

# FULL STOP

HACER UNA PAUSA  
PUEDE CAMBIARNOS LA VIDA



**SILVIO RAIJ**

Prólogo del doctor **Alejandro Junger**  
autor del *bestseller Clean*

**PAIDÓS**

Full Stop

# Índice de contenido

[Portada](#)

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Agradecimientos](#)

[Prólogo, Dr. Alejandro Junger](#)

[¿Cómo usar este libro?](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1. Dejar de correr](#)

[Capítulo 2. Soltar el miedo](#)

[Capítulo 3. Hacer pausas en tu vida](#)

[Capítulo 4. Dar el salto cuántico](#)

[Capítulo 5. Prestar atención](#)

[Capítulo 6. Vivir con el corazón](#)

[Capítulo 7. Conocerse más y mejor](#)

[Conclusiones](#)

[Bibliografía](#)

**Silvio Raij**

## **Full Stop**

Hacer una pausa puede cambiarnos la vida

Raij, Silvio

Full stop : hacer una pausa puede cambiarnos la vida . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2015.

E-Book.

ISBN 978-950-12-0175-8

1. Autoayuda. 2. Meditación. I. Título

CDD 158.1

Diseño de cubierta: Gustavo Macri

© 2014, Silvio Raij

© 2014, Alejandro Junger (por el prólogo)

Todos los derechos reservados

© 2014, de todas las ediciones:

Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello PAIDÓS®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

E-mail: [difusion@areapaidos.com.ar](mailto:difusion@areapaidos.com.ar)

[www.paidosargentina.com.ar](http://www.paidosargentina.com.ar)

Primera edición en formato digital: febrero de 2015

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-0175-8

*Este libro está dedicado a todos aquellos interesados en la búsqueda sincera de un sentido de paz y bienestar interior. A los que necesiten parar y disminuir su grado de ansiedad y estrés. A aquellos que estén buscando llenar sus vacíos existenciales y devolverle el sentido a sus vidas. Pero también, a los que sientan el llamado interior de transformarse y ser agentes de cambio para inspirar a los que viven a su alrededor.*

*No importa cuán bello parezca el mundo exterior, lo que importa es lo que tienes en tu interior. Y si tu mundo interior no es saludable y está revuelto, nada de lo que hagas en tu mundo exterior te hará feliz.*

ROBIN S. SHARMA

# AGRADECIMIENTOS

Esta es la parte más disfrutable de escribir, los agradecimientos. Nada más placentero que agradecer y reconocer a aquellos que me han ayudado, inspirado o acompañado en el proceso para escribir este libro. Ellos también son las personas que, de alguna manera, me han enseñado a ser quien soy hoy en la vida.

Gracias a mis queridos hermanos y cuñados por su apoyo constante y por aceptarme y quererme tal cual soy: Gaby Raij y Karina Raij, María Frau y Pablo Barú. Y a mis queridos sobrinos, Juan, Vale, Felu, Delfi y Emma, por hacerme el tío más feliz del mundo cada día. Gracias a Susana Bernik y Pedro Raij (mis padres) por regalarme su creatividad y visión amplia, que seguramente se refleja en mi forma de escribir y de vivir.

Gracias a mis amigos Rafa Casado y Claudia Signorelli por compartir su sabiduría conmigo. Muchas de las reflexiones que comparto en estas páginas son fruto de nuestras conversaciones. Y gracias por hacerme padrino de la dulce Aissa.

Gracias, Fede Abella y Clara Hori, por abrirme su corazón y su *Espacio Marma*. Algunas de las meditaciones de este libro las he diseñado especialmente para su casa. ¡Las quiero!

Gracias a mis socios en Oxford Leadership Academy, Daniel Touris y Gustavo Rodríguez, por todo lo que aprendo cada día de ustedes y con ustedes. Muchos de esos aprendizajes están impresos en estas páginas.

Gracias a mis queridos alumnos de Meditación. Ustedes han sido la inspiración perfecta para completar los ejercicios que planteo en el libro.

Gracias a mi comunidad de *coaches* de Newfield. Ustedes le dan sentido a lo que hago y son los espejos perfectos para ayudarme a verme y transformarme. También a mis *coachees* por depositar su confianza en mí y por darle validez a mi profesión.

Gracias a la familia de Brahma Kumaris en todo el planeta, por compartir su sabiduría y acompañarme en mi camino de transformación.

Gracias a Alejandro Junger por su lindo prólogo y por mantener la amistad después de tantos años.

Y para terminar, gracias a mis buenos amigos: Naty Morales, Victoria Larrabeiti, Leta Brando, Frida Sellar, Ale Tapia, Carlitos Valdes, Laura Pietrafesa, Andre Idiart, Yolanda Martínez, Miriam Castignani, Viti Kohen, Clau Estable, Flor Gubba y Agus Campbell. Ustedes son quienes me han escuchado, orientado, criticado y alentado a completar los capítulos de este libro.

