidad gracias a esta transmutación. Así que en la vida de cada ser humano hay cierto nivel de sufrimiento, en algunas ocasiones muy intenso.

OPRAH WINFREY (HOST): Como dijiste la semana pasada, cada humano tiene su propia cruz que llevar.

ECKHART TOLLE : Exacto. Todos tenemos una cruz que llevar y cada ser humano necesita aprender la lección que eso encierra. Y tenemos el ejemplo de Jesús que nos mostró cómo se puede llegar a un punto límite y en lugar de evitar o negar el sufrimiento dijo: “Esto es lo que estoy viviendo” y trajo completa aceptación a lo que estaba pasando en aquel momento.

OPRAH WINFREY (HOST): “Que no se haga mi voluntad sino la tuya”.

ECKHART TOLLE : Exactamente, una comprensión total. Yo llamo a esto el “sufrimiento consciente” en el que de repente la resistencia interior desaparece. Y cuando sufres de esa manera, puedes decir “Esto está bien, acepto esto” independientemente de que parezca la situación más inaceptable, si no se puede hacer nada para cambiarlo, hay que aceptarla.

OPRAH WINFREY (HOST): “Que no se haga mi voluntad sino la tuya”.

ECKHART TOLLE : Sí. Y en ese momento el ego muere. En ese momento lo divino puede entrar en ti. Y aquello que era lo peor que te podría haber pasado se convierte en una puerta hacia lo divino gracias a que te has rendido y has traído aceptación a ello. Ese es el valor del símbolo de la cruz, el poder transformativo del sufrimiento.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, bueno, creo que esto es realmente fuerte, George and Victoria, ¿no lo creéis? En el momento en que... vaya... creo que lo he entendido del todo. Lo peor que te pueda pasar en la vida se puede convertir en una puerta hacia lo divino si sabes rendirte, si dejas que la energía de lo divino venga a ti a través de ese acto de rendición.

ECKHART TOLLE : Sí. Es una bendición...

OPRAH WINFREY (HOST): Ahora entiendo...¿lo has entendido George?

GEORGE: Sí, gracias. Es una gran lección.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Es toda una lección, sí.

ECKHART TOLLE : Detrás de cada forma de sufrimiento, hay una bendición esperando escondida. No se manifiesta hasta que te rindes, hasta que sufres conscientemente, hasta que dejas de negar lo que ya “es”. Ahí está la bendición que se esconde en cada forma de sufrimiento.

GEORGE: Entonces si el ego no quiere el sufrimiento sino que lo produce... ¿Qué es la voz en nuestra cabeza a la que te refieres en el libro, esa voz que menoscaba nuestra auto-estima cuando nos dice cosas del tipo “no eres lo suficientemente bueno, nunca lo fuiste y nunca lo serás”? Eso es también lo que en la Biblia se describe como la voz de Satanás. ¿Es el ego en ese sentido una fuerza del mal en nosotros?. Como en la dualidad bien-mal.

ECKHART TOLLE : Sí. A ver... yo definiría el ego como la total identificación con la forma. Por ejemplo la forma entendida como el “yo” de este cuerpo, el “yo” psicológico... la total identificación con eso y con los pensamientos que producimos. El “mal” está en no ser capaces de salir de ahí, en el estar completamente atrapados. Cuando vas más allá de la forma, entonces te diriges hacia una dimensión diferente.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto de llamar al ego Satanás no es algo nuevo, creo que en las culturas del pasado también lo hacían, lo vi en un documental de Guy Ritchie.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias, George and Victoria. Victoria, ¿sigues leyendo el libro o lo has acabado ya?.

VICTORIA: Sí ya he terminado de leerlo y si es posible me gustaría preguntar algo rápidamente también.

OPRAH WINFREY (HOST): Adelante.

