

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

CAPITULO 4

1. "Lo que de verdad importa no es el trabajo o la función que realizas en este mundo, sino si te identificas con ello hasta el punto en que se apodera de ti y se convierte en un papel que representas. Cuando representas papeles o roles, no estás siendo consciente. Sin embargo cuando te das cuenta de que lo estás haciendo y lo reconoces, entonces creas un espacio entre el papel y tú."

Los papeles comunes que representamos incluyen el de la mujer trabajadora, el de madre ama de casa, el de hombre machista, el de mujer seductora, el artista inconformista, el intelectual, el trota-mundos, etc. También solemos asignar roles o papeles a los demás y les tratamos en base en ellos. (Por ejemplo no hablamos de la misma manera con el portero o con el jefe de una empresa)

¿Qué papeles representas en el trabajo, en la casa o en el mundo?

¿Qué papeles le asignas tú a los demás?

Esta semana intenta crear espacio de conciencia entre ti y los roles con los que más te identificas.

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. Eckhart escribe en el capítulo que suele darle la enhorabuena a las personas que le dicen que ya no saben quiénes son. ¿Por qué crees que dice esto?

3. "Cuanto más pasado en común hay en una relación, más presente necesitas estar; de lo contrario te verás forzado a revivir el pasado una y otra vez".

Observa lo que pasa la próxima vez que te reúnas con tus padres, tus hermanos, un viejo amigo, un ex, tus hijos adultos, etc.

Observa cómo las viejas reacciones surgen en ti.

Más que hablar sobre el curso y el libro, intenta comprobar qué pasa cuando relajas tu ego y cuando estás más presente, es decir, menos identificado con las viejas historias que nos contamos sobre nosotros mismos y sobre quiénes creemos ser.

Escribe tus observaciones aquí.

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

4. Si eres padre o madre, probablemente estés acostumbrado a darle a tu hijo atención “basada en la forma”: ¿Has hecho ya los deberes?. Tómate la cena. Ordena la habitación. Haz esto. Deja de hacer eso...

En Una Nueva Tierra leemos: “*Lo humano tiene que ver con la forma. El Ser tiene que ver con la ausencia de ella. Lo humano y el Ser no están separados sin entrelazados.*”

Esta semana, a la vez que le prestas atención al aspecto “humano” de tu relación con tu hijo, intenta traer la cualidad del Ser también al ámbito familiar. Cuando pasas tiempo con tus hijos ayudándoles en algunas tareas (o mejor aún pasando tiempo con ellos sin realizar ninguna actividad), deja a un lado el papel de padre y simplemente dedícate a estar presente con él o con ella. Observa, escucha, no quieras obtener ningún resultado.

¿Puedes notar como tu atención “no basada en la forma” hace que tu hijo/a se sienta amado y reconocido como el ser humano que es?

Escribe sobre tus experiencias aquí.

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

A New Earth Online Class

Companion Guide

5. "Te sentirás libre de dejar marchar tu infelicidad en el momento en que reconozcas que no es inteligente. La negatividad no es inteligente".

Esta semana presta atención a la negatividad que tengan tus pensamientos, sentimientos y acciones. También presta atención a la infelicidad de fondo que haya en tu vida, por ejemplo: resentimientos, descontento, nerviosismo o sensación de hartazgo. Estate alerta a la negatividad y cuando la descubras repítete en silencio: "En este momento estoy creando sufrimiento para mi mismo".

Escribe al menos sobre tres momentos esta semana en los que decidiste dejar marchar la negatividad y por lo tanto no sufrir.

6. En el capítulo encontrarás algunos de los pensamientos y creencias inconscientes más comunes que alimentan la negatividad de las personas.

Escribe qué pensamientos o creencias te hacen sentir que no puedes estar en paz ahora mismo.

Después de haber hecho esto, lee la siguiente cita:

"El ego no sabe que la única oportunidad de estar en paz existe en este preciso momento, o quizás lo sabe pero tiene miedo de que lo descubras. La paz, en realidad, es el fin del ego".

La próxima vez que te cuentes a ti mismo una de esas historias que has desarrollado para convencerte de que no puedes estar en paz en este momento, practica el hacer las paces con el "ahora" y observa lo que ocurre.

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

A New Earth Online Class

Companion Guide

7. "Desde la perspectiva Zen se dice: "No busques la verdad. Simplemente deja de valorar tanto tus opiniones".

¿Qué crees que significa esto?

8. "Un ego colectivo manifiesta las mismas características que un ego personal, como por ejemplo la necesidad de tener conflictos y enemigos, la necesidad de tener cada vez más, la necesidad de llevar la razón y demostrar que los demás están equivocados"

¿Puedes ver algunas de esas características en algún grupo al que pertenezcas, en tu empresa, equipo, organización, iglesia, país, etc?

Escribe sobre ellas.

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