# PRÓLOGO

“¿A dónde vas? ¿Qué estás buscando?” Le pregunto esto a mucha gente. Las respuestas son muy variadas: quiero ganar más dinero, quiero una casa nueva, quiero un hijo, quiero viajar, quiero encontrar un trabajo. La siguiente pregunta es: “¿Por qué quieres eso? ¿Qué crees que eso te va a traer?”. Invariablemente, la respuesta es: “Me va a hacer feliz”. O sea que, en lo más profundo, todos estamos buscando lo mismo: *ser felices*. Yo también busco lo mismo. Por esa razón estudié medicina y, al recibirme, viajé a los Estados Unidos para especializarme en Cardiología. Al llegar a Nueva York en el año 1991 con ese objetivo, me encontré con una sociedad vertiginosa. Allá todos viven contra reloj. No hay tiempo para perder. *Work hard, play hard* (trabaja duro, juega duro) es una de las frases preferidas de los que participan de la carrera de la vida. El objetivo es ser el mejor que se pueda ser en todos los aspectos de la vida. Ser un excelente jefe, empleado, hijo, ciudadano, amigo, marido, padre. Ser el mejor. Pero al mismo tiempo es evidente que esta mentalidad no lleva a que la gente sea más feliz. Los casos de depresión y ansiedad son una epidemia en esa ciudad tan intensa (y en casi todas las ciudades modernas del mundo). La venta de antidepresivos y ansiolíticos es un negocio de billones de dólares para las compañías farmacéuticas. En Nueva York, yo mismo me transformé en un número más en las estadísticas de enfermos.

Al tercer año de vivir en los Estados Unidos me enfermé. Me sentía mal. Mi digestión era una pesadilla. Mis alergias, una tortura. Pero lo que más me asustaba era que me despertaba todas las mañanas sin ganas de vivir. Por eso decidí recurrir a mis colegas médicos. Luego de tres consultas a especialistas y de un sinnúmero de exámenes (extracciones de sangre, endoscopias, rayos X, etc.) me diagnosticaron alergias severas, síndrome de colon irritable y depresión. Me dieron siete recetas para medicamentos –entre los que había antidepresivos y ansiolíticos– con la promesa de que iban a atacar mis síntomas. Nada de eso me sonaba bien. No me cerraba esa ecuación. Tiré las recetas a la basura y decidí buscar otra solución, una que no incluyera siete recetas de compuestos químicos con efectos secundarios. Comencé a leer todo lo que podía encontrar sobre mis problemas, siempre fuera del mundo de la medicina moderna. Visité librerías y busqué todo el material disponible sobre el tema que más me afectaba en ese momento: la tristeza, la depresión. Así, llegué a las estanterías de “autoayuda”. Siguiendo las referencias que me resultaban familiares, fui migrando hacia las de “new age”, hasta que, finalmente, una referencia me llevó hacia los libros de “filosofías orientales”.

Mientras buscaba ese título que me diera las respuestas que necesitaba, un libro se desprendió de un estante y cayó en mis manos abierto en una página titulada “Meditación”. Al leer el comienzo de esa página me sentí como si el cielo se estuviese abriendo tras una oscura noche de tormenta, dejando aparecer el sol. Qué parecida es esa

palabra a “medicación”, pero qué diferente es el camino que propone. Más o menos decía lo siguiente: “La meditación es la práctica mediante la cual podemos llegar a apagar el constante ruido de nuestros pensamientos, lo que nos permite estar en paz”. Era exactamente lo que necesitaba: apagar la radio constante en que se había convertido mi cabeza. Mis pensamientos eran como un disco rayado que tocaba las mismas canciones el día entero. Y, en realidad, no eran *mis* pensamientos. No era yo quien decidía pensarlos. Es más: si en aquel momento hubiese tenido el poder de decidir, habría desechado el noventa por ciento de los pensamientos que aparecían en mi cabeza durante un día. Pero ahí estaban, en contra de mi voluntad. Silenciar mi mente era solucionar el problema desde la raíz, porque sin ese tipo de pensamientos la mayoría de mis problemas jamás habrían existido.

Al terminar la especialización en Cardiología, fui a vivir a un monasterio en la India, en busca de silenciar mi mente a través de la meditación. Allí aprendí a meditar y estudié la vida y las enseñanzas de muchos maestros de meditación de Oriente y de otras partes del mundo. Muchas de estas enseñanzas son difíciles de entender para la gente que no proviene de otras culturas. Nos cuesta comprender la forma básica de ver el mundo que tienen los maestros de Oriente. Un maestro en particular supo construir en mí el puente entre las enseñanzas de Oriente y la mentalidad occidental: G. I. Gurdjieff. Él tenía un centro cerca de París al que iba gente de todo el mundo a vivir en una comunidad consciente, a aprender a despertarse y a vivir en el presente. Cada uno trabajaba para cubrir las diferentes necesidades del grupo: cocina, construcción, jardinería, danza. Gurdjieff caminaba por el lugar a diario y cada tanto, sin anuncio, gritaba “stop”. Entonces, todos tenían que dejar lo que estuvieran haciendo en ese instante y quedarse congelados en la posición exacta en la que se encontraban al escuchar la orden de “stop”. Las instrucciones eran hacer un inventario mental de la posición del cuerpo, de lo que estaba pasando por la mente en ese instante y, también, de lo que se estaba “sintiendo”. La utilidad de este ejercicio radica en que, generalmente, la mayoría de nosotros no estamos siendo conscientes de lo que pensamos, de lo que sentimos y de la posición de nuestros cuerpos. La mayoría del tiempo vivimos absorbidos por pensamientos automáticos que nos extraen del presente y nos ponen en todo tipo de “estados” sobre los que no tenemos ningún poder de decisión. *Full Stop* es un libro que, en cierta manera, hace lo mismo: nos conduce a hacer un inventario interno de dónde estamos y nos guía a volver al presente. Silvio es un Gurdjieff moderno, con un toque oriental. Traduce enseñanzas milenarias a un idioma que podemos entender en el mundo moderno.

