



CURSO SOBRE *UNA NUEVA TIERRA*
TERCERA CLASE

LA ESENCIA DEL EGO

OPRAH WINFREY (HOST): Hola de nuevo a todos y bienvenidos a la tercera semana de nuestro curso sobre “Una Nueva Tierra”. Y gracias a ti, Eckhart Tolle por unirme a nosotros, estudiantes y buscadores. Juntos repasaremos la última incorporación a nuestra selección de libros: “Una Nueva Tierra”. De nuevo me alegra ver que se han conectado lectores de todo el mundo, contribuyendo con sus preguntas y comentarios desde lugares tan lejanos como Rotterdam, Río de Janeiro, Beirut, Casablanca, Grecia, Seúl e incluso Tasmania. Vuestros correos son muy alentadores, de verdad que me encanta que os pongáis en contacto con nosotros desde cualquier parte del mundo. Ha habido 2 millones de personas que han visto las clases en directo o se las han bajado. No importa el formato que elijáis, yo os doy la bienvenida a este despertar, ese cambio en la conciencia que está ocurriendo por todo el planeta. Es el momento de empezar el capítulo 3. Como podéis ver en vuestras pantallas, podéis enviarnos vuestras preguntas en tiempo real en cualquier momento de la clase. Hablaremos con estudiantes a través de Skype, el software que te permite hacer llamadas de video a través de internet desde cualquier parte del mundo. Bienvenidos de nuevo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Has tenido una buena semana?.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, para resumir un poco el tema de la semana pasada podemos decir que hablamos sobre el actual estado de la humanidad, sobre cómo los humanos en este planeta tienen un ego y este libro nos enseña cómo tratarlo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí, y superar ese ego a la misma vez significa ir más allá de lo que Buda describió como la condición normal humana, es decir, la del sufrimiento.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Porque el ego en última instancia, tarde o temprano, bueno, suele ser más temprano que tarde, siempre produce alguna forma de sufrimiento. Así que cuando uno lo trasciende, cuando va más allá de él, consigue al

mismo tiempo superar esta necesidad inconsciente de generar más y más sufrimiento en su propia vida y en la del colectivo.

OPRAH WINFREY (HOST): La semana pasada hicimos algo sin precedentes. Nunca se había hecho antes en televisión esto de quedarnos en silencio aquí sentados sin más, mucha gente ha respondido que sintió una forma de conexión especial al acompañarnos. ¿Lo hacemos hoy otra vez?.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Vamos a hacerlo entonces.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Ok, Eckhart nos va a ayudar a entrar en el silencio ¿no es así?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí, sólo me gustaría dar uno o dos consejos sobre lo que hacer cuando tu mente está en silencio porque el hecho de dejar hablar no es el silencio que queremos conseguir aquí. Puedes dejar de hablar exteriormente mientras tu mente sigue activa produciendo ruido interiormente. Conseguir que esto no ocurra, o que al menos se suavice en parte es muy fácil, sólo tienes que llevar tu atención fuera del pensamiento redirigiéndola hacia tu respiración, esto lo consigues cuando le prestas atención con todos tus sentidos. El aire entra y sale de tus pulmones y tú notas cómo respiras. Así que vamos a hacer eso simplemente, vamos a dirigir nuestra atención hacia nuestra respiración.

OPRAH WINFREY (HOST): Me gusta eso.

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

(10 segundos de silencio en plató)

(Quizás quieras guardar esos 10 segundos de silencio antes de seguir)

OPRAH WINFREY (HOST): La lección de hoy es sobre el capítulo 3 que empieza en la página 59, me encanta la idea de que todos estemos literalmente en la misma página. Vamos todos juntos a la

página 59 “La Esencia del Ego” ahí leemos: “La mayoría de las personas se identifican completamente con la voz de la mente, con ese torrente incesante de pensamientos involuntarios y compulsivos y las emociones que lo acompañan. Podríamos decir que están poseídas por la mente”. Mi pregunta es, si no somos ese incesante torrente de pensamiento, ¿quién somos entonces?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Bueno, ese es un tipo de pregunta que esperaría una respuesta por parte de la mente en la forma de algún concepto, pero...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, como soy mujer...

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

OPRAH WINFREY (HOST): Soy afro-americana.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Trabajo en televisión.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Mi madre era..., mi padre era....

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

OPRAH WINFREY (HOST): Vivo en tal sitio, mi trabajo es...

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

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es lo que la mayoría de la gente respondería a la pregunta: ¿quién eres?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Los conceptos se refieren a quienes somos temporalmente en el mundo de la forma. Tu padre, tu madre, tu profesión, la raza a la que perteneces, si eres hombre o mujer, tu nacionalidad, etc. pero cuando te

preguntas: ¿quién soy yo más allá de todo eso?, entonces no puedes dar una respuesta conceptual porque no habría ninguna totalmente correcta. Podemos dar pequeñas pistas como por ejemplo que “somos la conciencia sin forma que está detrás de todo eso”.

OPRAH WINFREY (HOST): Hm.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Somos aquello que no puede ser definido a través de conceptos o palabras. Así saber quién eres no significa que de repente te viene una nueva idea a tu cabeza y dices “Oh, ahora sé quién soy, déjame que te lo cuente”.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Puedes llegar a conocerte mejor y conocer quién eres en ese nivel cuando te das cuenta de quién no eres. Mucha gente dice “ya no sé quién soy” cuando se dan cuenta de todo lo que no son. Ese es el primer paso.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No son su profesión, no importa la función que lleven a cabo. No son su nacionalidad... Al comprender esto se dan cuenta de lo que no son y desde ahí entran a lo desconocido y dicen “Si no soy eso, ya no estoy seguro de quién soy”. Yo les doy la enhorabuena cuando llegan a ese punto.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto implica algo de confusión.

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

Confusión si todavía quieres seguir queriendo “saber” quién eres pero no lo es si logras sentirte bien con la idea de no definirte a ti mismo o a los demás, sobre todo a ti mismo porque el ego es una constante auto-definición de quien crees ser: tu historia, tu pasado, etc. Todas estas opiniones que tienes sobre ti son la base de esa auto-definición.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero... ¿no necesitamos el ego, Eckhart?. Si no fuera así... ¿por qué lo tenemos?. ¿Por qué no deberíamos haberlo superado evolutivamente ya?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eso es lo que estamos haciendo ahora.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Ha sido un nivel en la escala evolutiva de la conciencia, una escala necesaria.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Para la supervivencia?

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Por qué?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): El ego surgió cuando empezamos a pensar, hubo un momento en que los humanos adquirieron la capacidad de distinguir y pensar. Para mí, el principio del Viejo Testamento describe el comienzo de la habilidad de pensar porque dice “comieron del árbol del conocimiento de lo bueno y lo malo”. El poder distinguir entre una cosa u otra es el comienzo del pensamiento.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Así que la capacidad de pensar surgió en nuestra especie, lo que fue una cosa muy buena por un lado pero por otro, después de tantos años se ha convertido en un handicap que nos impide conectar con nuestro estado natural de la vida y el ser, los animales no han perdido esto, todavía lo tienen, viven en un estado natural de....

OPRAH WINFREY (HOST): También hubo culturas antiguas que no perdieron esto..

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

OPRAH WINFREY (HOST): Como los indios nativos americanos.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ellos todavía tienen ese sentido de conexión, de sentirse bien en su piel, de unidad con el todo, la vida en su conjunto.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pues bien, aunque hubo un momento en el que la humanidad tuvo esta cualidad, y aunque en algunas culturas antiguas aún quedan vestigios de ella, en general se puede decir que los humanos, conforme se adentraron más en el mundo del pensamiento y la diferenciación, gradualmente se alejaron del centro de su ser. Su energía se desplazó desde el corazón o plexo solar hasta sus mentes. Y cuanto más se identificaron con el movimiento del pensamiento, más fácil fue que naciera el ego.

OPRAH WINFREY (HOST): El estar completamente poseídos por nuestras mentes.

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

OPRAH WINFREY (HOST): En el libro dices “Esta es la mente egoica, y lo llamamos ego porque hay un sentido de identidad, de “yo” en cada pensamiento, cada recuerdo, cada interpretación, opinión”, etc. ¿Es esto inconsciencia a nivel espiritual?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Porque te identificas con el pensamiento más que con tu esencia interna, la cual hemos perdido, esa esencia que se describe en el Jardín del Edén como...

OPRAH WINFREY (HOST): En la Biblia...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí, en la Biblia, hemos perdido ese estado pero no sólo la Biblia habla de él, hay muchas culturas que hablan de una Época Dorada que se perdió...

OPRAH WINFREY (HOST): Y tú crees que todos los egos son iguales en el fondo, sólo difieren en la superficie.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, el capítulo 3 va sobre la esencia del ego, sobre lo que lo hace crecer.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Y tú crees que reaccionamos a lo que no nos gusta en los demás porque eso mismo que criticamos está en nosotros mismos. ¿Nos puedes dar un ejemplo?. Una de las cosas que el ego necesita para sobrevivir es reaccionar contra otra persona, al hacer eso consigues que “lo que ves malo en los demás crezca dentro de ti”.

