

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

CAPITULO 2

1. En este capítulo, Eckhart relata la historia de una mujer en el metro que parecía estar muy "desequilibrada." Más adelante en la historia, él se da cuenta de que entre él y aquella mujer sólo hay diferencias en el grado en que nos relacionamos con esa "voz en nuestras cabezas", esa voz que creemos ser. Empieza a escuchar esta "voz en tu cabeza" tan a menudo como te sea posible. Presta atención a los patrones repetitivos que encuentres, sobre todo los negativos que expresan tu visión de ti mismo, de la vida o de otras personas.

Escribe los patrones repetitivos que descubras en tu mente.

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.

o p r a h . c o m

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

2. “Durante la infancia, empezamos a buscar un sentido de identidad en las cosas que deseamos y conseguimos: nuestros juguetes. Más adelante en la vida nuestros juguetes son nuestros coches, nuestras casas, nuestra ropa...”

Los objetos, las cosas en si no son malos, pero nuestra identificación con ellos nos deja insatisfechos y nos hace infelices. Busca en tu propia experiencia con los objetos, en especial aquellos que denominas como “tuyos”. Sé honesto a la hora de llegar a conclusiones y estate alerta.

Contesta a las siguientes preguntas desde la honestidad:

¿Algunas de las cosas que posees te hacen sentir un poco más importante o te dan un sentido de superioridad?

¿Mencionas a veces cosas que tienes o haces ostentación de ellas para sentirte con más confianza?

¿El no tener ciertas cosas te hace sentir inferior a las personas que sí las tienen? ¿Te hace esto sentir resentido o afecta tu sentido de identidad negativamente?

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.

o p r a h . c o m

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

3. "Hay personas que han renunciado a todas sus posesiones y aún así tienen un ego más grande que algunos millonarios. Si te deshaces de un tipo de identificación, el ego se apresurará a buscar otra diferente"

¿Qué crees que significa esto?

4. "No importa el aspecto de tu cuerpo en su nivel externo, más allá de la forma externa tu cuerpo es un campo energético lleno de vida"

Cierra los ojos por un momento e intenta ver si puedes sentir la energía de la vida en tus manos. Esto es tu "cuerpo interior". Convierte en un hábito esta semana el sentir tu cuerpo interno en las manos tan a menudo como te sea posible. Si quieres también puedes incorporar otras partes de tu cuerpo como por ejemplo los pies, los brazos, el pecho, el abdomen, etc. Finalmente podrás tomar conciencia de la sensación de vida en todo tu cuerpo de forma global. Esta forma de conciencia del cuerpo no sólo te ancla en el momento presente sino que también representa una puerta por la que puedes escapar de la prisión del ego. Escribe sobre tu práctica y las experiencias que derives de ella.

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.

o p r a h . c o m

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

5. ¿Te ha pasado alguna vez que has ido al frigorífico y te has quedado un rato buscando algo para comer cuando en realidad no tenías hambre? Mucha gente intenta rellenar un vacío en sus vidas con comida, bebida, drogas o con cualquier otro tipo de adicción. La necesidad compulsiva de “cada vez más” se puede convertir en insaciable. La próxima vez que te encuentres buscando algo que crees que quieres, entra en contacto con tu cuerpo interior, tu “identidad básica” y observa lo que ocurre a esa necesidad compulsiva.

Escribe sobre tus experiencias aquí.

6. Cuando ocurre una pérdida podemos resistirnos o ceder. *“Ceder significa traer aceptación a lo que ya “es”. Resistirse es una contracción interior, un endurecimiento del cascarón del ego. Cuando cedes, una nueva dimensión de conciencia se abre, ya no estás cerrado... Tus acciones estarán en línea con el todo y se verán apoyadas por la inteligencia creativa... Entonces las circunstancias y las personas ayudan, colaboran... Ocurren coincidencias”.*

¿Has perdido alguna vez algo y te has resistido a aceptarlo? ¿Qué ha pasado si finalmente lo has aceptado? Escribe sobre estas experiencias.

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.

o p r a h . c o m