Después de muchos años de meditar, mi mente está lejos del silencio total, pero ya no me identifico con la mayoría de los pensamientos que se generan en mi mente a diario. Los trato como si salieran de una radio descompuesta que repite discos rayados todo el día. Tengo momentos en los que la radio se vuelve menos ruidosa y se oye a un volumen mucho más bajo, y otros en los que se apaga y me encuentro con instantes de silencio total. No sucede cuando yo quiero, sino en los momentos menos esperados. Pero con el tiempo aprendí a descifrar qué tienen en común esos momentos: el presente. Cuando me

encuentro totalmente presente es cuando mi mente pensante se apaga. En ocasiones, ocurre al salir a correr o al hacer deporte; en otras, mientras escucho música; a veces cuando juego con mis hijos o abrazo a mi mujer. Estar totalmente presente es algo raro en el mundo vertiginoso en el que vivimos, pero es lo que lleva al estado de paz, de felicidad, que todos estamos buscando. A mi entender, buscamos estar presentes. Por eso este libro es tan importante. Porque Silvio nos da un mapa para encontrar el presente. Es el mapa perdido. El mapa al tesoro más importante que podemos encontrar: nuestra felicidad.

DR. ALEJANDRO JUNGER [\(1\)](#)

[1](#). Creador del Programa de Desintoxicación “Clean” y autor de los *best sellers*: *Clean*, *El método Clean para el intestino* y *Clean Eats*.

## **¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?**

Este es un libro diferente a otros. Es para leer sin apuro y con suma tranquilidad. Haciendo honor a su título, los quiero invitar a que hagan pausas entre capítulos y para ello, notarán que vamos intercalando citas y reflexiones a lo largo de todo el libro, con la intención de parar para leerlas, tomar un respiro y reflexionar. Luego, podemos continuar frescos y renovados. Al final de cada capítulo, compartimos una meditación que ayuda a internalizar y experimentar el tema que se está tratando. Sugiero volver a practicar estas meditaciones tantas veces como sea necesario, para lograr absorber y asimilar cada experiencia. Lo recomendable sería al menos dos veces al día (temprano en la mañana y antes de ir a dormir). También sugiero encontrar algo de tiempo durante el día para trabajar y poner en práctica al menos uno o dos puntos de cada capítulo que les hayan sido relevantes.

## **ESCUCHAR AUDIOS DE MEDITACIONES GUIADAS**

Para que la experiencia sea más completa, hemos grabado en audio cada meditación guiada. Se pueden escuchar o descargar de forma gratuita accediendo al sitio web <[www.silvioraj.com](http://www.silvioraj.com)> bajo el menú “Libros” y “Full Stop”.

## **¿PREGUNTAS?**

Por cualquier consulta, si surgen dudas o requieren de asistencia para realizar las pausas o las meditaciones, pueden enviarme un correo electrónico ([silvio@silvioraj.com](mailto:silvio@silvioraj.com)). Me sentiré feliz de responderles en forma personal.

# INTRODUCCIÓN

*Hola, ¿cómo estás? Quiero pedirte que antes de comenzar a leer este libro hagas una pausa, cierres tus ojos durante diez segundos e intentes no pensar en nada. Bien, ¡hazlo ya! Gracias.*

¿Cómo te fue? ¿Qué sentiste? ¿Te visitaron muchos pensamientos sin que los invitaras? ¿Sentiste cierta incomodidad intentando no pensar en nada? Si tu respuesta a esta última pregunta es “sí”, tranquilo/a y, como dice la expresión popular, “bienvenido al club”. Como seres humanos, poseemos la capacidad de pensar, razonar, discernir, sentir e incluso ser conscientes de nuestra propia existencia. Esta increíble capacidad puede ser nuestro mejor aliado cuando la podemos manejar a gusto, o nuestro peor enemigo cuando por alguna razón se sale de control. Si te pasa que no logras detener el ruido ni el flujo incesante de tus pensamientos, si tu mente divaga y se distrae cada vez que quieres concentrarte, si te invaden pensamientos negativos que te atormentan y no te dejan descansar ni estar en paz, este libro puede ayudarte.

En estas páginas:

- Explico cómo los principales síntomas del estrés, de las preocupaciones, de los miedos, pero también de la paz y de la felicidad, dependen de nuestros pensamientos y de nuestra capacidad para crearlos y guiarlos.
- Revelo cómo las antiguas enseñanzas de la meditación pueden ayudarnos a afrontar los desafíos de la vida moderna sin perder nuestro centro y nuestra paz.
- Descubrirás cómo se conecta algo tan simple como prestar atención con alargar tu vida y disfrutar más de ella. Y cómo las dolencias y malestares más expandidos en nuestro mundo, como la depresión, la ansiedad y las enfermedades crónicas, tienen una raíz común: la calidad de lo que piensas.

## **SOBRE EL *FULL STOP***

Te preguntarás por qué *Full Stop* y qué significa. El término *Full Stop* se utiliza en el idioma inglés británico para marcar el final de una frase, de un concepto o una idea. Significa poner un punto final o detenerse para pasar a otro tema. En el contexto de este libro, simboliza poner un punto final al flujo de pensamientos inútiles que nos roban nuestro bienestar. Así como hemos aprendido a realizar nuestras tareas diarias a gran velocidad y con gran eficiencia, de la misma manera deberíamos ser capaces de poner un punto final o un *Full Stop* y frenar con el mismo poder y parar al instante. Se trata de regresar al centro, a nuestra esencia, y disfrutar completamente de cada momento presente.