VICTORIA: Me dio curiosidad por saber algo cuando hablasteis de los niños y del trauma que experimentan cuando su padres se pelean. Eckhart, ¿crees que es posible que una madre embarazada le pase su cuerpo-dolor a su hijo?. A lo mejor esto ha estado ocurriendo generación tras generación y las abuelas, las bisabuelas han pasado sus cuerpos-dolor hasta el punto en que hoy en día los niños nacen con este paquete por así de decirlo de dolor ajeno... ¿Es posible liberarse de eso simplemente por estar conscientes?.

ECKHART TOLLE : Sí. Tienes razón. El cuerpo-dolor se pasa de generación en generación y desde luego que cualquier cosa que la madre sienta durante el embarazo afecta al niño. Todas las emociones afectarán al niño y dejarán su marca en él. Además yo creo que, aunque la ciencia no lo ha descubierto todavía, en el ADN de los humanos ya está programado el cuerpo-dolor. Es como que lo heredamos, en cierto modo es personal sólo en parte. Por un lado se alimenta de las experiencias personales del individuo pero por otro lado su fuente viene de mucho más atrás. Es muy viejo. Y como mencioné en el libro, otro aspecto del cuerpo-dolor es colectivo, puedes heredar el cuerpo-dolor de una nación entera e integrarlo en el tuyo personal.

OPRAH WINFREY (HOST): Sobre eso hablamos la semana pasada, el cuerpo-dolor de la

esclavitud en este país, algo que tanta gente no quiere ver. El cuerpo-dolor generado por lo que les hicieron a los nativos de América del Norte...

ECKHART TOLLE : Sí. Esto es totalmente cierto. Así que la madre a menudo le pasa a su hijo su propio cuerpo-dolor antes de que éste nazca.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿No es más difícil de liberarse entonces?. En esta clase estamos hablando sobre cómo liberarnos del cuerpo dolor pero este tipo parece más difícil porque es heredado, es como si estuviera en el código genético.

ECKHART TOLLE : Bueno, la verdad no se puede negar, este cuerpo-dolor viene del pasado y es el pasado que vive en ti.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE : Pero ya sabemos que el pasado no tiene poder sobre el presente.

OPRAH WINFREY (HOST): Correcto, sí.

ECKHART TOLLE : Porque todo el poder nace del momento presente ya que es ahí donde reside la vida. Así que esto es por lo que no necesitas años y años para liberarte del cuerpo-dolor. Se han necesitado muchas generaciones para generar todo este cuerpo-dolor pero sólo se necesita un humano consciente en un momento determinado para transformar todo eso. Y como hemos visto eso se hace por medio de no identificarse con él y por lo tanto ser capaces de ver la verdad. Eso no significa que te hayas liberado de él completamente pero por lo menos eres capaz de reconocerlo y por eso puedes romper el círculo vicioso de inconsciencia acumulada. Es eso lo que estamos intentando hacer aquí. Estamos rompiendo la inconsciencia que se remonta miles de años atrás en el tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso tiene mucho poder. George and Victoria, gracias de nuevo desde Bend, Oregon.

VICTORIA: Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias.

GEORGE: Gracias. Es genial que hayáis elegido este formato interactivo y que nos deis la oportunidad a todos de participar.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias, gracias, por segunda vez.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, en la página 170 Eckhart habla sobre los niños y dice que los cuerpos-dolor que son reprimidos son extremadamente tóxicos, incluso más que los que tienen libertad de expresarse, toda esa toxicidad es absorbida por el niño y contribuye al desarrollo de su cuerpo-dolor.

Bueno, en mi programa a menudo vemos esto, traemos a familias conflictivas y a menudo vemos como los padres se pelean delante de los niños y no los tienen en cuenta. Recuerdo que el otro día en el programa una niña pequeña me dijo que cuando sus padres peleaban ella se escondía. Entonces, todo este discutir delante de los niños potencia su cuerpo-dolor, ¿no es así?.

ECKHART TOLLE : Sí. A mi me pasaba igual que a esa niña, yo siempre me escondía del cuerpo-dolor de mis padres porque era insoportable, esa eterna confrontación y ataque mutuo...