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

Normalmente lo que más te toca la fibra sensible, lo que más condenas en los demás es alguna característica de tu personalidad de la cual no eres consciente. Así que por ejemplo, si te molesta ver la avaricia en los demás, o la falta de honradez, entonces tal vez tengas que mirar dentro de ti para ver si no tienes algo de esas cualidades.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿De verdad? ¿En cualquier situación?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Si notas que tienes continuamente una fuerte reacción a un determinado tipo de cosas, entonces puedes utilizar esto como un indicador de hacia dónde puedes dirigir tu atención para hacer un buen trabajo introspectivo y cambiar así esas cosas.

OPRAH WINFREY (HOST): También dices en el libro que el quejarse es una de las estrategias favoritas del ego para fortalecerse. “Cada pequeña queja es una pequeña historia que la mente inventa y que uno cree totalmente”.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Bueno, esto es algo muy común hasta que la gente se empieza a dar cuenta...

OPRAH WINFREY (HOST): Y muchos egos sobreviven del continuo quejarse.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Algunos egos que no tienen mucho con lo que identificarse sobreviven del quejarse exclusivamente. Se pasan todo el tiempo criticando a la gente, condenando sus acciones, juzgándoles, juzgando diferentes situaciones, lo que les rodea, etc.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que el ego sería la identificación con esos pensamientos.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿No es los pensamientos en sí?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No. Es cuando tú te conviertes en esos pensamientos.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Hay personas que creen ser sus pensamientos.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo. El insultar también es una forma de ego, ¿no?.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ...definir a la gente de manera negativa...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Y por supuesto uno podría decir que es relativamente inofensivo. No parece muy grave hasta cierto punto llamar a una persona esto o aquello, ponerle una etiqueta. Pero si lo piensas un poco mejor puedes ver que

es horrible hacer esto con las personas o los grupos de personas. Porque una vez que has etiquetado a otro ser humano, te insensibilizas obviando su vida y sustituyendo ésta por una etiqueta mental, ya no ves a la persona, ves la etiqueta. Así que si por ejemplo dices “Esta es persona es...” lo que sea “es un comunista, es esto o lo otro”...

Cualquier clase de etiqueta inmediatamente te impide ver la vida de ese ser humano y destruye tu empatía por él.

OPRAH WINFREY (HOST): En el capítulo 4 hablas sobre los papeles que adoptamos de forma temporal en nuestras vidas. Por ejemplo, entro en una tienda y soy la consumidora frente al vendedor.

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

OPRAH WINFREY (HOST): La persona que se etiqueta como vendedor y el consumidor tienen su comportamiento bien definido.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y también puede ocurrir a nivel colectivo cuando una nación entera etiqueta a otra de una cierta manera.

OPRAH WINFREY (HOST): Yo soy el jefe y tú eres el conserje...

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

OPRAH WINFREY (HOST): O mi subornado.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Todas estas etiquetas mentales logran insensibilizar a la gente despojándolas de la empatía hacia otros seres humanos.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y cuando esto ocurre, se puede llegar a cualquier extremo, incluso hasta la violencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya entiendo esto, es como cuando hace dos semanas hablábamos sobre pasear por la naturaleza sintiéndola directamente, no a través de etiquetas mentales que les pudieras poner por ejemplo a las flores, sino sintiendo su esencia. Con las personas pasa lo mismo, una vez que le pones a alguien la etiqueta de, por ejemplo, “estúpido”, estás reduciendo a la persona a ese concepto y pierdes todo tipo de empatía hacia ella.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, vamos a pasar a hablar con Bill aunque yo ya he hablado con él antes hoy.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Oprah, ¿qué tal estás?.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola, Bill está en Connecticut. Ya he hablado con él antes en mi programa diario. ¿Cuál es tu pregunta?.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Bueno, antes que nada me gustaría decirle a Eckhart que este libro me parece que describe la belleza de la vida. Es una lectura increíble. Mi pregunta es muy simple: ¿comparas la mente egoica con el subconsciente?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No utilizo esos términos pero sólo porque se encuentran dentro de un marco de referencia distinto.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...en la mente egoica hay mucha actividad del subconsciente. Todo lo que podemos hacer.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Sí, pero ¿van unidas la una a la otra o están separadas?.

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

Básicamente para que el ego pueda sobrevivir o crecer se necesita ser inconsciente, no tener conciencia de él. Así que yo describo todas las funciones egoicas como parte de la inconsciencia. Y sólo...

BILL (AUDIENCE MEMBER): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...Sólo cuando tomas conciencia de esos patrones que funcionan en tu mente logras salir de la inconsciencia, por eso lo llamamos despertar. Esto ocurre cuando tomas conciencia de tal vez un pequeño patrón dentro de tu mente. Por ejemplo, ya hemos hablado antes sobre el quejarse. Si lograras darte cuenta durante el día de que te has estado quejando continuamente de forma inútil sobre gente, situaciones, etc. entonces podrías comprender que te has dejado llevar por esa voz que se queja todo el tiempo. Una vez que has tomado conciencia de esto has entrado en un nivel superior desde el cual ya no te identificas con la voz.

OPRAH WINFREY (HOST): Y lo que dices es que nosotros somos la conciencia detrás de la voz.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Somos la conciencia.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Qué bueno.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Esto es lo que somos en esencia, no eres nada que tu conciencia pueda percibir, eres el espacio desde el cual se percibe. Sin embargo mientras no eres consciente de eso...

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué te parece, Bill?.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Estoy realmente sorprendido...

OPRAH WINFREY (HOST): Antes comentaba esto con Eckhart, me parece fascinante que me encontrara con tu mail mientras estaba preparando la case de esta semana, lo mandaste a nuestro foro para contarnos que hacía poco tu vida estaba fuera de control... no te comunicabas con tu mujer.. estabas...

BILL (AUDIENCE MEMBER): Bueno, no sólo con mi mujer, no me comunicaba con nadie, estaba completamente atascado y necesitaba algo que me hiciera salir del agujero. Inicié mi búsqueda personal y

me acordé de que habías mencionado este libro en tu programa, cuando oí el nombre se me quedó grabado pero tardé cinco semanas en comprarlo finalmente. Ahora que lo he leído puedo decir que es el manual de mi vida. Es un libro extraordinario, de verdad que lo es.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, como ya he dicho antes, has participado en mi programa diario hoy y allí has dicho que cuando lo compraste pensabas pasar un par de horas leyéndolo pero que una vez que empezaste...

BILL (AUDIENCE MEMBER): Sí, en un principio pensé leer un par de capítulos pero me absorbió tanto lo que leí que 12 horas después lo había terminado y cuando acabé me sentí como si hubiera hecho un viaje increíble.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Y qué fue lo que más te llamó la atención?.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Bueno, todo el libro en sí. No podía pararme en nada en concreto aunque a partir del capítulo 3 fue cuando sentí que no podía parar, cuando por ejemplo Eckhart habla sobre la vida disfuncional. A mi eso me tocó la fibra sensible porque yo crecí en una familia muy disfuncional y eso es algo con lo que he tenido que vivir toda mi vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Tu cuerpo-dolor.

BILL (AUDIENCE MEMBER): Y para mi este libro se ha convertido en un manual para la vida, ya sabes, nacemos, nos lanzan al mundo exterior y no tenemos información útil. Por ejemplo cuando compras un coche te dan un manual, o cuando compras un electrodoméstico, sin embargo en la vida llega un punto en el que cuando cumples la mayoría de edad te dicen: venga, vete a hacer tu vida. Y mientras intentamos vivir esa vida nos exponemos a toda la negatividad de la sociedad, la negatividad de nuestras familias y lo intentamos hacer lo mejor posible pero con este libro... se puede llegar mucho más lejos.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, muchas gracias Bill.

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

BILL (AUDIENCE MEMBER): Hey, Eckhart, Eckhart, te tengo que decir algo. No sé de dónde vienes, pero bueno, leí en el libro que estabas estudiando una carrera pero algo te pasó que te hizo entrar en el camino de lo espiritual y la verdad es que amigo mío... necesitamos más gente como tú.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bill, muchas gracias de verdad por eso.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Cómo planeabas tu vida? ¿Qué estabas haciendo cuando pasó todo esto. La semana pasada dijiste que tu punto fuerte no era la imagen...

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

OPRAH WINFREY (HOST): ...pero que creías tener una mente privilegiada.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué hacías en aquel entonces?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...Entré en la universidad bastante tarde porque dejé la escuela cuando tenía 13 o 14 años y cuando cumplí los 18 me fui a vivir a Inglaterra. Una vez allí encontré un repentino interés por la intelectualidad. Empecé una búsqueda que sólo me trajo más infelicidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pensaba que todas las respuestas se encontrarían a nivel intelectual.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué carrera querías estudiar?. Obviamente no la carrera de profesor de espiritualidad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No, mi idea era la de ser profesor de universidad y encontrar todas las respuestas hasta que me dí cuenta de que no las podía encontrar allí.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y cada vez estaba más depresivo e infeliz pero un buen día algo ocurrió dentro de mí que me cambiaría para siempre: la des-identificación con mi mente

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Lo mismo que le pasó a nuestro amigo...