Estar en “piloto automático” sería lo opuesto, y lamentablemente se ha vuelto un hábito de nuestro tiempo y que todos en cierta medida padecemos. ¿Cómo romper este hábito? A lo largo de los capítulos compartiré algunas claves sencillas para lograrlo y pasar a modo manual. Cuando aprendemos a hacer un *Full Stop*, estamos recuperando el control personal y guiando nuestra atención hacia el presente, evitando que la cabeza divague y se pierda en recuerdos del pasado o en predicciones del futuro. Este libro es un llamado de atención y, al mismo tiempo, una salida para aprender a frenar y comenzar a vivir realmente una vida más consciente, para saborear cada momento y honrar cada encuentro.

No sé qué fue lo que te llevó a tener este libro en tus manos. Quizás fue el título lo que te atrajo o te llamó la atención, o los colores de la tapa. Quizás alguien te lo regaló o te lo recomendó. Quizás te gustó mi libro anterior y sientes curiosidad sobre lo nuevo que puedo escribir, o simplemente eres un buscador como yo, que intenta conocerse mejor cada día y así poder transformar lo que no le gusta de sí mismo o lo que sabe que no le hace bien. Cualquiera sea la razón, es un privilegio que me hayas elegido y te doy la bienvenida a la experiencia de bucear juntos en estas páginas, donde pretendo compartir de la forma más clara posible mis aprendizajes y experiencias acumulados durante más de quince años. Te invito a recorrer juntos esta aventura de transformación personal, que –en mi opinión– es de nunca acabar, y te expreso mi inmensa gratitud por dedicar tu valioso tiempo a leerme.

Ahora, con tu permiso y para ser coherente con el planteo, te propongo que antes de seguir leyendo, hagas tu primer *Full Stop*:

*Haz una pausa en tu vida... Relaja tu cuerpo... Suelta cualquier tensión que sientas... Respira profundo... Y pon un punto final a tus preocupaciones... Ahora déjate llevar por las palabras, conceptos e historias que irás leyendo en este libro... Te deseo un buen viaje...*

# **CAPÍTULO 1**

## **DEJAR DE CORRER**

# VIVIR CONTRA RELOJ

Vivimos en la era digital e instantánea, en un mundo obsesionado con la inmediatez, con hacer más en menos tiempo y todo a gran velocidad. Buscamos cursos y carreras aceleradas, comidas al paso, terapias alternativas exprés, conversaciones apresuradas, ascensos laborales vertiginosos y hasta relaciones amorosas de una sola noche. No podemos soportar que una gripe nos obligue a hacer reposo, “no se puede parar”, queremos que los hijos crezcan rápido, no tenemos tiempo para invertir en ellos ni en la amistad. Un anciano que camina por la calle a su propio ritmo nos estorba y una persona amable y reposada “tiene un ritmo provinciano”. Un auto se detiene ante ti para maniobrar y estacionar y te enerva; una cola de cinco o seis personas en el supermercado y ya te sientes el más tonto si no te cambiaste de fila. Y ni menciono la ansiedad por navegar más y más rápido por internet.

La vida se siente como una carrera contrarreloj, donde la velocidad se ha vuelto sinónimo de progreso y satisfacción, donde todo es tan frenético que hasta la lentitud queremos acelerar.

¿Será este el camino hacia la felicidad? La paradoja es que esta misma cultura de “correcaminos” no nos permite darnos cuenta del daño que nos produce vivir así. En realidad, la velocidad en sí misma no es mala; lo terrible es ser esclavos de ella. Los primeros signos del estrés a nivel mundial aparecieron en la vida laboral, pero luego se extendió con rapidez como una plaga a todas las áreas de nuestra vida: nuestra forma de caminar, de comprar, de alimentarnos, de conversar, de relacionarnos con los demás y de usar nuestro tiempo libre.

Las decisiones rápidas son decisiones inseguras.

SÓFOCLES

Hace un tiempo fui a almorzar con un querido amigo y mientras conversábamos le conté que escribiría un nuevo libro. Él me preguntó: “¿Y de qué se va a tratar?”. Le respondí que de cómo hacer una pausa para pensar más tranquilo, centrarse y afrontar las exigencias diarias. Me miró, pensó y me dijo: “Ah, bajar la pelota al piso”. No importa cómo lo llamemos, pero de una forma u otra todos somos conscientes de la urgencia en la que vivimos y de la necesidad de buscar caminos para ponerle un freno de mano a este estilo de vida acelerado y robotizado. José Luis Trechera, en su libro *La sabiduría de la tortuga: sin prisa pero sin pausa*, dice:

A pesar de los inventos modernos que deberían aliviar la dureza de la actividad diaria y facilitar una existencia más relajada, la realidad camina por otro lado. Más que controlar y disfrutar del tiempo, da la sensación de que es este el que nos dirige y domina. Más que vivir, el ser humano se “desvive” o “malvive”.