OPRAH WINFREY (HOST): La semana pasada nos sorprendiste diciendo que pensaste en

quitarte la vida cuando tenías 9 o 10 años debido a esto que nos cuentas de tus padres.

ECKHART TOLLE : Sí. Ese fue el ambiente general en el que estaba, un ambiente que yo percibía como extremadamente desagradable. No quiero decir con esto que no me quisieran, simplemente que tenían cuerpos-dolor muy densos. Yo les quería pero en aquel momento no entendía la razón de aquel conflicto continuo, sólo sabía que era horrible estar a su lado. Y por supuesto, en el colegio también era infeliz, no me gustaba estudiar porque las materias eran aburridas y no se presentaban de una manera entretenida.

Así que es cierto que los niños absorben el conflicto que haya en la casa pero también hay otra manera de afectarles que es mediante el reprimir el conflicto. Algunos padres dicen: "No discutamos delante de los niños", pero no hacen nada por cambiar esa extrema negatividad emocional que es la razón del conflicto.

Puede que los niños no les oigan discutir pero ellos perciben toda esa negatividad no expresada.

OPRAH WINFREY (HOST): Conozco muchos casos así, por ejemplo una pareja estuvo casada 24 años hasta que el último hijo creció y se fue a la universidad. Finalmente todos los hijos tienen problemas: drogas, alcohol, etc... Porque los niños estuvieron en esa casa donde absorbieron toda esa energía negativa.

ECKHART TOLLE : Sí. Y también hay veces que los padres se reprimen porque tienen una imagen religiosa de sí mismos en la que niegan que haya incluso algo que no está funcionando bien, quieren ser perfectos y no admiten la negatividad dentro de ellos. Entonces los niños crecen en ese ambiente artificial y luego se les manda al mundo exterior a la fuerza sin recursos para defenderse.

OPRAH WINFREY (HOST): Exacto. Es interesante que la gente piense que si lo reprimen no existirá, es como cuando Jesús dijo: "la verdad os hará libres", no se puede negar la verdad.// En una casa donde hay negatividad, aunque se intente disfrazar, la seguirá habiendo. Es lo que decíamos en la página 162.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Sobre todo los niños sufren, ellos ni siquiera tienen el vocabulario para expresar lo que están sintiendo y absorben la energía.

ECKHART TOLLE : Sí, eso es.

OPRAH WINFREY (HOST): Y a menudo se culpan a sí mismos porque ni siquiera tienen el lenguaje para expresarlo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno vamos a hablar con una oyente que nos llama desde Melbourne, Australia. Hola. Ella tiene una hija de 10 años, se llama Wendy... Hola...

WENDY: Hola Oprah, hola Eckhart.

ECKHART TOLLE : Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola.

WENDY: Gracias por darme esta oportunidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Es genial poder hablar contigo.

WENDY: Tengo una pregunta. Eckhart, en la página 178, dices que, "Alguien que sufrió abandono

de algún tipo por parte de sus padres siendo niño, probablemente desarrolle un cuerpo-dolor que se active en situaciones que le recuerden a dicho abandono”. Mi preocupación es por mi hija de 10 años porque su padre ya no la ve... en realidad nunca llegó a tener una relación muy estrecha con él. Me gustaría saber cómo puedo ayudarla a superar este abandono y cómo puedo guiarla para que no encauce su conducta hacia el intentar complacer a todo el mundo. Ya estoy notando en ella una necesidad por caer bien a todo el mundo y por ser querida y aceptada. Quisiera que me ayudarais.

ECKHART TOLLE : ¿Puedes darme algún ejemplo de cómo se manifiesta esto que tú consideras signos causados por el abandono?. ¿Me puedes hablar de alguna situación en concreto en la que ella se comporte de esa manera?.

WENDY: Bueno, a veces cuando hay fiestas de compañeros de colegio, si no la invitan se siente muy mal. Obviamente no todo el mundo es invitado a las fiestas de todos los niños pero ella le da mucha importancia. Se traumatiza, llora y no entiende por qué. Además me dice que no le cae bien a los demás, que no la quieren. También veo que intenta comprar amigos mediante regalarles cosas o ser muy servicial. No sé cómo ayudarla porque veo que lo que quiere en realidad es ser aprobada, ser querida y esto le está creando un trauma.