OPRAH WINFREY (HOST): Bill.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...Bill, mientras leía el libro. Cuando esto ocurre, cuando una persona reacciona de manera extraordinaria al contenido del libro, es porque la lectura del mismo coincide con su propio despertar.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero esto ocurre sólo porque la persona ya estaba preparada para ello. Es maravilloso ver cuando eso ocurre.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, hace un momento hablábamos de cuando que al ego le encanta quejarse. Sobre todo le gusta identificarse con los pensamientos de la mente y creérselos y después quejarse. ¿Pero no hay cosas que de verdad se merecen una queja?. Por ejemplo, todo el mundo que haya estado de obras en su casa sabe perfectamente que una cosa es lo que te dice la empresa de construcción y otra la realidad a nivel de cuánto van a tardar realmente, cuánto va a costar, etc. Quejarse por este tipo de cosas me parece legítimo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): En el libro pones el ejemplo de “mi sopa está fría”

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

OPRAH WINFREY (HOST): Y es verdad que en el restaurante a veces la sopa está fría.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero el quejarse del ego es diferente porque no tiene un propósito de enmienda, su interés principal no es provocar un cambio positivo en una situación.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí. Ese sería un quejarse lleno de resentimiento.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): De todas formas para mucha gente este quejarse ocurre sólo en su cabeza.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

A veces se verbaliza también pero la mayor parte del tiempo ocurre sólo en la cabeza. Sin embargo, ya sea verbalizado o se quede sólo en la cabeza de uno, el 90% de los casos no tiene un propósito real porque su intención no es la de provocar un cambio, sólo es una forma de fortalecer el ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Ya veo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...Hay situaciones en las que hay que decir algo para que la situación problemática cambie, ese tipo de queja es totalmente diferente, es una forma de queja positiva, por ejemplo si la sopa en el restaurante está fría, entonces dices...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ..."esta sopa está fría... ¿podría calentarla?"

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eso no está mal, puede que se llame también quejarse pero no es un tipo de queja negativa porque su propósito está conectado con una situación real y con un deseo de provocar un cambio.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): También se podría quejar uno desde la perspectiva del ego en la misma situación si por ejemplo yo intentara encontrar un culpable, entonces el elemento personal entraría en escena y se llenaría de negatividad.

OPRAH WINFREY (HOST): Encontrar el culpable de que mi sopa esté fría...

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

OPRAH WINFREY (HOST): Enfadarse.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Exacto. Te lo tomas como algo personal así que casi se podría decir que conviertes a la otra persona en tu enemigo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

Eso ocurre cuando te quejas de esa manera, así que ya sea un albañil en tu casa o cualquier otra situación, siempre puedes encontrar la manera de expresar sin negatividad aquello que te gustaría que fuera corregido.

OPRAH WINFREY (HOST): Simplemente refiriéndose a los hechos.

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

Sin la negatividad que fluye por la queja cuando ésta viene del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Si lo haces así, cualquier cosa que quieras cambiar tiene muchas más posibilidades de éxito que si lo haces con negatividad. Lo negativo provoca a una reacción, un conflicto.

OPRAH WINFREY (HOST): Como dices en el libro en la página 64 “intenta identificar esa voz en tu cabeza, quizás en el mismo momento en que empieza a quejarse por algo y reconoce lo que es: la voz del ego”. Además dices: “En el momento en que tomas conciencia del ego dentro de ti, en ese momento deja de ser ego para convertirse simplemente en un patrón mental viejo y condicionado”.

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

Sólo es ego mientras que tú no lo hayas identificado, el ego es inconsciencia. Algo que la gente se puede preguntar cuando toman conciencia de esa voz que se está continuamente quejando en la cabeza es : ¿estoy consiguiendo que la situación cambie realmente?. Y si realmente miran a la situación se darán cuenta de que la respuesta es que no.

OPRAH WINFREY (HOST): Sólo se trata de quejarse por quejarse.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Porque me proporciona una sensación de tener la razón.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Además algo que le encanta a la voz es que le confirme otra persona que tenía razón para quejarse, de esa manera se refuerza y consigue que sean dos los que se quejen.

OPRAH WINFREY (HOST): Totalmente cierto, y a partir de ahí es una escalada imparable.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Doris nos habla a través de Skype en Londres. Doris, ¿cual es tu pregunta?.

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

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

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Qué día tan increíble está siendo el de esta clase. Este libro me ha llegado al corazón, de verdad. Leyendo la página 62 me surgió una pregunta, el párrafo dice que el rencor es la emoción que va de la mano del quejarse y mi pregunta es: ¿cuál es el lugar que tienen los sentimientos que quedan cuando te hacen daño emocionalmente?. ¿Se alimentan estos sentimientos del ego, de dónde vienen?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ¿Me puedes dar una situación real en la que sientas esto?. Siempre es más fácil hablar sobre algo dentro del contexto de la realidad personal

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Bueno, no sé, cuando alguien te hace daño con algo que dice...

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

DORIS (AUDIENCE MEMBER): O tal vez la tristeza que se deriva de una ruptura cuando alguien te hace daño, no sé, estos sentimientos pueden venir de diferentes fuentes.

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

DORIS (AUDIENCE MEMBER): ¿Tienen que ver con el ego?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Bueno, pongamos por ejemplo que alguien te critica y te sientes herida.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Tal vez porque te sientes apegada a algo que estabas haciendo y...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...y que te critiquen eso logra conseguir que te sientas herida. Ahora, mira bien y dime qué parte de ti se siente herida, es el ego el que se siente herido.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Cuando esto ocurre es muy difícil pensar que no deberías estar sintiendo eso y que no deberías tener un ego. A veces eso no funciona, simplemente es mejor aceptar lo que es y...

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...observar toda la situación, observar qué te ha hecho sentir así y qué estas sintiendo.

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Es una imagen mental de ti misma la que se ha sentido herida. Por ejemplo, la mayoría de la gente se siente identificada con la etiqueta “soy bueno” y en seguida que alguien les dice lo contrario entran en cólera. Fíjate que no hablo de que sus sentimientos se sientan heridos sino que directamente entran en cólera, el ego quiere defenderse, incluso cuando estás conduciendo por la ciudad... Imagínate que estás en mitad del

tráfico y alguien de repente te llama “idiota”... a cierto nivel esto duele, le duele al ego y normalmente lo que pasa es que se pone en modo auto-reparador, así lo llamo yo...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...y provoca que grites algo de vuelta para repararse, pero...

OPRAH WINFREY (HOST): Me estoy acordando de algo divertido, me acuerdo de una vez que alguien me enseñó un dedo de forma vulgar mientras yo conducía y aluciné. Pero no me acuerdo de que esto me hiciera daño, recuerdo que me dejó de piedra...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Bueno, mucha gente se sentiría herida.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): A ti no te pasó eso porque tu estabas...

OPRAH WINFREY (HOST): Yo pensé: vaya mal día que está teniendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Tú estabas en contacto con un nivel más profundo dentro de ti donde nada te hace daño.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): A ese nivel nada te puede hacer daño.

OPRAH WINFREY (HOST): También me pasaba que cuando tenía que coger muchos taxis a veces me encontraba con conductores malhumorados pero lo que yo hacía era darle el doble de propina para que fueran más simpáticos con la siguiente persona.

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Eso son buenas maneras.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí, me estoy acordando de una historia en la que un alto oficial de gobierno japonés fue a ver a un maestro Zen y le preguntó ¿Puedes explicarme lo que es el “yo”? (En el Budismo el “yo” se traduce por ego) Y el maestro le respondió “¿Qué clase de pregunta estúpida es esa? ¿Por qué me preguntas tonterías? evidentemente el oficial se enfadó y le replicó ¿Cómo te atreves a hablarme a mi así! ¡Es que no sabes quién soy! a lo que el maestro le dijo “Eso es el ego”.

OPRAH WINFREY (HOST): Comprendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Esta persona se sintió herida y convirtió ese sentimiento rápidamente en ira.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Entonces cada vez que hieren tus sentimientos, eso es el ego?

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

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): En el libro Eckhart dice que un resentimiento guardado durante mucho tiempo se llama agravio y mantener uno de estos significa encontrarse en un estado continuo de “en contra”. Es por eso que los agravios forman una parte tan importante del ego de muchas personas aunque también hay agravios colectivos que pueden sobrevivir durante siglos en la psique de una nación.

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto sabemos que es verdad.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Esto ocurre en naciones y tribus y contribuye a un círculo vicioso de violencia... todos deberíamos preguntarnos cuáles son los agravios

OPRAH WINFREY (HOST): ...que llevamos dentro, por ejemplo a nivel de la familia.

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

Exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): ...rencores que se guardan durante años y que no se saben por qué continúan ahí.

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

Agravios personales, de familia, de tribus, de grupos religiosos, de naciones, etc. Esto es horrible.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Quieres decir con esto que no hay agravio que tenga justificación?. ¿Todos están basados en el ego?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Es parte esencial del ego el guardar rencor. El ego se alimenta de esto, es una de sus formas de mantenerse con vida.

OPRAH WINFREY (HOST): También dices más adelante Eckhart que no hay que intentar dejar marchar el rencor porque hacer eso... intentar perdonar no funciona. El perdón ocurre cuando ves que no tiene propósito seguir alimentando tu ego a través del rencor, el verdadero perdón ocurre simplemente, no es una acción.

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Sí.

OPRAH WINFREY (HOST): ...Te das cuenta de que el resentimiento no consigue más que alimentar tu falsa identidad... ahora lo he entendido... ¿lo has entendido Doris?.

