

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

CAPITULO 6

1. ¿Experimentas a veces periodos de intensa negatividad emocional con tu pareja o con algún familiar cercano?

¿Cuándo fue la última que experimentaste un episodio así?

¿Qué lo causó?

¿Cuánto tiempo duró?

¿Qué sentiste y qué hiciste en respuesta a esas emociones?

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, cuando vuelva a ocurrirte un episodio de intensa negatividad, un episodio de drama como el expuesto en el punto anterior, nota tu cuerpo del dolor y reconócelo como tal.

¿Puedes detectar el cuerpo del dolor en tu pareja o en un miembro de familia?

¿Puedes sentir su campo energético y su deseo de arrastrarte hacia su negatividad para alimentar así el drama?

¿Puedes ver cómo esa persona cambia delante de tus ojos como si estuviera siendo controlada por algo ajeno a ella?

¿Puedes notar el cuerpo del dolor en ti mismo y cómo cambias cuando estás bajo su control?

Estate alerta y valora el poder reconocer a tu cuerpo del dolor y el de los demás. Haz los ejercicios para el despertar que encontrarás en este cuaderno junto al del capítulo 5. Esto te ayudará. Observa si es posible transmutar la energía del cuerpo del dolor en combustible que puedas utilizar para tu viaje espiritual.

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. “Cuando reconocemos que los cuerpos del dolor buscan inconscientemente más dolor, es decir que desean que suceda algo malo, comprendemos que muchos accidentes de tráfico son causados por los conductores cuyos cuerpos del dolor están activos en ese momento.

Cuando dos conductores cuyos cuerpos del dolor están activos al mismo tiempo llegan a una intersección, la probabilidad de que ocurra un accidente es mucho mayor que en circunstancias normales. Los dos desean inconscientemente que se produzca el accidente.”

El cuerpo del dolor te convierte en una persona re-activa, te hace decir y hacer cosas que tienen el propósito de crear más infelicidad dentro de ti y en el mundo. El cuerpo del dolor puede causar caos, enfermedad, accidentes y violencia en tu vida.

¿Puedes pensar en cosas de este tipo que hayan pasado en tu vida o que te ocurren con asiduidad?

¿Puedes ver cómo ocurren estas cosas sobre todo en la vida de las personas que tienen un cuerpo del dolor muy pesado?

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. A veces los niños llevan consigo el cuerpo del dolor colectivo de la humanidad, remontándose éste hasta los orígenes de la humanidad y del ego humano. Los niños también son receptivos al cuerpo del dolor de los padres, da igual que crezcan en casas donde hay un ambiente violento o en casas donde los padres intentan ocultar sus cuerpos del dolor.

“Suprimir el cuerpo del dolor es extremadamente tóxico, mucho más que dejarlo manifestar abiertamente, y los niños absorben esa toxicidad psíquica, la cual contribuye a acrecentar sus propios cuerpos del dolor”

La mejor manera que tienen los padres de tratar con el cuerpo del dolor de un hijo es por medio de conocer y tratar el de ellos mismos primero. También se puede ayudar a un niño que está siendo controlado por su cuerpo del dolor en un momento determinado. Busca en el capítulo la parte en la que Eckhart habla de esto. Si tienes hijos o trabajas con niños, intenta poner en práctica los consejos que se dan en el capítulo.

Escribe 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

5. Esta semana, al tratar con otras personas, si te pones nervioso o si sientes repulsa por el campo energético de alguien, presta atención a tus reacciones. Puede ser que tu cuerpo del dolor esté reaccionando al de esa persona. Se requiere un alto grado de presencia para poder evitar el reaccionar.

“Cuando logramos estar presentes, a veces sucede que nuestra Presencia lleva a la otra persona a dejar de identificarse con su cuerpo del dolor y a experimentar el milagro de un despertar súbito. Aunque ese despertar sea de corta duración, será la iniciación de todo el proceso.”

Sin esforzarte demasiado y sin hacérselo saber a la otra persona, intenta ver si es posible que la Presencia se despierte en él o ella. Describe 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

6. Algunos cuerpos del dolor reaccionan a determinados “gatillos”, es decir, situaciones que le hacen recordar dolor emocional sufrido en el pasado. Las infancias difíciles en las que ha habido problemas de abusos, falta de dinero, abandono, falta de amor, etc, pueden desencadenar reacciones emocionales en el presente. Reacciones emocionales que se convierten en combustible para el cuerpo del dolor.

¿Se te activa tu cuerpo del dolor cuando estás en determinadas situaciones o cuando la gente hace o dice determinadas cosas?

Esta semana, cuando esos “gatillos” ocurran, estate alerta y reconócelos como tales. Siente la reacción emocional – el cuerpo del dolor que se empieza a despertar – pero no te identifiques con él. De esta forma no podrá controlarte y desarrollar su discurso a través de la voz en tu cabeza.

Haz una lista de “gatillos”.

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. Si estás leyendo Una Nueva Tierra con tu pareja o con amigos, os podéis ayudar mutuamente ya que tenéis un vocabulario en común para expresar ciertas cosas. Por ejemplo puedes decirle a esta persona que lo que acaba de hacer o decir ha activado tu cuerpo del dolor antes de que se desarrolle el conflicto. Llega a un acuerdo para que cuando alguno de los dos note que su cuerpo del dolor se está activando, lo diga y evite así llegar a estar totalmente controlado por él.

“De esta manera el cuerpo del dolor no puede renovarse a través del drama de la relación y en lugar de llevarte hacia la inconsciencia, se convertirá en una ayuda para estar totalmente presente”

Esta semana intenta detener tu cuerpo del dolor antes de que se apodere de ti y 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