ECKHART TOLLE : Ahora tiene 10 años, ¿no es así?.

WENDY: Sí, 10 años.

ECKHART TOLLE : Bueno, a lo mejor de ahora en adelante puedes explicarle que no se puede pretender caerle bien a todo el mundo. Eso no es realista. Tendrás que usar mucha paciencia y explicárselo de manera muy calmada pero tendrá que entender que no todo el mundo se lleva bien con todo el mundo y ni siquiera esto es necesario. Ella tiene que entender que incluso cuando haces cosas intentando agradar a los demás, los demás no tienen por qué quererte. Uno puede intentar hacer cosas positivas y que estas se malentiendan y terminen por desagradar a otras personas. Incluso Oprah tiene personas a las que no les gusta lo que ella hace. Y la verdad es que no sé por qué...

OPRAH WINFREY (HOST): Yo tampoco. Además, tu hija descubrirá que cuánto más éxito tienes en la vida, más gente estará en contra de lo que haces. Yo me veo reflejada en el comportamiento de tu hija porque también tuve 10 años e intenté agradar a todo el mundo. Siempre estaba preparada para ayudar a los demás, para darles hojas de mi libreta, lo que fuera... Pero eso no funcionaba... Incluso en la universidad me gastaba el dinero que ganaba trabajando en televisión para invitar a todo el mundo porque creía que así me querrían y lo único que conseguía era que me tuvieran envidia por tener ese trabajo. Y te puedo decir que no me di cuenta de esto hasta los 40 años, así que espero que tu hija se de cuenta antes... (risas)

ECKHART TOLLE : Te recomendaría que le expliques poco a poco, con paciencia. Ahora tiene 10 años, tendrás muchos años por delante para hacerle ver esto. Su conducta continuará durante un tiempo de todas formas, no se puede deshacer un condicionamiento así de la noche a la mañana.

OPRAH WINFREY (HOST): El cuerpo-dolor de una niña de 10 años en esa experiencia dice: “Mi padre no me quiere”.

ECKHART TOLLE : Sí.

WENDY: Sí.

ECKHART TOLLE : Cuando ves que tu hija se deja llevar por una reacción exagerada ante un suceso que no debería tener tanta importancia, entonces estás asistiendo a la activación de su cuerpo dolor. En dichos momentos a lo mejor no es buena idea hablar con ella, como ya indico en Una Nueva Tierra. Es mejor esperar a que el ataque haya pasado, esperar al próximo día por ejemplo. Entonces comentas con tu hija lo que ocurrió el día anterior, a lo mejor le puedes decir:

“Ayer cuando hiciste o dijiste esto... ¿cómo te sentías?” Pregúntale cosas que traigan su atención hacia sus propias emociones y sobre cómo puede detectarlas. Es importante que ella entre en contacto con sus emociones, las emociones que sintió durante el episodio de ataque del cuerpo-dolor. Pregúntale qué se siente cuando está bajo su influjo. Incluso cuando vuelva a ocurrirle le puedes comentar que “la cosa” del otro día pareció volver otra vez para afectarla. Puede que incluso puedas empezar a utilizar la palabra cuerpo-dolor para que ella pueda describir mejor lo que le ocurre.

WENDY: Entiendo.

ECKHART TOLLE : De esa manera ella podrá identificarlo la próxima vez. Los niños pueden aprender esto, no tienen por qué estar a merced de sus emociones, ellos pueden aprender desde muy pequeños a observar sus emociones en lugar de dejarse llevar completamente por ellas.

OPRAH WINFREY (HOST): De hecho yo creo que los niños lo pueden aprender mejor que los adultos porque no están tan condicionados.

ECKHART TOLLE : Sí. Además en la escuela esto debería ser una de las cosas principales que aprendieran los niños pero por el momento no es así.

