

o p r a h . c o m

# A New Earth Online Class

Companion Guide

## CAPITULO 3

**1. En la primera parte del capítulo 3 se habla sobre el quejarse, lo que incluye el buscar faltas o fallos en los demás y el hacer comentarios negativos, ya sea de viva voz o en pensamiento. Esta semana, haz una lista sobre la frecuencia en la que te quejas de cosas durante el día. Presta especial atención al quejarse sin un propósito de enmienda, ese tipo de queja que no provoca un cambio positivo en una situación o en una persona. Por ejemplo el quejarse sobre el tráfico, el tiempo, el tener que esperar en una cola o al teléfono. También quejas sobre algo que alguien hizo o dijo (o que por el contrario no hizo o no dijo), quejas sobre tu pareja, el trabajo, la economía, la salud y determinados grupos de personas. Nota esa voz que articula la queja en tu mente. Nota que sólo está intentando llevar la razón, sentirse superior o sentirse más separado del resto. Cada vez que notes esta voz quejándose, pregúntate si puedes aceptarla como lo que es en realidad: un patrón antiguo en tu mente, la voz del ego. No es quién tú eres en realidad. ¿Quién eres tú entonces?... Eres el/la que reconoce la voz.**

**Haz una lista de tus quejas habituales y analízalas.**

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. Esta semana presta atención para comprobar si tienes algún tipo de resentimiento o pensamiento negativo asociado a algo que tienes que hacer en tu día a día. Puede que pienses: “No quiero estar haciendo esto” (Por ejemplo: “No quiero tener que ir limpiando detrás de los niños”, “No quiero hacer este trabajo hoy”, “No quiero estar enfermo en casa hoy”, etc.)**

**¿Puedes ver lo inútil que es pensar así y el daño que te hace?**

**¿Puedes encontrar una manera de dejar marchar esta voz que se queja, y simplemente hacer lo que tienes que hacer ahora mismo sin que haya negatividad de por medio mientras lo estás haciendo?.**

**Escribe sobre alguna experiencia que hayas tenido esta semana en la que hayas sido capaz de superar la negatividad a la hora de hacer algo.**

**¿Qué ha pasado cuando has actuado así?**

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 alguien en tu vida a quien no hayas perdonado completamente y que hayas convertido en tu “enemigo”? Escribe el nombre de esa persona y una lista de las cosas por las que todavía le guardas rencor.**

**Entonces responde a las preguntas:**

**¿Qué es lo que más te molesta de esa persona? ¿Qué es lo que más te irrita? ¿Su egoísmo? ¿Su avaricia? ¿Su necesidad de tener el control? ¿Su falta de sinceridad, su propensión a la violencia...?**

**Sé sincero/a en tus respuestas y siente las emociones que provoca en ti estos pensamientos.**

**4. *"Todo por lo que guardas rencor y todo a lo que reacciones en otra persona, está también en ti".***

**Esto significa que tienes mucho que aprender de tus enemigos. Vuelve a leer las respuestas que has dado a las preguntas anteriores y haz una lista sobre las cosas que puedes aprender sobre ti mismo en base a tus resentimientos hacia esa persona.**

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. ¿Cómo responderías a esta pregunta: “¿Quieres paz o drama?”

Todos queremos paz, esto es un hecho, pero algo dentro de nosotros sigue buscando el drama... el conflicto. Esta semana presta atención a las situaciones o pensamientos que te hacen reaccionar. ¿Puedes sentir que hay algo dentro de ti que está guerra, algo que prefiere llevar la razón antes que estar en paz?. ¿Puedes notar cómo la mente se apresura a defender sus posturas, a justificar, atacar o culpar?. Cuando notas esto... ¿Puedes despertar y traer conciencia sobre ello? Haz una lista de tres situaciones de esta semana, o de cualquier momento de tu vida, en las que elegiste llevar la razón antes que estar en paz con la otra persona.

6. *“La emoción subyacente que gobierna toda la actividad del ego es el miedo. El miedo a no ser alguien, el miedo a la no-existencia, el miedo a la muerte. El ego quiere evitar el miedo a toda cosa pero lo más que puede hacer es taparlo temporalmente con una relación de pareja, una nueva adquisición, o el ganar algo. Pero estas ilusiones nunca te satisfarán. Sólo la verdad de quien eres, si te das cuenta de ello, te liberará”*

¿A qué tiene miedo tu ego?

¿Quién eres realmente?

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

7. El cotilleo es una de las estrategias del ego para satisfacer su necesidad de sentirse superior. Presta atención para ver si has hablado de los demás esta semana como si lo supieras todo de ellos, o si has compartido noticias exponiéndolas de una manera parcial creando así un desequilibrio a tu favor. Nota las estrategias del ego en otras personas también. No te juzgues a ti mismo ni a los demás, sólo se consciente de la necesidad del ego por sentirse superior. Escribe tus observaciones sobre ti mismo y sobre los demás aquí.

8. *“En una relación verdaderamente amorosa, hay un flujo de atención alerta hacia la otra persona pero sin que haya deseo disfuncional. Esta atención alerta es la Presencia. Es el requisito para cualquier relación auténtica.”*

Esta semana, practica el no querer nada de la gente que te rodea en tu vida. Cuando estés con ellos, simplemente dedícate a “estar” con ellos. Si notas que empiezas a querer algo de ellos, reconoce la emoción y déjala marchar.

¿Cambia la calidad de tus relaciones el hecho de estar presente?

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