

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

CAPITULO 7

1. El capítulo 7 empieza con las palabras: “*Conócete a ti mismo. Lo que estas palabras quieren decir es: Antes de hacerte cualquier otra pregunta, primero debemos hacer la pregunta más fundamental en la vida: ¿Quién soy?*”

Escribe una lista de las etiquetas que normalmente utilizas para definirte: tu nombre, edad, ocupación, posición en la familia, forma de tu y estado de tu cuerpo, religión, partido político, creencias, religión, etc. Empieza cada frase diciendo: “Yo soy”.

2. “*No eres el ego, así que cuando reconoces el ego en ti, esto no quiere decir que ya sabes quién eres, sino que sabes lo que no eres. Es a través del saber quién no eres que se salva el mayor obstáculo hacia el conocimiento de quién eres en realidad*”

Vuelve a hacer la lista anterior pero esta vez utiliza las palabras “Yo no soy” para empezar cada frase.

¿Quién es el “yo” que habla en cada frase?

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. Después de responder a los dos puntos anteriores, siéntate en silencio y repite: “¿Quién soy yo?” (Utiliza el pronombre personal “yo” aunque en español pueda ser omitido de forma coloquial)

“¿Quién soy yo?”, “¿Quién soy yo?... Entra en la quietud y escucha. Repite la pregunta y escucha de nuevo, esta vez en silencio.

¿Qué has experimentado?

¿Cómo has respondido a la pregunta “¿Quién soy yo?”

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

4. "Nuestro sentido de lo que somos determina cuáles han de ser nuestras necesidades y las cosas a las cuales les atribuiremos importancia en la vida; y todo aquello que nos parezca importante tendrá el poder de perturbarnos e irritarnos. Esto se puede utilizar como criterio para descubrir hasta qué punto nos conocemos a nosotros mismos. Lo que nos importa no es necesariamente lo que expresamos ni aquello en lo cual creemos, sino aquello que se manifiesta como serio e importante a través de nuestros actos y de nuestras reacciones. Entonces conviene preguntarnos: "¿Cuáles son las cosas que me irritan y me alteran?"

Haz una lista de las cosas que te enfadan o te molestan por norma general. No es tu verdadero "yo" el que se molesta, sino más bien "ese pequeño yo que busca la seguridad o la realización en cosas transitorias y que se enoja o se pone nervioso cuando no las encuentra. Bueno, por lo menos ahora sabemos quiénes creemos ser realmente. Si la paz es realmente lo que deseamos, debemos elegir la paz. Si la paz fuera más importante para nosotros que todo lo demás y si supiéramos de verdad que somos espíritu en lugar de un pequeño yo, no reaccionaríamos sino que nos mantendríamos totalmente alertas frente a situaciones o personas difíciles...Entonces, a partir del estado de alerta, vendría la reacción. Sería una reacción proveniente de lo que somos (conciencia) y no de lo que creemos ser (el pequeño yo).

La próxima vez que te molestes por algo que esté en la lista que has hecho anteriormente, no respondas desde "el pequeño yo". Más bien, estate alerta –conectado con el momento presente- y desde ahí responde a la situación.

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. “El hecho es que cada vez que creemos que el mundo nos niega algo, le estamos negando algo al mundo.”.

Esta semana, intenta hacer lo siguiente y observa cómo cambian tus interacciones diarias, tus relaciones, y tu vida misma: “dé a los demás todo lo que sienta que le están negando. ¿Le falta algo? Actúe como si lo tuviera, y le llegará. Así, al poco tiempo de comenzar a dar, omenzará a recibir. No es posible recibir lo que no se da. El flujo crea reflujo.)

Escribe sobre un par de situaciones esta semana en las que intentaste hacer lo que recomienda Eckhart, tal vez con un familiar, un compañero de trabajo o un extraño en la calle.

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. En este capítulo hay una práctica espiritual muy poderosa que podemos realizar de vez en cuando: *"Por ejemplo, cuando alguien lo critique, lo culpe o lo ofenda, en lugar de replicar y defenderse inmediatamente, no haga nada. Permita que su ego se quede disminuido y tome conciencia de lo que siente en su interior. Es probable que se sienta incómodo durante algunos segundos, como si se hubiera empequeñecido. Después sentirá que se amplía su espacio interno y que está intensamente vivo. No habrá menguado en lo absoluto. En realidad se habrá expandido. Entonces quizás reconozca algo asombroso: cuando se sienta disminuido de alguna manera y se abstenga de reaccionar, no sólo externamente sino también internamente, se dará cuenta de que nada ha menguado realmente, que al ser "menos" se convierte en más.*

Utiliza esta práctica durante esta semana 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

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

7. La no-reacción no es sinónimo de permitir que se aprovechen de uno. A veces es necesario pedir respeto y decir lo que uno piensa pero esto se hace *sin estar a la defensiva, sin invitar al ego en tus palabras. De ser necesario, podremos dar un "no" firme y contundente, pero un "no de alta calidad" carente de toda negatividad.*

Esta semana, si se da una situación como la descrita anteriormente, di un "no de alta calidad".

¿Cómo te sentiste después?

¿Cuál fue la respuesta de la otra 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