OPRAH WINFREY (HOST): Yo también le recomendaría algo a Wendy. Creo que una de las cosas que me habrían ayudado a mi, y esto es algo de lo que me he dado cuenta al hablar con niñas en África, es que me hubieran canalizado hacia una vida de servicio hacia los demás desde una edad temprana. Si tu hija con 10 años pudiera ver cómo viven personas que no son tan afortunadas como ella... niños en orfanatos o abandonados, niños que vivan en la pobreza.... yo creo que ver eso la podría ayudar a ver que su situación no es tan mala e incluso tal vez pudiera despertar en ella un sentimiento de gratitud por lo que es y por donde está. Además podría sentir empatía y compasión por personas menos afortunadas que ella. Aunque sólo tenga 10 años pero todo esto le podría proporcionar una perspectiva diferente de las cosas.

ECKHART TOLLE : Sí, totalmente.

WENDY: Sí, yo también estoy de acuerdo.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias por tu llamada.

WENDY: Muchas gracias de verdad. Gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, volviendo al capítulo hoy sobre cómo liberarnos. Eckhart pregunta en la página 183: ¿Cuánto tiempo tarda uno en liberarse del cuerpo-dolor?.

ECKHART TOLLE : La pregunta que se debe hacer uno después de esa es: ¿Cuánto tiempo voy a tardar en dejar de identificarme con mi cuerpo-dolor?. Eso es porque una vez que te dejas de identificar con él, entonces te liberas de él. Puede que esa liberación no sea total, sino momentánea pero lo importante es que en el momento en que no te identificas con tu cuerpo-dolor, te liberas de él.

OPRAH WINFREY (HOST): Dices que hay diferentes grados de densidad en lo que respecta a los cuerpos-dolor de cada individuo. Unos son más densos que otros. Igual que el poder de generar presencia varía según el individuo.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que cuánto más traes esa sensación de conciencia, o como dijimos al principio, esa sensación de que eres conciencia en la forma de una persona...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Progresivamente el cuerpo-dolor pierde fuerza.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): No ocurre instantáneamente.

ECKHART TOLLE : No del todo pero cada vez que desidentificas de él, cada vez que eres conciencia, la energía del cuerpo-dolor pierde fuerza. Así que cada vez hay menos energía, lo que ocurre es que esa energía que antes vibraba a una frecuencia determinada, ahora que se libera puede vibrar a otra. Esa energía se transmuta en combustible para la presencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Eckhart dice que no es el cuerpo-dolor sino la identificación con él lo que causa el sufrimiento.

ECKHART TOLLE : Correcto, el cuerpo dolor...

OPRAH WINFREY (HOST): No tiene poder sobre ti.

ECKHART TOLLE : No hay sufrimiento si dejas de identificarte con él. Sólo queda un remanente, como una sensación incómoda dentro de ti. Pero a eso no se le podría llamar sufrimiento de verdad, no lo es porque ya no te identificas con él.

OPRAH WINFREY (HOST): Cito del libro: "No es el cuerpo-dolor sino la identificación con él lo que te obliga a volver a vivir una y otra vez el pasado y lo que te mantiene en un estado de inconsciencia". Esto está en la página 183 " Así que la pregunta que tendría relevancia sería la de cuánto tiempo nos va a tomar liberarnos de la identificación".

ECKHART TOLLE : Sí. Esa es la clave. Y la respuesta a eso es que por supuesto no se necesita más tiempo que el necesario para darte cuenta del cuerpo-dolor en el momento en que éste surge. Cuando la sensación empieza a crecer, entonces lo ves y lo reconoces. Eres la percepción del mismo. Eres el espacio en el que quiere crecer, y te dices a ti mismo: "vaya, aquí esta de nuevo" para así romper con la identificación. Todo lo que se necesita es estar presente en ese momento como conciencia que lo observa.

OPRAH WINFREY (HOST): Además podemos recordar que el pasado no tiene poder sobre el presente, no importa cuán horrible o desagradable sea lo que hayas sufrido.