La ola de la inmediatez ya ha comenzado, ha crecido y aparentemente no se va a

detener. Sin embargo, no todas son malas noticias porque también hay un grupo cada día más grande de personas que están despertando y se están dando cuenta de que así no es saludable vivir, de que es necesario hacer un gran cambio, volver a nuestros ritmos naturales de existencia y estar en sintonía con la naturaleza.

Jim Loehr y Tony Schwartz en su libro *El poder del pleno compromiso* comparan a la naturaleza ambiental con nuestra naturaleza interna y cómo ambas se rigen por pulsos o ritmos:

La naturaleza tiene un pulso, un ritmo, un movimiento ondulante entre actividad y descanso. Piensa sobre el flujo y reflujo de las mareas, el movimiento entre las estaciones y la salida y puesta del sol. De la misma forma, todos los seres vivos siguen los ritmos de sustento de la vida –los pájaros migran, los osos hibernan, las ardillas recogen nueces, los peces desovan– y todos ellos en intervalos predecibles. Así, los seres humanos también son guiados por ritmos.

“Hacer” y “no hacer” son las dos caras de una misma moneda y una es tan necesaria como la otra. Los ritmos veloces conviven con los ritmos lentos; los momentos de luz, con los momentos de sombra; los estados de actividad, con los de calma. Y ninguno es mejor que el otro, ambos se complementan. Solo observa cómo las aguas de los ríos descienden veloces hasta descansar en los océanos, o cómo los vientos soplan fuerte para acabar en brisas tranquilas. Cómo la tierra se sacude por segundos y vuelve a permanecer quieta. Los animales y los seres humanos también necesitamos de estos ritmos y poder descansar luego de una larga jornada de trabajo, dormir por las noches para recuperar energía, y así. ¿En qué momento se nos ocurrió alterar el ciclo y pensar que una de las caras no es necesaria?

Esta amnesia colectiva que nos llevó a olvidarnos de parar y descansar nos enfrenta a un enorme contraste: por un lado, contamos con la más alta tecnología y el confort necesarios para manejar máquinas que nos ahorran el trabajo pesado y metódico que tenemos que hacer cada día, y por el otro, seguimos enchufados a 220, con un enorme cansancio psicológico y mental que nos tiene extenuados. El cansancio es el protagonista: nos roba toda nuestra energía vital y nos expone a actuar desde niveles muy bajos de energía, ya sea físico, mental o espiritual. Imagínate atravesar un bosque en la noche, con una pequeña linterna a la que le queda muy poca batería. Lo harás, pero seguramente llegues al otro lado exhausto, lastimado e irritado y quizás ni siquiera te des cuenta de las causas. Si llevamos esta analogía a la vida, nos podemos escuchar a nosotros mismos diciéndonos cosas como “la vida se ensañó conmigo, nadie me apoya, todos son vientos en contra, por qué me pasa a mí”, pero pocos reparan en que la falta de eficacia o alegría está relacionada con nuestro propio estilo de vida que nos agota.

Tengo que aprender a ser sin hacer.

ALEJANDRO DE BARBIERI

## **ADICTOS A LA VELOCIDAD**

Un conductor que encuentra placer en la velocidad lo hace porque es consciente de que acelerando a fondo sabe que no debe tener ningún tipo de distracciones. De esa manera, al estar concentrado al cien por ciento en su manejo, evita los pensamientos o emociones fuertes que le pueden llegar a generar miedo o angustia. En otras palabras, solo se ocupa de conducir, bloqueando todo lo demás, y logra abstraerse de la realidad. De esta manera, esta abstracción es utilizada para evitar cualquier tipo de dolor psicológico, concentrando así toda su atención (Dr. Fernando Dolce, cit. en Cibotti, 2012).

¿Eres adicto a la velocidad? Quizás no eres conductor como sentencia Dolce, pero alcanza con que revises obsesivamente tu cuenta de Facebook, Twitter o LinkedIn varias veces al día. Que entres en pánico cuando tienes que esperar tu turno en algún lugar y no tienes tu teléfono. Alcanza con que te pongas mal por tener que viajar a tu trabajo en silencio si te olvidaste de tu radio, o que te deprimas si recibiste pocos mensajes en tu casilla de correo electrónico. Seguramente, también te ocurre que necesitas llenar cada espacio libre de tu agenda para sentirte bien. ¡No desesperes! Si te sirve de consuelo, no eres el único.

Lo opuesto a la velocidad no es la lentitud: es la paz y el disfrute. Tenemos que poder encontrarle sentido a lo que hacemos. Tenemos que aprender a saborearlo, reflexionarlo y encender nuestro espíritu con valores y virtudes, con experiencias y sensaciones gratificantes. A veces, damos por sentado los momentos de plenitud y satisfacción –ni siquiera los celebramos–. En cambio, hacemos nuestro máximo esfuerzo por estar bien cuando nos sentimos mal. ¿Por qué esperar a caer y sufrir? Comencemos hoy si tenemos la fuerza, las ganas y nos sentimos bien. Así se mantendrá la llama encendida.

Esto me hizo acordar a un comentario muy interesante que una persona realizó el primer día que iniciaba un curso de meditación. Les pedí a los participantes que se presentaran diciendo su nombre y la razón por la cual habían venido al curso. Alguien dijo: “He pasado muchos momentos difíciles en mi vida y hoy vengo a aprender a meditar porque estoy bien. Quiero aprovechar ahora antes de que vengan las dificultades. Así estoy preparado”. “¡Palabras sabias!”, pensé.