DORIS (AUDIENCE MEMBER): Sí, lo he entendido, muchas gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Muy bien Doris desde Londres, muchas gracias a ti.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Vamos a hablar con Tim, un oficial jubilado de las Fuerzas Armadas, nos habla de Sicilia. Tim, ¿tu pregunta es...?

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bien, muy bien, contenta de hablar contigo.

TIM (AUDIENCE MEMBER): Hey, lo mismo digo, gracias por esta oportunidad, es un honor poder hablar contigo y con Eckhart.

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

TIM (AUDIENCE MEMBER): Bueno, me gustaría poner esto en un contexto primero. En el capítulo 3 Eckhart menciona que algunas veces necesitas protegerte de aquellos que son profundamente inconscientes, así que mi pregunta se enmarca dentro de ese contexto, en un contexto de guerra... defender mi vida o la de mis compañeros por medio de la violencia parece formar parte de toda esa locura de la que él habla pero... dejar nuestras vidas en manos de una masa de personas inconscientes sería una especie de suicidio. Así que mi pregunta sería: ¿están mis acciones defensivas ayudando a traer a la humanidad más cerca de la iluminación o alejándola de ella?. Y en un plano más personal me gustaría preguntar si es posible luchar en una guerra y mantenerse presente, mantener ese espacio entre mi ego y mi verdadero yo.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, estas preguntas me parecen geniales, muy bien pensadas.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Muchas gracias.

TIM (AUDIENCE MEMBER): Gracias a vosotros.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): He conocido personalmente y he leído historias de personas que han experimentado un despertar en mitad del horror de una situación bélica. Cuando la muerte parece inminente y podría ocurrir en cualquier momento,

hay algo dentro de nosotros que de repente se desidentifica. El ego se rompe en mitad del sufrimiento generado por una situación tal. El ego se viene abajo en situaciones así o en situaciones de cárcel o de campos de concentración.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): A veces leo cartas de personas en prisión que me cuentan que se han sentido repentinamente libres aún estando en la cárcel.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Así que quizás podamos hablar aquí no sólo de la guerra sino de cualquier otra situación que pudiera ser descrita como extremadamente negativa e inconsciente... ¿es posible despertar ahí?. Sí, de hecho diría que cada ser humano tiene su propio profesor de espiritualidad. el sufrimiento. Una situación de guerra es una forma extrema de sufrimiento y en última instancia cualquier cosa que nos ocurra aquí nos llevará hacia el despertarnos, incluso las cosas que en la superficie parezcan negativas, como la guerra. Esto ya está ocurriendo así que yo diría que sí es posible despertar en una situación de guerra pero lo que no podría decir es lo que ocurrirá después... es muy probable que una vez ocurra esto no quieras seguir formando parte de la violencia pero esto no lo sé con certeza, nada puede ser dicho nunca de manera categórica.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero probablemente ya no te impliques con la violencia, si esto le ocurriera a mucha gente, entonces se lograría llegar a una masa crítica de personas que lograrían que ya no existiera la guerra.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Un cierto numero de personas se encuentran ya despiertas así que ellas ya no generarán más inconsciencia y negatividad...

OPRAH WINFREY (HOST): Es hacia ahí donde estamos evolucionando.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Estamos evolucionando en esa dirección.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero en el siglo XX y el XXI parece que no lo hemos hecho demasiado bien.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No. El siglo XX fue horrible, el más horrible. Fue casi como que el ego llegó a su clímax, su locura llegó al apogeo.

OPRAH WINFREY (HOST): Cierto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y todavía podemos ver sus efectos en el siglo XXI pero al mismo tiempo está ocurriendo algo en este siglo que no tiene precedentes, este despertar colectivo que empezó a finales del siglo XX, por ejemplo, si miras a otras guerras en el pasado, la gente no se implicó tanto en denunciarlas...

OPRAH WINFREY (HOST): No hubo tanta denuncia.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): La gente no se opuso en masa.

OPRAH WINFREY (HOST): Es verdad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero ahora es diferente.

OPRAH WINFREY (HOST): De hecho hablas en el capítulo 4 sobre el movimiento hippie...

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

OPRAH WINFREY (HOST): ...en los Estados Unidos trajo un cambio en la conciencia. El movimiento en sí se desintegró pero los hippies lograron conseguir retar al status quo tal como lo conocemos. Ellos dijeron...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. También consiguieron desmarcarse de la imagen colectiva, desidentificarse.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Hasta aquel momento la gente se había identificado muy fuertemente con el colectivo.

OPRAH WINFREY (HOST): Se comportaban todos igual, hacían las cosas como les mandaban, obedecían al poder... Volviendo un poco al tema de antes con Doris, Eckhart dice que al ego le gusta tomárselo todo de forma personal, de repente te atrapa una sensación, te pones a la defensiva y quizás incluso en plan agresivo. Eckhart dice que de esta manera no se defiende lo que el ego cree que es verdad cuando la verdad no necesita defenderse.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. En muchos casos la gente convierte una discusión en una pelea violenta cuando son muy inconscientes. Lo que ocurre es que mientras discutían estaban defendiendo su opinión hasta tal grado... se encontraban identificados con ella hasta tal grado que...

OPRAH WINFREY (HOST): Se identificaban con el tener la razón.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Cualquier cuestionamiento de su posición mental, de su opinión, de su punto de vista se considera un ataque personal a ellos.

OPRAH WINFREY (HOST): Cierto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y así es como el ego se confunde con quiénes son.

OPRAH WINFREY (HOST): A mi me pasó algo gracioso el otro día, estaba cenando con Stedman y empezamos a hablar sobre lo que nos parecían las cuestiones más importantes de la vida. Yo decía que lo más importante era saber si el universo era compasivo o no mientras que él decía que la cuestión más importante era saber cómo trabajar tus puntos fuertes. Entonces yo me empecé a animar llevándole la contraria y defendiendo que lo más importante era saber si el universo era compasivo o no y nos metimos de lleno en una discusión sobre el tema hasta que al final me levanté de la mesa enfadada y le dije que me daba igual lo que pensara porque yo sabía que tenía razón. Al cabo de media hora subió a mi cuarto y me dijo: de acuerdo, tú tienes razón y en ese momento pensé: no importa, no necesito tener razón, y de repente lo vi claro, no necesitaba tener razón.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Mi ego estaba discutiendo porque necesitaba tener la razón.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*):
Te identificabas con una idea mental, un concepto en tu cabeza...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ...ocurre con mucha facilidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aunque estuviéramos hablando sobre la compasión...

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

OPRAH WINFREY (HOST): O la no compasión.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Mi amiga Kidada Jones celebró el cumpleaños de su padre la otra noche, por si no lo sabéis Quincy Jones cumplió 75 años y estuve allí con ellos en la fiesta de cumpleaños. Estuvimos hablando sobre Una Nueva Tierra y ella me hizo tantas preguntas que le dije que mejor participara en el programa de hoy, así que aquí la tenemos, ¿hola?.

KIDADA (AUDIENCE MEMBER): Hola Eckhart. Hola Oprah. ¿Cómo estáis?.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola, ¿cuál es tu pregunta?.

KIDADA (AUDIENCE MEMBER): Bueno, tengo que decir que este libro me ha llegado realmente al alma y para mí es la verdad. Sin embargo aún tengo mucha resistencia, y me siento como desilusionada cuando pienso que todo en el mundo de las formas es una ilusión. Yo me encuentro en un punto en mi carrera en el que tengo objetivos, tengo ganas de desarrollar mi carrera, tener hijos, conocer a un compañero de vida genial pero si todo eso es una ilusión ¿dónde está la diversión?. ¿Es eso el ego?.

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

No tienes que creer que todo es una ilusión, puedes encontrarte en un punto de tu vida en el que puedes simplemente disfrutar del juego de las formas. Sin embargo en algún momento de la vida de todas las personas las formas dejan de satisfacerte. Dejan un cierto vacío e incluso a veces frustración. Tal vez tú no hayas llegado a ese punto todavía y no hay nada malo en ello, mientras tanto puedes disfrutar e intentar estar tan presente como te sea posible, lo que significa no estar proyectándote todo el tiempo en el futuro con la expectativa de que éste traiga la felicidad a tu vida. Pero incluso si no pudieras dejar de proyectarte en el futuro no pasa nada.

Pero ¿por qué no disfrutar de este momento tal cual es?. Realmente eso es lo mejor que puedes hacer ahora, esto no va a llevarse el gozo de tu vida, al contrario, lo va potenciar y vas a lograr vivir de una forma más profunda en lugar de esperar que las cosas superficiales sean las que traigan el propósito y la felicidad a tu vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Se trata de ir a la profundidad donde el verdadero gozo reside.

OPRAH WINFREY (HOST): Te entiendo perfectamente Kidada porque mucha gente se pregunta lo mismo, especialmente la gente joven que no entiende cómo integrar sus ambiciones sin que sean parte del ego.