ECKHART TOLLE : Exacto, no tiene poder porque lo que surge del momento presente es una presencia, una conciencia cuya luz no le deja vivir. Una dimensión que ya estaba en ti en el pasado pero que no pudo brillar debido a la densidad de la emoción y la densidad de las estructuras mentales condicionadas.

OPRAH WINFREY (HOST): Y la manera en la que accedes a esa dimensión es tan simple como estar presente y en quietud en ese momento.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): En quietud.

ECKHART TOLLE : Al entrar en la quietud, logramos conectar con esa dimensión que va más allá de lo personal hacia lo transpersonal. Sólo más allá de lo puramente personal podrás encontrar la paz que necesitas, lo personal tiene su lugar pero es mucho más limitado. Además es lo único que te puede salvar del pasado y de su peso, el momento presente es lo único verdaderamente real que tenemos y no hay pasado ni futuro que pueda hacerle sombra. El momento presente no tiene

tiempo, cuando estás presente no hay ni pasado ni futuro.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo. Como dices en la página 184, "Cuando sientas el cuerpo-dolor, no caigas en el error de pensar que estás haciendo algo mal. No te conviertas a ti mismo en la fuente del problema"...

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): "...porque eso es lo que quiere el ego".

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Dices que al reconocimiento tiene que seguirle la aceptación, cualquier otra cosa no funciona. El aceptar significa permitirte sentir cualquier cosa que estés sintiendo en ese momento, aceptar que ya está ocurriendo y no se puede luchar contra ese hecho. Bueno, en realidad sí se puede pero entonces generas más sufrimiento. Sigues diciendo que a través de la aceptación y la no resistencia uno se convierte en el espacio inmenso donde las cosas ocurren, no en las cosas en sí. Ya no eres un fragmento sino la totalidad. Tu verdadera naturaleza emerge, esa naturaleza que es la misma que la de Dios. Y finalmente dices que Jesús apuntó a esa verdad cuando dijo "por tanto, sean Uno como el Padre que está en el Cielo es Uno". La frase del Nuevo Testamento que dice, "Sean perfectos" es una traducción equivocada de la frase original en griego que significa "íntegro". Eso quiere decir que no necesitamos convertirnos en uno sino que ya lo somos, con o sin el cuerpo del dolor.

ECKHART TOLLE : Exactamente, ya eres uno con el Padre.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, esto nos lleva a la pregunta de Denise en Michigan a través de la página web, ella dice: ¿Es Eckhart perfecto?. Él parece ser casi perfecto aunque sé que nadie lo es. Se enfada él a veces, grita, o se siente triste?.

ECKHART TOLLE : No soy perfecto porque soy una forma y ninguna forma puede ser perfecta. Cualquier forma, simplemente por el hecho de serlo ya está siendo una cosa y no la otra. Sin embargo sí siento que soy íntegro y parte de algo mucho mayor que este pequeño "yo". Desde ahí me proyecto y desde ahí viene la inspiración. El yo personal no me importa demasiado, así que no busco la perfección dentro de mí porque eso sería muy frustrante. De hecho hago cosas que muchos pensarían que no son precisamente perfectas.

OPRAH WINFREY (HOST): Me muero de ganas por saber esto Eckhart.

ECKHART TOLLE : Por ejemplo me tomo una copa de vino de vez en cuando. Bebo café de Starbucks casi todos los días y algunas veces la gente se me acerca y me preguntan sorprendidos: "¿Estás bebiendo café?. No me lo esperaba, ¿para qué necesitas café tú?". Y yo les respondo: "¿Por qué no?. Me gusta el café."

También es cierto que no tengo muchas emociones negativas, no me acuerdo de cuándo fue la última vez que tuve una pero sí, es posible que ocurra. Bueno, recuerdo una vez hace mucho tiempo que vi cómo un grupo de personas estaba maltratando un animal y sentí rabia, así que puede ocurrir.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Y qué haces cuando sientes rabia?. Acabamos de hacer un programa sobre las perreras y a mí también me ha afectado. ¿Qué hiciste en ese momento?. Te dijiste a ti mismo que estabas sintiendo rabia, notaste el sentimiento y...