## **LEVANTA TU MIRADA Y APAGA LA PANTALLA**

Existe un video muy interesante que nos invita a reflexionar sobre el contexto social de aislamiento en el que vivimos hoy y cómo las redes sociales y el uso de los teléfonos móviles han insensibilizado a toda una generación. Les comparto algunas de las reflexiones. El video comienza así: “Tengo 422 amigos y aun así, me siento solo [...]. Cuando dejas este dispositivo de ilusión, te despiertas para ver un mundo de confusión. Un mundo en que somos esclavos de la tecnología que dominamos [...]. Cuando estés en público y comiences a sentirte solo, pon tus manos detrás de tu cabeza y deja el teléfono a un lado, no necesitas mirar el menú o la lista de contactos, solo habla con otros y aprende a coexistir [...]. Nos estamos volviendo antisociales, y no podemos encontrar satisfacción en mirarnos los unos a los otros, y mirar los ojos de alguien. Somos una generación de idiotas, de teléfonos inteligentes y gente tonta [...]. Así que levanta la mirada y apaga la pantalla. Aprovecha los alrededores y aprovecha al máximo

tu día. Solo una conexión real es lo que necesitas para que veas la diferencia que puede ser estar presente [...]. Nada ocurre cuando estás todo el tiempo mirando para abajo hacia tu pantalla, no ves las oportunidades que pierdes, así que levanta la vista de tu teléfono, apaga la pantalla, no malgastes tu vida quedando atrapado en la red [...]. Dale a la gente tu amor, no un ‘me gusta’”.

El video es impactante por el mensaje actual que da. (1)

Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama *ayer* y otro *mañana*. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crear, hacer y principalmente vivir.

DALAI LAMA

Es fácil echarle la culpa a la tecnología por la vida rápida que llevamos, por la mala comunicación, por la soledad, pero nosotros también tenemos una cuota de responsabilidad en ello. Cada uno de nosotros es responsable por lo que hace, dice o piensa. Vivimos en una era de gran aislamiento social cuando, paradójicamente, las redes sociales están de moda. Hemos creado una serie de hábitos muy extraños: escribimos mensajes de texto para expresar nuestras emociones, dedicamos gran parte de nuestro tiempo siguiendo la vida de otros, conversamos mientras chateamos, escribimos mientras manejamos, leemos mientras navegamos, y así. Hacer solo una cosa a la vez se ha vuelto una rareza. ¿Qué pasó con divertirse por salir a andar en bicicleta, un buen picadito de fútbol, sacar a pasear al perro, leer un libro o solo sentarse a ver el sol ocultarse? En algunas ocasiones, pasamos horas juntos sin siquiera hacer contacto visual con el otro. Estamos tan ocupados mirando para abajo y revisando nuestros teléfonos que nos perdemos de lo que pasa a nuestro alrededor. Las mejores oportunidades pudieron haber pasado frente a nuestros ojos y las perdimos: el amor de tu vida quizás pasó frente a ti y no lo viste, la oportunidad que esperabas se te cruzó y estabas revisando tus *tweets*. ¿Sabes qué? Aquí también podemos aplicar un *Full Stop* y reflexionar sobre la vida que llevamos, aún estamos a tiempo. Necesitamos detener nuestra vida de robot y salir al mundo a vivir con otros. Ensuciarnos un poco, correr, caminar, conectar con otros y por qué no... disfrutar de no hacer nada.

Caminando lento se conocen las ciudades y los desiertos; la prisa, en cambio, conforma sujetos tráfugos, en constantes pérdidas, desconectados de lo inmediato. La lentitud es bella en sí misma, no vulnera ningún orden planetario; expresa el ritmo aparente de las estrellas, sin prisa pero sin pausa... Si cada persona hiciera bien lo suyo, lentamente, el mundo iría más de prisa hacia una mejor convivencia, a su tiempo y acabadamente.

ENRIQUE MARISCAL, *EL PODER DE LO SIMPLE*

## DISFRUTAR DE NO HACER NADA

¿Cuándo fue la última vez que te dedicaste a no hacer nada? Ya sé, quizás pienses

que te estoy preguntando sobre cuándo fue la última vez que te dedicaste a perder el tiempo. La verdad es que, en general, nos cuesta mucho la idea de pensar en los beneficios que puede tener no hacer nada. El ritmo actual de la sociedad y sus exigencias nos empujan hacia un hacer continuo sin espacios para parar y recuperar energía. Abres el diario y hay titulares como “El gobierno prevé crecimiento para este año”, “No hay avances en materia de sueldos”, “La producción de tal producto sigue estancada”, “Aún no se resuelve el tema tal”, y si prestas atención, todos los títulos reclaman un tiempo futuro mejor o un pasado que no debe repetirse. Ningún titular dice: “Se resolvió tal tema, ¡bravo!” o “Ganamos el partido, disfrutemos de este momento”. Está instalada la idea de que bienestar es igual a crecimiento, avance, mejora o progreso. Y esto no es siempre así. Tampoco contradigo esta idea, siempre y cuando el avance no nos provoque un nivel de ansiedad tal que nos impida apreciar o valorar lo que tenemos en el presente. La ecuación detrás de esta idea podría ser: “Quiero más y más para tener más y más, por lo que debo hacer más y más, para que me alcance”. Por ejemplo, miren este otro titular que encuentro en la portada del diario: “El equipo ganó por un gol a cero, pero debe rendir más”. Aquí vemos la desconformidad que nos lleva a vivir en la escasez: no alcanza con haber ganado y haber hecho un gol si podríamos haber rendido más. El mensaje implícito sigue siendo el mismo: “Lo que hago nunca alcanza”. También he visto comparar la productividad de un artículo de consumo o de una máquina con la productividad de un ser humano, entonces si ese ser humano no hace y no produce constantemente y sin descanso, no sirve.