KIDADA (AUDIENCE MEMBER): Entiendo, lo que pasa es que en la vida uno quiere tener éxitos en su carrera, emocionarse por conocer a la persona de tu vida, tener un niño al que vas a adorar, todas esas cosas y entonces oigo la voz de Eckhart que me recuerda sobre mi ego, sobre el mundo de las formas y de alguna manera esto me hace perder la ilusión, pero bueno, me imagino que es simplemente porque no estoy viviendo el momento presente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Llega un momento en la vida en el que puedes ver la verdad de todo esto claramente plasmada en tu vida. Hasta entonces el libro se quedará en lo estrictamente intelectual así que yo te diría que no hay nada en el libro que debas creer porque si lo que aprendes cambia tu vida, entonces inmediatamente reconocerás la verdad que contiene. Antes comentamos sobre esto con Bill, a los 20 años yo no habría sido capaz de entender todo esto, a esa edad yo tenía mis ambiciones, quería tener éxito, ser un profesor de universidad, quería que me reconocieran y demostrarle al mundo que era capaz de conseguir todo esto. Así que trabajé duro en esa dirección. Si yo hubiera leído el libro en aquella época habría dicho lo mismo que tú “no quiero esto en este momento, no lo necesito”.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No todos nos encontramos en el mismo punto, es perfectamente comprensible que una persona siga con lo que está haciendo...

OPRAH WINFREY (HOST): No creo que ella diga que no necesita...

KIDADA (AUDIENCE MEMBER): No, claro que lo necesito, este libro me parece auténtico y verdadero, de hecho voy a cumplir 34 años la próxima semana así que creo que es importante para mi empezar a pensar en cómo integrar esta conciencia en el próximo capítulo de mi vida. Sin embargo creo que hay algo dentro de mí que todavía me tiene atrapada al mundo de la forma. Vivo en Los Ángeles, estoy en un negocio en el que la forma es importante y es difícil encontrar el equilibrio y me pregunto cómo se puede recoger los frutos de tu trabajo y no identificarte con la forma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No hay ningún problema en disfrutar de las cosas, de hecho sólo puedes disfrutar de ellas realmente cuando no estás completamente identificada. Porque si te identificas totalmente tendrás miedo a perderlas y el apego no te va a ayudar a disfrutarlas realmente, el apego produce negatividad y miedo alrededor de tu vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Te comprendo perfectamente Kidada, vives en una ciudad donde hay tanta diversión, tanto que hacer, tanto que disfrutar... pero se puede estar en el mundo sin ser parte de él.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y cuanto más presente estés en el momento presente, menos apego tendrás. El apego necesita al futuro, ya sea mirándolo con miedo o con esperanza. Así que es mejor estar presente en cada momento, en cada situación de tu vida. De todas formas el apego seguirá estando allí de una manera u otra pero en los momentos en los que estés presente, su poder no será tan grande.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias Kidada, es genial poder verte por Skype.

KIDADA (AUDIENCE MEMBER): Gracias por invitarme.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

OPRAH WINFREY (HOST): Vamos a hablar ahora con nuestro grupo de estudio en Borders Michigan Avenue, en Chicago, hola a todos.

GROUP (AUDIENCE MEMBERS): Hola.

OPRAH WINFREY (HOST): Creo que Jamie está ahí con una pregunta.

JAMIE (AUDIENCE MEMBER : Sí, Hola Oprah, hola Eckhart.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Hola.

JAMIE (AUDIENCE MEMBER): Me llamo Jamie y mi pregunta tiene que ver con la página 83 donde hablas sobre como la fama puede ser el nutriente perfecto para el ego y me gustaría saber cómo consigue Oprah mantenerse tan con los pies en la tierra.

OPRAH WINFREY (HOST): Hmm.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Yo también quería preguntarte lo mismo. (risas)

OPRAH WINFREY (HOST): ¿En serio?. Gracias por tu pregunta, Jamie. Bueno, creo que no me siento apegada a la fama y no le doy importancia porque he sido “famosa” la mayor parte de mi vida adulta. Yo diría que para mi ha sido una bendición porque he conseguido todo esto simplemente siendo yo misma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eso es. No has actuado pretendiendo ser otra persona.

OPRAH WINFREY (HOST): No he necesitado ser otra persona, tan sólo yo misma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eso es muy extraño porque en televisión casi todo el mundo actúa sin embargo tu éxito viene de tu autenticidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eres la misma persona fuera y dentro del estudio.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Esto se puede aplicar a todo el mundo, cuanto más auténtico eres, cuantos menos roles tienes, mejor. Es el ego el que te dice que tienes que actuar como otra persona.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero tu verdadero poder yace en que has sido tú misma.

OPRAH WINFREY (HOST): Cuando empecé en televisión mi trabajo era como reportera de las noticias. Este trabajo no me satisfacía porque me daba la impresión de que me pasaba el día explotando a la gente, buscando las peores noticias sobre las que poder informar. Y cuando llegaba el momento de contar las noticias y se encendía el piloto de la cámara, entonces de repente me poseía esta voz típica de presentadora de noticias. Una noche estaba dando una noticia en la que tenía que leer una lista de países y en lugar de decir Canadá, dije Canáda y esto me pareció tan gracioso que me partí de risa en mitad de la emisión en directo. Ese fue un momento que cambió mi vida en televisión. Durante unos segundos fui capaz de romper esa fachada de presentadora infalible. El poder reírme libremente en antena fue algo sumamente liberador que me ayudó a empezar a sentirme yo misma en mi trabajo. ¿Qué pregunta tenías para Eckhart Jamie?

JAMIE (AUDIENCE MEMBER): Bueno Eckhart, el poder hacer este programa con Oprah sin duda te va a reportar un nivel de popularidad inmenso, no te hice la pregunta pensando en el tiempo en el que escribiste el Poder del Ahora ya que hasta ahora has seguido en la misma línea pero quizás a partir de ahora tu vida cambie. ¿Crees que esto se podría convertir alguna vez en un problema? ¿Cómo crees que la fama puede afectar?.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí. Me parece súper gracioso que Amy Gross, la editora de la revista O dijera antes bromeando que sería increíble que Eckhart llegara al plató para el programa con collares de oro, gafas de sol y una trupe de gente acompañándole como si fuera un rapero. (risas) No creo que la fama le afecte a Eckhart, cuando le llamé para decirle que su libro Una Nueva Tierra había sido seleccionado para el Club del libro de mi programa, él se lo tomó con una calma increíble. Después mi productor me preguntó sobre la reacción que Eckhart había tenido y yo le dije que me había dicho “ok, muy bien” pero probablemente para Eckhart esas pocas palabras fueran su forma de expresar su emoción. Así que viéndolo no me parece que se le haya subido a la cabeza todavía, no lleva collares ni nada.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Cuando me veas en ese plan podrás saber que mi ego ha vuelto, espero que me lo digas.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo haré. (risas)

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Porque yo no me daré cuenta si me pasa.

OPRAH WINFREY (HOST): Cuando Eckhart venga con pendientes se lo haré saber. Bueno Jamie, muchas gracias a ti y a todo el grupo de Borders. Vamos a leer algunos correos electrónicos que se han mandado durante la clase en tiempo real. Este es de Melissa desde Crab Orchard, West Virginia. Ella dice que está preocupada, leo su correo: “Mi hermana es adicta a las drogas y la rehabilitación no le está funcionando. Cada día me preocupo por ella y creemos que podría incluso morir si no cambia de vida. Mi pregunta es “¿Cómo puedo centrarme en mi propio despertar con este problema tan grande en nuestras vidas?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Bueno, lo primero es que necesitas comprender que tienes la responsabilidad de tu propia vida primero, tu propio estado de conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Más que pensar en que tu primera responsabilidad sea la vida de tu hermana, o su estado de conciencia. Tienes que empezar contigo misma. El cambio sólo puede ocurrir dentro de ti.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Así que... ¿estás responsabilizándote de tu propio estado de conciencia en lugar de creer de manera inconsciente que hay otra cosa que pudieras hacer?. Tienes que observar esa preocupación que tienes y darte cuenta de toda la actividad mental negativa que conlleva. A lo mejor puedes entrar en un estado de conciencia de aceptación, de presencia, y poder estar contigo misma. Durante el día podrías conectar con tu cuerpo y tu sensación de vida varias veces.

OPRAH WINFREY (HOST): Hacer esto para ti misma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): La preocupación forma parte del ego, es la compulsión de pensar.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

Y no tiene un propósito porque no te lleva a ninguna parte, es igual que el quejarse, si no trae un cambio en una situación, no vale la pena. No importa cuánto te preocupes, el preocuparse por las cosas no las soluciona. La mente puede que te diga que te tienes que preocupar y esto sirve de algo pero no es cierto. Lo mejor es salir de ese hábito compulsivo, encontrar algo de paz para ti misma primero y desde ahí poder empezar tus acciones. Sólo tienes que encontrar un poco de paz, un poco es suficiente, ¿puedes encontrar un poco de paz subyacente a ese continuo ruido mental que llamamos preocupación?.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

tiempo te darás cuenta que sólo puedes serle útil a tu hermana cuando cambias tu estado de conciencia, todo agente de cambio en este mundo viene de ahí. De lo contrario tal vez estés contribuyendo al desastre. Así que a través de la meditación, de la conciencia del momento presente, entrando dentro de las sensaciones de tu cuerpo, encuentra esa paz que necesitas. Sal de la mente y entra en la presencia estate alerta a esos momentos en los que tu mente te diga que no estás ayudando a tu hermana, ahí es donde podrás empezar a ayudarla de verdad.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque realmente todo lo que puedes hacer es ayudarte a ti misma pero la mente te dice que tienes que salvar a tu hermana.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): En ultima instancia tu hermana es totalmente responsable de su vida, eso no significa que un humano no pueda ayudar a otro pero lo que es esencial aquí es preguntarse qué puede cambiar dentro de ti que se pueda convertir en el catalizador del cambio en otra persona.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

A no ser que algo cambie dentro de ti no podrás ver un cambio en el exterior. Esto de preocuparse le pasa a mucha gente. Se despiertan en mitad de la noche preocupándose, se pasan el día preocupándose pero qué

es en realidad este preocuparse. Es una acción inconsciente de la mente que se proyecta a si misma, normalmente en el futuro. Cuando esto ocurre te imaginas lo terrible que el mundo va a ser, ves resultados negativos por todas partes, por supuesto que la mayoría de esas cosas no van a ocurrir realmente pero la preocupación hace que te parezcan tan reales... la preocupación parece ser tan necesaria.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo eso.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Tienes que ver por ti misma que no sirve para nada.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí. La preocupación quiere ser necesaria pero no sirve para nada.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y entonces una vez que ves que no sirve para nada, entonces puedes poco a poco salir de ella y volverte más presente.