ECKHART TOLLE : Sí. Y en ese momento otra persona intervino pero si no hubiera sido así, yo habría intervenido para parar el maltrato. La rabia permaneció durante un par de minutos en mi cuerpo como una vibración intensa y entonces perdió fuerza. Dejé que se marchara...

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces a ti por regla general las cosas no te molestan.

ECKHART TOLLE : Oh, no. Ya no me molestan, ya he vivido eso y he generado mucho sufrimiento para mí incluso por cosas pequeñas, no vale la pena.

OPRAH WINFREY (HOST): Yo no entiendo cómo la gente se pone tan sensible al volante, cómo se insultan los unos a los otros, a mí no me pasa eso...

ECKHART TOLLE : Yo tampoco lo entiendo.

OPRAH WINFREY (HOST): Y tampoco entiendo por qué el hecho de que te adelanten o que un coche se te ponga por delante puede volver a la gente tan rabiosa.

ECKHART TOLLE : Lo que pasa es que muchas personas personalizan el tráfico, se lo toman de manera personal. Es un fenómeno egoico. Cuando alguien hace algo se lo toman de manera personal, como si fuera un insulto a su persona, a su dignidad, o lo que sea.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿De verdad?.

ECKHART TOLLE : Y por su puesto...

OPRAH WINFREY (HOST): Se toman el tráfico como algo personal, eso es muy interesante.

ECKHART TOLLE : No harían lo mismo con el tiempo, si de repente cae granizo...

OPRAH WINFREY (HOST): O llueve...

ECKHART TOLLE : Si la lluvia o el granizo cae con fuerza contra el cristal, uno no se enfada, sin embargo si un conductor se cruza en el camino, entonces de repente montas en cólera... En el fondo es la misma cosa, un campo de energía que se ha cruzado en tu camino. ¿Por qué tomártelo como algo personal?. A mí me sorprende que la gente sufra tanto estrés en el tráfico porque si uno no quiere reaccionar, evita el estrés, no pienses que los demás conductores te conocen y te odian.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE : Porque no tienen nada personal contra ti, no tiene nada que ver contigo, no te conocen.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE : Si no te tomas las cosas de manera personal, te ahorras el estrés.

OPRAH WINFREY (HOST): También ocurre que a veces nos sentimos muy enfadados cuando nos vemos en un atasco.

ECKHART TOLLE : Pero ahí se puede hacer una meditación muy buena. Ya que no te puedes mover, aprovecha ese momento para sentir el cuerpo, estar en él, entrar en contacto con el campo energético, disfrutarlo.

OPRAH WINFREY (HOST): Y todos los que nos están escuchando hoy han estado algunas vez parados en un atasco y después de leer el libro saben lo ridículo que es enfadarse por esto porque si no lo puedes cambiar, hemos aprendido que es mejor aceptarlo.

ECKHART TOLLE : Es una oportunidad perfecta de practicar la aceptación y rendirnos al hecho. Una oportunidad fantástica de aprender sobre lo inútil que es el no aceptar lo que ya está ocurriendo.

OPRAH WINFREY (HOST): Me encanta cómo respondiste a la pregunta de Denise en Michigan. Has dicho que no eres perfecto, sino íntegro.

ECKHART TOLLE : Sí. Muchas veces la gente que se encuentra en un camino espiritual buscan alguna clase de perfección, actuar como lo harían si fueran seres espirituales evolucionados. Pero esto no funciona, uno tiene que aceptar las propias limitaciones y sus imperfecciones.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Tienes alguna clase de apego?. La semana pasada casi a punto de terminar la clase te pregunté si tenías miedo a la muerte. Y tu respuesta fue bien clara, de hecho le he comentado a algunos de mis amigos que nunca le he hecho esta pregunta a una persona que tuviera más clara la respuesta que tú. Te creí completamente cuando dijiste que no tenías miedo a perder la vida pero qué pasa con otras cosas... por ejemplo, ¿vives en una casa bonita?, ¿te gusta tener cosas bonitas?.

