

## A New Earth Online Class Companion Guide

### CAPÍTULO 10

**1. El capítulo 10 empieza con la descripción científica sobre como el universo nació hace 15,000 millones de años y cómo tras la expansión que está teniendo lugar ahora, probablemente te contraiga para volver a la lo no-manifiesta, la nada inconcebible del que salió... Quizás repitiendo este ciclo de nacimiento, expansión y muerte eternamente. El universo refleja en su proceso de desarrollo un movimiento de expansión y otro de vuelta a casa, del mismo modo que el corazón se expande y se contrae, o en la respiración inspiramos y expiramos. Tómame un momento ahora e intenta sentir este movimiento universal de desarrollo y de vuelta a casa reflejado en tu propia respiración. Siéntete conectado a todos los humanos, todas las formas de vida y al universo en su conjunto en cada respiración, sobre todo cuando sientas ansiedad, preocupación o negatividad dentro de ti. ¿Cambia de alguna manera tu forma de ver el mundo cuando respiras de esta manera?.**



CAPÍTULO 10

**2. El quehacer despierto es la alineación de tu propósito externo (lo que haces) con tu propósito interno (la toma de conciencia de estar despierto y la conexión con la Fuente). Hay tres modalidades de quehacer despierto: la aceptación, el gozo y el entusiasmo. Cada una representa una cierta frecuencia de vibración de la conciencia. Es necesario estar alertas a fin de cerciorarnos de que alguna de ellas esté operando siempre que estemos enfrascados en alguna actividad, desde la tarea más sencilla hasta la más compleja. Cuando no estamos en estado de aceptación, gozo o entusiasmo, al mirar atentamente descubrimos que estamos creando sufrimiento para nosotros mismos y para los demás. Esta semana estate vigilante en tus actividades diarias. ¿Cuál es tu estado de conciencia? Obsérvate y escribe sobre esto.**

publisher.

oprah.com

(2 de 6)

CAPÍTULO 10.

**3. Si hay algo que no podamos disfrutar, por lo menos podemos aceptarlo como aquello que debemos hacer. Aceptar significa reconocer que, por ahora, esto es lo que esta situación y este momento me exigen, de manera que lo hago con buena disposición.... Realizar una acción desde un estado de aceptación significa que lo vas a hacer estando en paz... Si no puede aceptar ni disfrutar lo que hace, deténgase. De lo contrario, no estará asumiendo responsabilidad por lo único sobre lo cual puede asumirla y que, dicho sea de paso, es lo único que importa: su estado de conciencia. Y si no asume responsabilidad por su estado de conciencia, no estará asumiendo la responsabilidad por la vida. Esta semana intente ver si puede realizar todas sus tareas desde la aceptación. Si no puede aceptar algo en concreto pregúntese si de verdad no puede hacerlo o si en realidad no quiere hacerlo. Si no puedes aceptar lo que tienes que hacer y por lo tanto no puedes hacerlo estando en paz, entonces considere en volver a hacerlo.**

Quotes from *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. Copyright © 2005 by Eckhart Tolle. Excerpted by permission of Plume, a member of Penguin Group (USA) Inc. All rights reserved. No part of this excerpt may be reproduced or reprinted without permission in writing from the publisher.

CHAPTER 10

**4. Ahora haz una lista de las actividades diarias que realizas con frecuencia. Incluye actividades que consideres que no tienen importancia o que son aburridas, tediosas, irritantes o estresantes. No incluyas nada que de verdad odies o detestes hacer ya que en ese caso será necesario básicamente aceptarlas o dejarlas de hacer. La lista puede incluir cosas como ir al trabajo y volver, hacer la compra, hacer la colada, o cualquier cosa que encuentres aburrido o estresante de la vida cotidiana. Entonces cuando estés en mitad de la realización de dichas actividades, utilízalas como un vehículo para estar despierto, un vehículo para estar alerta. Concéntrate al máximo en la actividad y siéntete verdaderamente presente, además toma conciencia de la quietud que hay de fondo detrás de la actividad. Escribe tu lista aquí. El objetivo es traer conciencia a las actividades cotidianas y gracias a ello ser capaz de encontrar el disfrute en ellas, el gozo del Ser.**



**5. Al final del libro se habla de la idea de que una nueva especie está naciendo en el planeta y que nosotros somos esa nueva especie. Intenta encontrar en ti mismo las cualidades que tiene esta nueva especie y haz una lista de ellas. Además piensa en cómo puedes continuar desarrollándolas.**

**6. Ve a tu Flor (recopilación de las frases que más te han llamado la atención durante el estudio del libro) y reúne tus favoritas de cada capítulo. Si no has estado haciendo esto, tómate algo de tiempo para recopilar esas frases que te han gustado más. Escríbelas en un folio en forma de líneas que luego puedas recortar con unas tijeras a modo de los mensajes que salen en las fortune cookies. Pon todas estas tiras en una cesta o en una caja y cada mañana elige al azar un cita que te sirva de guía durante tu día. También puedes volver a tu Flor para encontrar ideas que te den energía extra cuando la necesites. ¿Puedes elegir una o dos citas que para ti describan de mejor manera el contenido del libro?. Escríbelas aquí.**

7. En el cuaderno de trabajo del capítulo 1 había un ejercicio que el que escribiste las áreas de tu vida que pensabas poder mejorar por medio de la lectura de *Una Nueva Tierra*. Ahora que ya has leído el libro, ¿de qué manera puedes incorporar lo que has aprendido en esas áreas? Al volver a repasar lo que respondiste entonces, piensa si has mejorado de alguna manera y cómo lo estás haciendo.

Quotes from *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. Copyright © 2005 by Eckhart Tolle. Excerpted by permission of Plume, a member of Penguin Group (USA) Inc. All rights reserved. No part of this excerpt may be reproduced or reprinted without permission in writing from the publisher.

[oprah.com](http://oprah.com)