OPRAH WINFREY (HOST): Si logras salir del ciclo de la preocupación aunque sólo sea durante un instante podrás estar presente.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Y ayudarte a ti misma, a tu hermana o a quien sea.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): ¿Y hay algún regalo mejor que darle a alguien que está sufriendo como tu hermana a parte del de tener un buen estado de conciencia cuando estás con ella?. ¿Puedes estar realmente presente cuando estás con ella o con cualquier otra persona que quieras ayudar?. ¿Les puedes dar un espacio de paz para que puedan ser?. Esa es la verdadera sanación, puedes ayudar a que esto ocurra pero no pensando que eres tú quien va a lograr que tu hermana se cure, eso podría ser el ego. Simplemente estás ahí de una forma consciente no queriendo nada.

OPRAH WINFREY (HOST): Pero esto es muy difícil de conseguir.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y precisamente por eso lo llamamos un cambio en el estado de conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, entiendo que es difícil porque estoy leyendo un libro llamado Beautiful Boy que han escrito padre e hijo juntos. La historia va sobre la adicción a las drogas del hijo, un caso similar al que está sufriendo Melissa. Tiene que ser muy difícil ver como una persona destruye su vida día a día por culpa de las drogas y permanecer a un lado sin interferir.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): También es importante el aprender a aceptar.

OPRAH WINFREY (HOST): Dejar de resistirse.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Exacto, no traer esa resistencia a la relación todo el tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque como decimos “Si te resistes a algo, le das más fuerza y haces que persista más aún”.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Eso está en la página 75.

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

OPRAH WINFREY (HOST): “Si te resistes a algo, le das más fuerza y haces que persista más aún”. ¿Por qué pasa esto?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Porque así funciona nuestro mundo de los opuestos, de la dualidad. Si le das fuerza a un lado, inmediatamente le das fuerza al otro.

OPRAH WINFREY (HOST): Es pura física.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Hoy en día es normal escuchar frases del tipo “la guerra contra” en referencia a las drogas, al crimen, al terrorismo, al cáncer, la pobreza, etc. Y a pesar de esa guerra contra esas cosas, parece que cada vez hay más.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Y es porque “Si te resistes a algo, haces que persista más aún”. Porque al pelear contra algo le das más fuerza.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Lo que habría que pensar es si hay otra manera de tratar estos problemas.

OPRAH WINFREY (HOST): Tal vez haciendo las paces con ellos.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Exacto, haciendo las paces y después en base a eso, tomar acción. La acción en ese caso saldrá de un lugar muy diferente.

OPRAH WINFREY (HOST): La acción sale de la presencia.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Ya no es una acción reactiva.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y la acción es muy más efectiva y poderosa cuando no es negativa ni defensiva.

OPRAH WINFREY (HOST): Tenemos a Dana desde Monrovia, Liberia.

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

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

OPRAH WINFREY (HOST): Hola Dana.

DANA (AUDIENCE MEMBER): ¿Cómo estáis?.

OPRAH WINFREY (HOST): Oh, muy contentos de hablar contigo.

DANA (AUDIENCE MEMBER): Buenas noches.

OPRAH WINFREY (HOST): Hola.

DANA (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

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

DANA (AUDIENCE MEMBER): Mi pregunta tiene que ver con el no actuar de manera re-activa en las relaciones. ¿Sería correcto decir que lo contrario del amor no es el odio sino la indiferencia?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Creo que necesito más información para entender la pregunta.

DANA (AUDIENCE MEMBER): Antes hablabais sobre la no re-acción.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

DANA (AUDIENCE MEMBER): ¿Es el opuesto del amor la indiferencia, en lugar del odio?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): O sea, quieres decir que si no reaccionar a algo se puede considerar como indiferencia.

DANA (AUDIENCE MEMBER): Eso es lo que estoy preguntando.

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

DANA (AUDIENCE MEMBER): Sobre todo si la acción no está en un contexto negativo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Bueno, la no reacción significa que no entras en el juego cuando ves que otra persona demuestra alguna clase de conducta relacionada con el ego, por ejemplo cuando alguien quiere llevar la razón a toda costa, o te acusa de algo... Muchas veces el ego se manifiesta de diferentes maneras. En esos momentos ves el ego y no reaccionas a él, lo que quiere decir que no confundes la conducta con la persona. Dejas que el ego siga ahí y no luchas contra la conducta. Hace un tiempo me pasó algo interesante, vino un fontanero a casa para arreglar una cosa y resultó ser un señor muy maleducado y agresivo. // Pero yo, en lugar de tratarlo de la misma manera, le traté de forma muy amable, como si fuera un invitado excepcional, le expliqué lo que tenía que hacer con tranquilidad y traté de comprender el patrón de conducta en el que esa persona había estado atrapada durante años. Tal vez de pequeño vivió en un ambiente en el que todo el mundo había sido duro con él así que ese patrón se había convertido en su personalidad y le hacía ver a todo el mundo como enemigos.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y no reaccioné porque pude reconocer ese problema en él.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No confundí la conducta con la persona, simplemente acepté su conducta y me limité a decirle lo que necesitaba ser arreglado. Después de 20 minutos era una persona diferente, me dio las gracias, probablemente por primera vez a alguien.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque alguien fue amable con él.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Porque probablemente todo el mundo en su vida siempre reaccionaba a su negatividad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Esta es la realidad para muchos humanos en su día a día.

OPRAH WINFREY (HOST): Como el taxista del que hablé antes.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Y para mucha gente su realidad diaria es el reflejo de su propio estado de conciencia interno.

OPRAH WINFREY (HOST): Es ahí donde nuestro despertar nos puede ayudar a comprender estas realidades, como dices en el capítulo 3, deberíamos ser capaces de ver el ego no sólo en nosotros mismos sino en otra gente también.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Así que cuando ves ese tipo de reacción en alguien... puedes ver que es el ego, no la persona.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Exacto. Podría decirse que es casi como una enfermedad, una enfermedad mental.

OPRAH WINFREY (HOST): Así que la presencia en ti logra comprender...

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

OPRAH WINFREY (HOST): y comunicarse con la presencia de otras personas.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, pero hay que estar muy evolucionado para hacer eso.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No es indiferencia, esto no es indiferencia. Y no quiere decir que te dé igual, no eres indiferente.

OPRAH WINFREY (HOST): Eres compasivo.

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

DANA (AUDIENCE MEMBER): Ahora lo comprendo.

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

DANA (AUDIENCE MEMBER): Sí. Gracias por aclararme esto.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias Dana.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Dices que hay que estar muy evolucionado...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí porque la mayoría de la gente sólo sabe reaccionar.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Al principio la reacción es automática cuando alguien se comporta de manera inconsciente.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero cuando empiezas a aprender a reconocer el ego, aunque ya hayas reaccionado a él, puedes aprender, puedes darte cuenta de que has actuado en una forma que tiene que ver con un patrón reactivo antiguo. Esto te puede pasar en mitad de una reacción al ego de otra persona, pues bien, ahí está también el aprendizaje, ya has sido un poco más consciente que antes.

OPRAH WINFREY (HOST): Alguien me comentó algo anoche que ocurre mucho al viajar últimamente, porque parece que no se puede ir del punto A al punto B sin que te pierdan las maletas, o que te cancelen o retrasen un vuelo, o te dejen sentada en la pista de aterrizaje... Bueno, esta persona me comentaba que después de todas las vicisitudes típicas antes de coger vuelo, resulta que le dicen que no tiene asiento, él y

otras personas, no sólo él, y la gente se agarró un enfado monumental pero mi amigo decidió quedarse en calma. Al cabo de media hora le llamaron y pudo embarcar, esa media hora la pasó tranquilamente sin alterarse y al final logró coger el vuelo. No quiero decir que fuera porque estuvo calmado pero al menos no pasó ese mal rato que pasaron los que montaron en cólera.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Bueno, además de eso también es verdad que las cosas tienden a funcionar mucho mejor cuando estás en un estado de conciencia armónico con lo que te rodea y no en resistencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Lo cual nos lleva a la página 77 donde preguntas si queremos paz o drama. “No hay nadie que no quiera paz pero parece que hay algo más en ti que quiere drama, conflicto”. Por eso cuando te das cuenta de que te estás dejando llevar por el drama es mejor salir de ese estado y convertirse en el yo que observa la situación, ¿habéis intentado esto?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eso es algo vital. Ser capaz de verlo cuando se está produciendo. Ser capaz de ver que se trata de un patrón de conducta antiguo.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Un patrón egoico. Puede que no consigas pararlo inmediatamente pero al menos conseguirás traer un poco de conciencia a la situación.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, pero el ego quiere quejarse, quiere el resentimiento, el drama.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Se podría decir que los humanos tienen una especie de adicción a la infelicidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Cuando no eres feliz por la razón que sea, una vez que estás atrapado por esa energía, no quieres salir de ella.