ECKHART TOLLE : Oh, por su puesto que me gustan. Durante muchos años viví bajo mínimos, no tenía un trabajo estable y sólo hacía de vez en cuando talleres. Así que durante muchos años he vivido con poco dinero, y también disfruté durante aquellos momentos. Ahora que ha pasado el tiempo a veces pienso que probablemente haya estado bajo el umbral de la pobreza, pero eso no era un problema para mí. Yo no me veía como una persona pobre sino que disfrutaba de la vida en cada momento. Hoy en día tengo más dinero, sobre todo comparado con el pasado, y también estoy disfrutando de esto. Por ejemplo compro muebles que me gustan, etc.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Y las sábanas?, ¿te gustan las sábanas bonitas?.

ECKHART TOLLE : Sí. Pero podría dormir de cualquier manera.

OPRAH WINFREY (HOST): O sea que no te sientes apegado a las cosas materiales.

ECKHART TOLLE : No, no tengo apego pero las disfruto. Por ejemplo me encanta vivir en un espacio en el que no tengo vecinos alrededor. Hay mucha paz. De hecho creo que una de las cosas más importantes que puede comprar el dinero es espacio a tu alrededor. Pero si no lo tienes y tus vecinos hacen ruido todo el tiempo, entonces tienes una oportunidad de aceptar y rendirte... o de mandarles que se callen.

OPRAH WINFREY (HOST): Antes de terminar esta clase me gustaría comentar algo sobre los siguientes programas pero vamos a hacer un pequeño resumen primero sobre la clase de hoy... cómo liberarse del cuerpo-dolor y perder su identificación. Aunque creo que ya lo hemos hecho... no nos queda mucho tiempo de programa.

ECKHART TOLLE : Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, mejor hablemos sobre el próximo capítulo entonces, la semana que viene trataremos "Cómo descubrir nuestra verdadera esencia". Podéis invitar a algún amigo a que escuche la próxima clase con vosotros porque no importa que no haya leído el resto del libro, se puede empezar por el próximo capítulo y luego retroceder a los primeros. Seguro que lo vamos a pasar muy bien la semana que viene.

ECKHART TOLLE : Sí, es uno de mis capítulos favoritos.

OPRAH WINFREY (HOST): Me encanta cuando Eckhart y yo estamos de acuerdo (risas). Además de eso me gustaría decirlos que vamos a hacer un especial sobre Una Nueva Tierra en mi programa diario de televisión el próximo 9 de Abril para los Estados Unidos y Canadá. Este programa se podrá ver en otros canales internacionales dentro de poco también. En el programa hablaremos sobre personas que han transformado su vida gracias al poder de este libro. Creo que va a ser algo muy especial. Así que si habéis intentado compartir este material con otras personas, la mejor manera de que lo entiendan es viendo el programa. Podéis invitarlos a ver el programa con vosotros o ver la próxima clase sobre cómo descubrir

nuestra verdadera esencia.

De nuevo quiero agradecer a Eckhart y a todas las personas que se han unido a nosotros por todo el mundo. Esta sexta clase estará disponible en oprah.com a partir de mañana, ya sabéis que podéis descargarla de forma gratuita también en iTunes. Gracias a Nature Made Softgel vitamins. Vamos a añadir material especial en la página web y en iTunes como por ejemplo meditaciones leídas por la compañera de Eckhart, Kim Eng. Las puedes escuchar en tu ordenador o descargarlas para poder escucharlas en cualquier sitio. No olvidéis hacer los ejercicios del cuaderno de trabajo y nada... preparaos para nuestra próxima clase: Cómo descubrir nuestra verdadera esencia. Si no eres quién creías ser, entonces, ¿quién eres?. Vamos a hablar sobre eso. Muchas gracias.

ECKHART TOLLE : Gracias a todos.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias. Nos vemos en la siguiente clase. Buenas noches.