

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

CAPITULO 5

“Cuando miras a algunas personas, puedes ver la tensión en sus caras, quizás el ceño fruncido o una expresión de vaguedad en sus ojos. La mayor parte de su atención está absorta en el pensar, así que no te ven realmente, ni tampoco te escuchan”.

El ver y escuchar “de verdad” a los demás será tu práctica esta semana. Presta atención a tu propia capacidad o incapacidad de estar totalmente presente cuando interactúas con los demás. Toma conciencia de la voz en tu cabeza que te distrae del momento presente. Escribe sobre el efecto que esto tiene en ti, en la otra persona y en la relación.

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. Una emoción negativa es cualquier “emoción que sea tóxica para el cuerpo y que interfiera en el equilibrio y el armonioso funcionamiento del mismo. El miedo, la ansiedad, la ira, el guardar rencor, la tristeza, el odio o el detestar, la envidia, los celos... todo esto afecta negativamente al flujo de energía en tu cuerpo, afecta al corazón, al sistema inmunológico, a la digestión, a la producción de hormonas, etc”.

La próxima vez que notes que te has dejado llevar por una emoción negativa, entra en la quietud y presta atención a la forma en la que tu cuerpo se ha sentido o se siente. Intenta localizar la emoción negativa físicamente en una parte en concreto del cuerpo. Tal vez tu corazón haya latido más deprisa, o has apretado los dientes, o has contraído el abdomen. Por medio de estar presente con tu cuerpo, puedes encontrar más fácil el dejar que la emoción negativa se vaya, en lugar de reaccionar a ella.

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

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

3. Lee las historias en el capítulo 5 sobre el pato y la mente humana, y sobre el acarrear el pasado contigo. Ambas historias señalan hacia la poca disposición que tiene el “pequeño yo” o el ego a la hora de dejar marchar el pasado.

Escribe tu propia historia aquí. Escribe sobre alguna situación en la que te estés aferrando al pasado y resistiéndote a dejar de luchar. Comprueba si el hecho de observar tu propia historia te permite romper el hábito de revivir viejas emociones... emociones que a veces tienen 30 años de antigüedad.

4. Los recuerdos en si no son el problema. Es a través de la memoria que podemos aprender de nuestros errores. Sin embargo cuando los recuerdos se apoderan de nosotros, entonces se convierten en una carga, en una forma problemática de encontrar un sentido de identidad. Tu personalidad, la cual está condicionada por el pasado, se convierte en tu propia prisión.

“Cualquier emoción negativa que no consideres en su justa medida y que no reconozcas como lo que es en el momento en que surge, no se disuelve completamente... El campo energético de las emociones negativas puede que sea antiguo pero está muy vivo dentro del cuerpo del dolor de cada ser humano”.

Haz una lista de algunos recuerdos que te mantienen encerrado en tu cuerpo del dolor.

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. “Puede que sea impactante la primera vez que te des cuenta de que hay algo dentro de ti (el cuerpo del dolor) que de forma regular busca negatividad emocional e infelicidad. Para reconocerlo en ti mismo necesitarás más conciencia que para verlo en las otras personas.

Primero escribe sobre alguien en tu vida cuya adicción a la infelicidad es obvia para ti. Entonces, intenta observar tu propio cuerpo del dolor. Haz una lista de las veces en tu vida, ya sea en el presente o en el pasado, en las que buscaste negatividad emocional y creaste infelicidad.

6. *“A los cuerpos del dolor les encanta las relaciones personales y las familias porque es ahí donde se alimentan mayormente. Es difícil resistirse al cuerpo del dolor de una persona que tiene la determinación de conseguir que reacciones a él. El cuerpo del dolor de esa persona quiere despertar el tuyo para que ambos se puedan dar energía mutuamente”.*

Esta semana, presta atención a cómo tu cuerpo del dolor interactúa con el de otras personas (puede ser un amigo, tu pareja, tu compañero de trabajo, un miembro de tu familia o cualquier otra persona con la que tengas una relación estrecha). En esos momentos, nota cómo es difícil resistirse al cuerpo del dolor que está intentando provocar una reacción en el tuyo. Haz una lista de ejemplos en los que has notado que alguien ha intentado crear negatividad o drama a fin de provocar una reacción. Entonces piensa en las veces que a lo mejor tú has hecho lo mismo.

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. “Esa parte de ti que reconoce la locura como tal (incluso si es la tuya) es tu propia cordura, es la conciencia emergente, el fin de la locura”.

Haz una lista de los aspectos de nuestra sociedad que te parecen demenciales. Después escribe algunos de los aspectos de tu propia conducta que piensas que tienen que ver con la falta de sensatez. Finalmente comprueba que al reconocer la falta de sensatez como tal, puedes sentir la conciencia emergente dentro de ti.

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