OPRAH WINFREY (HOST): Porque el ego disfruta con ello.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Así que se podría decir que el ego disfruta de tu infelicidad y cuando te das cuenta de eso...

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Entonces empiezas a romper el círculo vicioso.

OPRAH WINFREY (HOST): Vamos a hablar sobre el poder de la conciencia que mencionas en la página 78, dices que un poder puede entrar en tu vida que es mucho más grande que el ego y la mente y que todo lo que se requiere para liberarse del ego es ser consciente de él, ya que el ego y la conciencia son incompatibles. Dices que la percepción de la conciencia es el poder que encierra siempre el momento presente. Y en última instancia, el propósito de la existencia humana, por consiguiente tu propósito, es traer ese poder o esa presencia a este mundo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Esa es la razón de que estemos aquí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Eso es lo universal, el impulso del universo, la evolución de la conciencia, ese es el impulso que sostiene el universo. El universo va en la dirección de la evolución de la conciencia. Y nosotros somos una manifestación de la evolución de esa conciencia en este mundo.

OPRAH WINFREY (HOST): Una de ellas.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Incluso una planta es una manifestación.

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo. O sea que nuestro propósito es el traer esa presencia a este mundo, y ser más conscientes de ella en nuestro día a día para que, independientemente de lo que estés haciendo, puedas reconocer tu verdadero yo, la esencia del Ser.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Nos podríamos preguntar, ¿puedo sentir el ser que estoy siendo en este momento?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí.
Y algo fácil que podemos hacer es aceptar internamente este momento tal cual sea.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*):
Sin querer que sea diferente, no rechazándolo o resistiéndonos a él. Viendo que lo principal que tenemos en nuestras vidas es siempre este momento presente porque no hay nada más aparte de él.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Siempre es ahora, así que más vale que veas si puedes tener una buena relación con el ahora que ya “es” porque de lo contrario no vas a poder tener una buena relación con la vida. La vida siempre es ahora.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Así que aceptar el momento presente como es puede conectarte con una dimensión de profundidad dentro de ti.

OPRAH WINFREY (HOST): Y así podemos empezar a apaciguar el ego.

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

OPRAH WINFREY (HOST): La manera es mediante intentar estar presente en el ahora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Esa es la puerta de escape del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): El ahora es la puerta escondida porque el ego no quiere que sepas que está ahí. No quiere que sepas que hay una salida y que se llama “ahora”.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

OPRAH WINFREY (HOST): El ahora es la puerta de escape.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): La puerta que te lleva fuera del ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay. Entonces cuando te ves en medio de una queja, cuando te ves como superior o inferior a alguien, sabes que es tu ego. Cuando lo reconoces, te das cuenta de que estás actuando en base al ego y entonces conectas con el momento presente...

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

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces estás despertando.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Okay. Ginger es una cantautora que vive en Berlín y nos llama a través de Skype. Hola.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Hola.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Hola Eckhart. Schöne Grüße aus Berlin.

OPRAH WINFREY (HOST): Eso querrá decir hola, ¿no?.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Sí, exacto.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Bueno, yo creo que me doy cuenta de las cosas que hago que son destructivas para mí pero parece que eso no impide que las siga haciendo. Siento que etiqueto las cosas como malas para mí y luego me dedico a resistirlas. Por ejemplo no comer fritos, beber demasiado, o relaciones negativas. Me resisto a estas cosas y siento que esto crea una fuente de ansiedad en mi vida. Las decisiones importantes de mi vida parecen venir con facilidad pero estas pequeñas decisiones de cada día se van amontonando y me crean ansiedad. Así que mi pregunta es ¿cómo podemos llegar a ese punto de acción inspirada y natural no sólo cuando tomamos grandes decisiones sino también cuando se trata de elegir opciones saludables en nuestro día a día?.

OPRAH WINFREY (HOST): Amen. Buena pregunta. Gracias Ginger.

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

GINGER (AUDIENCE MEMBER): En el fondo lo hago lo mejor que puedo...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí, sí, te entiendo, quieres decir que por qué ha de ser una lucha siempre el hacer lo que es bueno para ti. Por ejemplo yo siempre he tenido el problema de la comida. ¿Cómo puedo conseguir que sea fácil hacer lo que es saludable?. Por ejemplo, a mí me pierden las patatas fritas. ¿Cuál es tu perdición Ginger?.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): La mía también, además del vino.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, una copa de vino de vez en cuando...

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Y unas cuantas cosas más también...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Quieres decir que cuando comes patatas fritas...

OPRAH WINFREY (HOST): Y ella sabe que no son muy saludables.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Entonces tienes la voz en tu cabeza que te dice que no deberías comerlas.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha, Aha.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y sin embargo te las comes.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): El abuso de la comida tiene mucho que ver con el ego porque a él le gusta vivir en un constante estado de desear más. Siempre busca llenarse con algo y quiere identificarse con cosas. Pero sobre todo es ese deseo de querer siempre más el que es inherente al ego.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): A veces ese deseo se transmite al cuerpo y entonces experimentas un deseo de comer mucho más de lo que el cuerpo realmente necesita. Así que comer conscientemente es el antídoto. Por ejemplo, te aconsejaría que cuando te comes tus patatas fritas, lo hicieras de manera consciente y sin tener esa voz en la cabeza diciéndote que no deberías estar comiéndotelas, y siente cómo se siente tu cuerpo al comerlas y después de haberlo hecho. Probablemente algún día te des cuenta de que tu cuerpo no quería comerlas, era la mente quien te obligó a hacerlo.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Intenta comer de manera consciente, muchas veces la gente se levanta en mitad de la noche para ir directamente al frigorífico, sin pensar.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Abren la puerta y cogen lo primero que ven porque sienten una necesidad de comer...

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero el cuerpo no lo necesita.

OPRAH WINFREY (HOST): Estás intentado alimentar otra cosa.

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

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Pero también se trata de la ansiedad que me provoca el resistirme, no sólo con la comida sino con cualquier cosa que yo considere negativa para mi...

OPRAH WINFREY (HOST): Lo que Eckhart quiere decir es que dejes de resistirte, justo yo misma estoy intentado hacer esto ahora que estoy aprendiendo gracias a este libro. Hay que dejar de resistirse todo el rato, sólo hay que ser conscientes. Las patatas fritas no son malas, es el pensamiento que tenemos en nuestras cabezas el que es malo. Puedes comer un poco de manera consciente y no es malo, el problema es cuando te comes dos bolsas de manera inconsciente. Puedes disfrutar de unas pocas patatas y dejar la bolsa porque después de un rato comiendo ya ni siquiera saboreas, y antes de darte cuenta te has comido toda una bolsa. Eckhart recomienda que disfrutes de manera consciente, escuches a tu cuerpo y aprendas a parar.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Es eso Eckhart?

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

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Y eso también aplica al vino.

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

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Y otras cosas también me imagino...

OPRAH WINFREY (HOST): Exacto.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí.
Cuando tenía 20 años solía emborracharme como la gente a esa edad. Hoy en día, puedo disfrutar de una sola copa de vino.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y después de haberme tomado una copa de vino, le pregunto a mi cuerpo si quiere otra copa más y es muy raro que me beba dos.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Porque mi cuerpo dice no. Puedes sentirlo en tu cuerpo. Si eres consciente de él, te dirá si de verdad quiere beber o comer algo.

OPRAH WINFREY (HOST): Vaya, acabo de tener un momento de comprensión... no te conviertes en una persona con sobrepeso, o en un borracho si siempre actúas de manera consciente. Cuando actúas de manera inconsciente, entonces pierdes el control y comes o bebes demasiado. La inconsciencia te lleva a una indulgencia desmesurada.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Todas estas adicciones son inconsciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, Ginger desde Berlín... me encanta el jersey que llevas puesto, ese verde es fantástico.

GINGER (AUDIENCE MEMBER): Gracias.

OPRAH WINFREY (HOST): Gracias por participar.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y disfruta de tus patatas.

OPRAH WINFREY (HOST): Tómate una copa de vino de forma consciente también. Bueno, en la página 78 Eckhart habla sobre la comprensión del mundo espiritual y dice que creer que eres espíritu no es suficiente porque eso es tan sólo un pensamiento... un pensamiento tal vez más acertado que el de creer que eres quien dice el certificado de nacimiento pero un pensamiento al fin y al cabo. Y luego dices que somos seres espirituales teniendo una experiencia humana.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces ¿somos o no somos espíritu?.