Hace un tiempo, fui a una cafetería muy linda cerca de mi casa para escribir parte de este libro. Estuve varias horas trabajando y en un momento cerré mi *laptop* y paré para pedir algo de comer e ir al baño. Cuando regresé, como aún no me habían traído mi pedido, volví a chequear el teléfono y me enganché leyendo un artículo de uno de mis grupos en LinkedIn. Luego envié unos *whatsapp*, dejé el teléfono y me puse a pensar en la reunión que tenía en la tarde. Volví a abrir mi *laptop*, pero en ese instante me vino un pensamiento de autocrítica: “¿Silvio, qué estás haciendo? Estás sentado en un café precioso que elegiste justamente por su linda terraza, rodeada de árboles y verde, y seguís hipnotizado con el hacer y tus malditos aparatos”. Así que le hice caso al pensamiento, puse un punto final, respiré profundo varias veces y dediqué los siguientes minutos solo a estar en el presente, revisar cómo me sentía internamente, disfrutar de la naturaleza y de mi entorno y no hacer nada. Sí, absolutamente nada. Les puedo decir que fue refrescante y renovador.

Tenemos muchos preconceptos sobre el hecho de no hacer nada. Siempre necesitamos estar haciendo algo para no sentirnos culpables de ser improductivos o de estar perdiendo el tiempo. Aunque estemos de vacaciones, el hacer siempre está presente, y elegimos leer un libro o hablar por teléfono o hacer ejercicio o tomar algo, y todo eso está muy bien, pero... siempre necesitamos hacer algo. El conocido poeta y autor inglés Roger Housden, en su libro *Keeping the Faith Without a Religion*, dice: “No importa que hagas o no hagas, el verdadero descanso llega cuando descansamos de nosotros mismos”.

También comparte un poema de James Right:

Acostado en una hamaca en la granja de William Duffy en Pine Island, Minnesota,  
por encima de mi cabeza veo la mariposa de bronce,  
dormida en el negro tronco,  
agitarse como una hoja en la sombra verde.  
Bajando el barranco que hay detrás de la casa vacía,  
los cencerros se siguen el uno al otro  
hacia las distancias del atardecer.  
A mi derecha,  
en un prado iluminado por el sol entre dos pinos,  
los excrementos de los caballos del año pasado  
llamean convertidos en piedras doradas.  
Me reclino mientras la tarde se oscurece y avanza.  
Un bebé de halcón flota en lo alto en busca del hogar.  
He malgastado mi vida.

Housden usa como ejemplo este poema de James Right para ilustrar la importancia de no hacer nada y vivir el presente. El autor parece estar recostado en su hamaca describiendo todo lo que ocurre alrededor suyo en ese preciso momento: la mariposa, los cencerros, los excrementos de caballo, el halcón. Y termina el poema con una frase impactante: “He malgastado mi vida”. Es como si en ese momento se hubiera dado cuenta de lo que se perdió en la vida por no estar atento a las pequeñas cosas, a lo más sencillo.

El hombre es un auriga que conduce un carro tirado por dos briosos caballos: el placer y el deber.  
El arte del auriga consiste en templar la fogosidad del corcel negro (placer) y acompañarlo con el blanco (deber) para correr sin perder el equilibrio.

PLATÓN

Volviendo a citar el libro *El poder del pleno compromiso*, de Jim Loehr y Tony Schwartz, ellos dicen que necesitamos un descanso para renovar nuestra energía cada 90 a 120 minutos. “No es la intensidad con que gastamos energía la que provoca el *burnout*, el descenso del rendimiento o el quiebre físico, sino el tiempo de desgaste sin recuperación.”

Así que hacer nada no está siempre relacionado con la pereza. Hacer nada, con la intención de hacer nada, nos ayuda a recuperar energía para poder rendir al máximo cuando lo necesitamos. Empresas importantes, como Apple, Google, Nike, Microsoft, AOL Time Warner, Unilever, Facebook, 3M, Deutsche Bank, HBO y otras, ofrecen a sus empleados actividades y espacios creativos para recrearse, hacer lo que les gusta, meditar, reflexionar o simplemente “hacer nada”.

Si somos inteligentes, podemos aprovechar las pausas naturales que hacemos durante el día para ser más conscientes del presente y así, ir construyendo un estilo de vida más sano para el cuerpo, la mente y el ser.

Despreocuparse

“¿Qué debo hacer para llegar a la Iluminación?”

“Nada.”

“¿Cómo es eso...?”

“La Iluminación no es cuestión de ‘hacer’. La Iluminación se produce.”

“Entonces, ¿no puede alcanzarse nunca?”

“Por supuesto que puede alcanzarse.”

“¿Y cómo?”

“No haciendo.”

“¿Y qué hay que hacer para llegar a no hacer?”

“¿Qué hay que hacer para dormirse o para despertarse?” (De Mello, 1985).

