

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

CAPITULO 8

1. Lee la historia sobre el antiguo sufi que le dio al rey un anillo con la inscripción: “Esto también pasará”. Esas palabras despertaron en el rey la conciencia de lo transitorio en cada situación y le dieron la paz del desapego.

“El desapego no implica que no podamos disfrutar de las cosas buenas que el mundo nos ofrece. En realidad nos ayuda a disfrutarlas todavía más. Una vez que reconocemos y aceptamos que todas las cosas son transitorias y que el cambio es inexorable, podemos disfrutar los placeres del mundo sin temor a la pérdida y sin angustia frente al futuro. Cuando nos desapegamos, podemos ver las cosas desde un punto de vista más elevado en lugar de quedar atrapados por los acontecimientos de la vida. Somos como el astronauta que ve el planeta Tierra rodeado por el espacio infinito y reconoce una verdad paradójica: que la Tierra es preciosa pero insignificante al mismo tiempo.”

Esta semana intenta cultivar una visión más elevada de las cosas mientras realizas tus actividades. Siente lo maravilloso que es este mundo, y al mismo tiempo observa los sucesos de tu vida como desde la vastedad del espacio, en lugar de estar atrapado dentro de ellos.

¿Qué ocurre cuando haces esto?

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. Hay un alto precio que pagar por caer debajo del nivel del pensamiento a través del alcohol o las drogas: la Inconsciencia.

“En lugar de elevarnos por encima del pensamiento caemos por debajo de él. Con unos tragos de más retrocedemos al reino vegetal. La conciencia del espacio no tiene nada que con estar en blanco o “ido”. Aunque los dos estados tienen en común el hecho de estar más allá del pensamiento, hay una diferencia fundamental entre los dos. En el primero, nos elevamos por encima del pensamiento mientras que en el segundo caemos por debajo de él. El uno es el paso siguiente en la evolución de la conciencia humana y el otro es un retroceso hacia un estado del cual salimos hace millones de años.”

Esta semana, observa si puedes determinar tu propio nivel de inconsciencia en base al quedarte en blanco ya sea con drogas, alcohol, ver la televisión o soñar despierto sobre el pasado o el futuro.

Compara esa sensación con el elevarse por encima del pensamiento y la experiencia del espacio interior.

¿Cuál es la diferencia?

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. “Al cumplir los 60 años, el estadounidense común habrá pasado 15 años de su vida delante de la pantalla del televisor, y las cifras de otros países son semejantes... Ver la televisión con frecuencia y por períodos prolongados no solamente nos sume en un estado de inconsciencia sino que nos induce a la pasividad y nos agota la energía. Por consiguiente, en lugar de ver cualquier cosa, elija los programas que desee ver. Cada vez que recuerde, sienta la vida dentro de su cuerpo mientras está frente a la pantalla”.

Mantén una lista de los programas de televisión que vas a ver en los próximos días. Pregúntate si de verdad te interesa ver esos programas. Señala los que pasen tu selección y no veas los otros. Recuerda conectar con la sensación de vida dentro de tu cuerpo mientras ves la televisión y de vez en cuando pasa la vista por la habitación. Respira profundamente también.

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. “Cuando no pasamos la vida insatisfechos, preocupados, nerviosos, desesperados o agobiados por otros estados negativos; cuando podemos disfrutar las cosas sencillas como el sonido de la lluvia o del viento; cuando podemos ver la belleza de las nubes deslizándose en el cielo o estar solos sin sentirnos abandonados o sin necesitar el estímulo mental del entretenimiento; cuando podemos tratar a los extraños con verdadera bondad sin esperar nada de ellos, es porque se ha abierto un espacio, aunque sea breve, en medio de ese torrente incesante de pensamientos que es la mente humana.”

Esta semana, intenta hacer un esfuerzo consciente por disfrutar las cosas simples, estar a solas sin la necesidad de rellenar el espacio con estímulos o de hablar con gente. Sé consciente del espacio que se abre dentro de ti.

¿Puedes describir la sutil sensación que se despierta en 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

o p r a h . c o m

A New Earth Online Class

Companion Guide

5. “El ego pregunta: ¿cómo puedo hacer que esta situación satisfaga mis necesidades, o cómo puedo llegar a otra situación que en efecto satisfaga mis necesidades? La Presencia es un estado de amplitud interna. Cuando estamos presentes, preguntamos, “¿cómo reacciono a las necesidades de esta situación, de este momento?”

Esta semana, elige una situación en el trabajo o en casa que te esté dando algún quebradero de cabeza. Escríbela aquí. Estate alerta, presente y ábrete a lo que ya “es” cuando te veas en esa situación.

Si en lugar de reaccionar contra la situación, nos fundimos en ella, la solución emana de la situación misma. En realidad, no es nuestra persona quien observa y oye, sino la quietud misma. Entonces, si la acción es posible o necesaria, optamos por una acción, o mejor aún, la acción correcta sucede a través de nosotros.

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. Intenta detectar dentro de ti las formas comunes que los humanos tienen de enfatizar su identidad en base a la forma: exigencia de reconocimiento por algo que hiciste; intentar atraer la atención de los demás por medio de hablar sobre problemas; dar tu opinión cuando nadie te la ha pedido y cuando ésta no va a cambiar la situación; estar más preocupado por cómo te ven los demás que por cómo comprender a las personas; intentar impresionar a los demás por medio de tus posesiones, conocimientos, buena imagen, estatus, fuerza física, etc; tomarte las cosas de manera personal; intentar llevar la razón y decir que los demás están equivocados; querer ser visto como una persona importante...

Escribe una lista con las cosas que tú utilizas para enfatizar tu identidad en base a la forma. Entonces haz el siguiente experimento:

“Otra manera de generar conciencia es restarle peso a lo que somos en el nivel de la forma. Descubra el poder enorme que fluye desde su interior para proyectarse sobre el mundo una vez que logre restarle peso a su identidad con la forma”.

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. “Se ha dicho que “la quietud es el lenguaje de Dios y todo lo demás es una mala traducción”. Quietud es sinónimo de espacio... En ningún otro momento somos más esencialmente nosotros mismos que cuando estamos en estado de quietud. En ese estado somos lo que éramos antes de asumir transitoriamente esta forma física y mental llamada persona. También somos lo que seremos cuando la forma se disuelva. Cuando estamos en la quietud, somos lo que somos más allá de nuestra existencia temporal: conciencia informe, eterna.”

Esta semana, haz tiempo en tu horario para dedicárselo a la quietud. Un par de momentos en ella pueden infundir en tu día la energía del espacio interior. Esto lo puedes hacer mientras conduces, mientras estás en la cola, con tu familia o cuando suena el teléfono y no te apresuras a contestarlo.

¿Qué diferencias puedes percibir en tu vida conforme traes cada vez más quietud a ella?

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