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

Decir que somos seres espirituales teniendo una experiencia humana tampoco es la verdad, eso son sólo palabras, una creencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Oh, okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Hay un paso que va más allá de la creencia y las palabras. El creer no deja de ser un concepto mental como el de creer que eres quien dice tu certificado de nacimiento.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero creer no es la realidad, la realidad sólo se puede experimentar más allá de los pensamientos.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay, y otra cosa que dices es que este libro no va sobre el tener que creer en algo. Esto es algo que sigue creando conflictos en mucha gente en relación a sus religiones.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Este libro trata sobre lo que puedes conocer por ti mismo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Sí. Lo que puedes sentir por ti mismo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Y dices que Dios no es algo en lo que creer sino que es la esencia de toda conciencia, Dios es.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Dios es una experiencia que se puede sentir, no una creencia.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Así que si en la religión Dios es una creencia, entonces no estamos hablando de Dios de verdad.

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Es eso lo que dices?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Como mucho el creer puede servir de transición.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Una transición hacia la comprensión de que no hay separación entre tú y Dios. Entre tú y la fuente de la vida.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eres uno con la fuente y eso no lo puedes experimentar a través del pensamiento.

OPRAH WINFREY (HOST): No es una creencia.

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

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Dios es una sensación interna y está ahí, en el espacio que hay entre dos pensamientos. Y puede que conceptualmente esto te lleve a no saber quién eres en el mundo de la mente pero interiormente hay una certeza clara que no puede ser puesta en palabras.

OPRAH WINFREY (HOST): Dices que ser espiritual no es creer que eres un espíritu porque eso es sólo un pensamiento. Luego comentabas lo del certificado de nacimiento y después al final de página 78 dices que la comprensión de la dimensión espiritual es poder ver claramente que lo que percibimos,

experimentamos, pensamos o sentimos no es quien somos y estas cosas no nos pueden dar una respuesta porque siempre están cambiando.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Así que eres el espacio en el que se encuentran todas estas cosas. La conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): La conciencia en donde viven todas estas cosas, experiencias, sentidos, percepciones, pensamientos, emociones... Jesús dijo “sois la luz del mundo”, eso significa que somos conciencia que ilumina el mundo y lo hace visible pero no somos el mundo, la conciencia no tiene forma y tampoco tiene nada que ver con el tiempo. Es la dimensión sin tiempo dentro de ti. Eternidad es el término religioso que se utiliza.

OPRAH WINFREY (HOST): Okay.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero para mucha gente religiosa el término eternidad es un concepto muy abstracto.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): O creen que es un tiempo continuado que nunca acaba.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Eso sería súper aburrido, imagínate una eternidad en la que no hay fin. Yo no querría que las cosas siguieran eternamente igual, mi vida tal cual para siempre. Eternidad nos habla de una dimensión más allá del tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): La ausencia de tiempo es algo muy diferente.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): El verdadero significado de eternidad es la ausencia del tiempo. // A veces se interpreta erróneamente como tiempo infinito.

OPRAH WINFREY (HOST): Sin final.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Entiendo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): En cada ser humano, subyacente a todo el torrente del pensamiento y las emociones, hay una dimensión donde la ausencia del tiempo existe. Y esa es la verdadera esencia de quien eres. Eso es la conciencia misma. Acceder a esa dimensión es posible si reconoces que eres el espacio donde tu vida ocurre, no las cosas que ocurren.

OPRAH WINFREY (HOST): Mm.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Espacio para la conciencia.

OPRAH WINFREY (HOST): Esto es muy profundo Eckhart. Una de mis citas favoritas de todo el libro dice que sólo la verdad de quien eres, si eres capaz de comprenderla, te dará la libertad.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Cuando te conoces, eres libre. Pero conocerte no significa que de repente tienes una respuesta en tu cabeza. Hablamos de la quietud en la que aceptas que no sabes quien eres, como menciono más adelante en el libro.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Cuando aceptas totalmente que todo lo que creías ser no es realmente quien eres, entonces llegas a un punto en el

que ya no sabes quien eres, y si puedes aceptar eso, entonces estás más cerca de saber quién eres que nunca antes.

OPRAH WINFREY (HOST): "Cuando comprendes y aceptas que todas las estructuras son inestables, incluso las que parecen materialmente sólidas, la paz nace en ti. Esto es debido a que el reconocer la impermanencia de las formas te despierta a tu propia dimensión interna, esa dimensión de la no-forma".

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

OPRAH WINFREY (HOST): Eso es lo que llamas la ausencia del tiempo.

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

OPRAH WINFREY (HOST): "Lo que está más allá de la muerte, Jesús lo llamó vida eterna".

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

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Qué crees tú que nos pasa entonces cuando morimos?. O no crees nada...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): No dedico energía a pensar en esas cosas.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Pero lo has pensado alguna vez, no?

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sé que la esencia de quien soy, esa esencia que tú eres también, es indestructible. Eso es algo que sé porque lo puedo experimentar, lo puedo sentir. Incluso los físicos saben esto, la energía no se destruye nunca...

OPRAH WINFREY (HOST): Cambia de forma.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Así que lo que da vida a esta forma física, algún día dejará de hacerlo y lo que quedará será un cuerpo sin vida. Esto lo pude ver muy claramente hace un año y medio cuando mi padre y mi madre murieron en el espacio de unos meses. Cuando vi sus cuerpos inertes me di cuenta de que la forma seguía allí pero la esencia no estaba presente. La esencia del ser nunca fue la forma, y esa esencia ya no estaba allí.

OPRAH WINFREY (HOST): La esencia del ser nunca fue la forma...

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí, porque—

OPRAH WINFREY (HOST): Ya no habitaba la forma.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. Podías ver que sólo quedaba el envoltorio, lo vi muy claro en aquel momento.

OPRAH WINFREY (HOST): Sí. Mucha gente que ha visto a sus allegados en el ataúd dice lo mismo.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Sí. La vida que los cuerpos contienen siempre es invisible, sólo la forma se puede ver, lo único que uno puede hacer es sentir la vida que hay dentro de la forma.

OPRAH WINFREY (HOST): Ah.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero la vida siempre es invisible y la vida en última instancia no tiene forma.

OPRAH WINFREY (HOST): Mm.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Y cuando alguien muere, la esencia se va, la vida dentro de la forma se va.

OPRAH WINFREY (HOST): Por eso hablas de que hay que ser capaces de sentir esa dimensión de no-forma dentro de nosotros aunque nosotros tengamos una forma.

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

OPRAH WINFREY (HOST): “Ser la forma y sentir que nuestro ser más esencial que no tiene forma y que subyace nuestras vidas todo el tiempo. Esa ausencia de forma es el espacio donde uno puede oler, ver, sentir los pensamientos...” Bueno, y además dice que el verdadero yo reside en la conciencia que es consciente de todas estas cosas.

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

Eres la conciencia que se manifiesta durante un poco de tiempo en la forma de una persona pero en esencia no eres esa persona. En tu esencia no tienes tiempo alguno, eres eterno en el sentido de que no estás sujeto al tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): ¿Y dónde va el espíritu cuando deja al cuerpo?.

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

Tal vez se transforme para volver a su fuente, o tal vez siga atravesando nuevos ciclos de experiencias para despertar.

OPRAH WINFREY (HOST): De maneras que nuestra mente no puede comprender.

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

OPRAH WINFREY (HOST): Bueno, antes de decir adiós, quiero agradecerlos a todos por hacer posible esta experiencia juntos. Eckhart y yo estaremos aquí la semana que viene a las 8 otra vez. Esta clase se puede descargar a partir de mañana de forma gratuita en Oprah.com junto con las dos anteriores, también estará disponible en iTunes. Eckhart, ¿qué podríamos decir para terminar de hablar sobre la esencia del ego?.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): A veces miramos al ego como si fuera una entidad.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Pero en realidad es una forma de inconsciencia que parece tener vida. No es una amenaza, ni un enemigo, ni algo de lo que te tienes que deshacer. El ego ha de ser reconocido en su justa medida.

OPRAH WINFREY (HOST): Aha.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Además el ego ha cumplido con su propósito durante mucho tiempo y nos ha traído hasta este despertar en el que volvemos a querer fundirnos con la fuente, ese estado primordial de la humanidad que se perdió.

OPRAH WINFREY (HOST): Mm.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Los humanos se perdieron en el pensamiento y en la mente, en el ego... Y entonces llegaron a un punto en el que estar perdidos suponía tanto sufrimiento que empezaron a despertar. No querían que la vida fuera una pesadilla, querían despertar. Este es el punto en el que nos encontramos ahora. Así que mediante este proceso podemos recuperar ese estado que se perdió hace tanto tiempo.

OPRAH WINFREY (HOST): Entonces estamos despertando ahora.

ECKHART TOLLE (AUTHOR *A NEW EARTH: AWAKENING TO YOUR LIFE'S PURPOSE*): Despertando hacia una unidad con la fuente, ahora podemos ir hacia ella porque somos conscientes de ello.

OPRAH WINFREY (HOST): Genial, muchas gracias. Tengo muchas ganas de que llegue la próxima semana cuando hablaremos sobre los roles que el ego adopta. Esta semana hemos visto como al ego le gusta quejarse y le encanta llevar la razón, crear drama, etc. La semana que viene hablaremos sobre sus roles, las muchas caras que adopta y de cómo las personas terminan por creerse que son sus roles. Eso será la semana que viene. Gracias a todos.