## EL SLOWNESS

Tras las cortinas se adivinaba ya la luz aún manchada de sombras, pero serían –pensó– las ocho, la hora de levantarse, como todos los días de su vida. ¿Por qué? Se removió en la cama y sintió el cuerpo magullado por la batalla de cada noche, la colcha caída, sábanas arrugadas, las cenizas de tanta gente soñada y muerta doliéndole en la almohada endurecida, pero las siete de la mañana le habían parecido siempre temprano, y las nueve demasiado tarde. Solo por eso. No había otra razón. “¿Qué prisa tienes? No abras los ojos, no hay prisa.” ¿Quién le hablaba? ¿Oía otra voz o se hablaba a sí mismo? “Sigue ahí, descansa. No abras los ojos. La noche ha sido terrible y te ha vencido. Sigue durmiendo, abre los ojos hacia ti mismo, mira dentro de ti, donde aún te late el corazón, donde están las cenizas de los que habitan tus sueños en las sombras.” Pero eran ya las ocho, ¡las ocho! Y abrió los párpados, y no halló cosa en qué poner los ojos que no fuera recuerdo del olvido (Fraile, 2010).

Como respuesta a la velocidad en que se vive hoy, han surgido algunos movimientos de resistencia que plantean un nuevo estilo de vida llamado *Slowness* (lentitud), que invita a disfrutar más de la vida, de la naturaleza y de las personas y las cosas que nos rodean. Incluso en el mundo corporativo, muchas empresas de vanguardia ya lo están adoptando.

Somos esclavos de los horarios, del ruido, del consumo, de la hipoteca y de lo que se espera de nosotros, y eso equivale simplemente a sobrevivir pero no a vivir consciente y responsablemente.

CARL HONORÉ, *ELOGIO DE LA LENTITUD*

Se busca una forma de vivir con menos estrés y más saludable, un paliativo contra algunas de las principales enfermedades de nuestro siglo, como el *burnout* y la depresión. Algunos ejemplos de esta tendencia son los restaurantes de *slow food*, donde se cultiva el placer de comer y beber sin prisa y apostar al bienestar. Además, algunas empresas, como Montblanc, han descubierto los beneficios de las pausas para ser más productivos, y como parte de su ideología corporativa, les permiten a sus empleados tomarse descansos cuando lo crean necesario. Para ellos, los errores que un empleado pueda cometer por cansancio o falta de concentración en jornadas largas son más caros que las pausas que estos puedan tomarse. Otras empresas, como Adieta, en Punta del Este, Uruguay, ofrecen su mercadería bajo el eslogan “las cosas buenas toman tiempo” y

apuestan a preparar sus tartas y demás productos cuidadosamente a mano y con dedicación. En Saint Moritz, inauguraron una nueva pista de esquí llamada *Chillout-Riding-Zone* (zona para esquiar relajada) y la han construido con la intención de que los deportistas disfruten tanto del esquí como de los hermosos paisajes suizos. Hay una tienda de quesos en el sur de Alemania donde dejan que sus quesos maduren por dos años antes de venderlos. Existe también una bebida que contrasta a la energizante Speed, de Red Bull, que se llama Slow Cow (vaca lenta) y promete un efecto de relajación, disminución del estrés, sensaciones de serenidad y descenso de la energía.

Carl Honoré, el autor del libro *Elogio de la lentitud*, se expresa de esta manera:

Creo que vivir deprisa no es vivir, es sobrevivir. Nuestra cultura nos inculca el miedo a perder el tiempo, pero la paradoja es que la aceleración nos hace desperdiciar la vida [...]. Hoy todo el mundo sufre la “enfermedad del tiempo”: la creencia obsesiva de que el tiempo se aleja y debes pedalear cada vez más rápido [...]. La velocidad es una manera de no enfrentarse a lo que le pasa a tu cuerpo y a tu mente, de evitar las preguntas importantes [...]. Viajamos constantemente por el carril rápido, cargados de emociones, de adrenalina, de estímulos, y eso hace que no tengamos nunca el tiempo y la tranquilidad que necesitamos para reflexionar y preguntarnos qué es lo realmente importante. [...] La lentitud nos permite ser más creativos en el trabajo, tener más salud y poder conectarnos con el placer y los otros [...]. A menudo, “trabajar menos” significa trabajar mejor. Pero más allá del gran debate sobre la productividad se encuentra la pregunta probablemente más importante de todas: ¿para qué es la vida? [...] Hay que plantearse muy seriamente a qué dedicamos nuestro tiempo. Nadie en su lecho de muerte piensa: “Ojalá hubiera pasado más tiempo en la oficina o viendo la tele”, y, sin embargo, son las cosas que más tiempo consumen en la vida de la gente.

A propósito de esto Bronnie Ware, una escritora australiana que trabajó por muchos años en cuidados paliativos asistiendo a enfermos desahuciados, escribió el libro *Los cinco mandamientos para tener una vida plena*, donde cuenta, de acuerdo con su experiencia, cuáles son los remordimientos más comunes de los moribundos. He aquí las cinco principales declaraciones:

- Ojalá hubiera tenido el coraje de vivir una vida fiel a mí mismo, no la vida que otros esperaban de mí.
- Ojalá no hubiera trabajado tan duro.
- Ojalá hubiera tenido el coraje para expresar mis sentimientos.
- Me hubiera gustado haber estado en contacto con mis amigos.
- Me hubiese gustado permitirme a mí mismo ser más feliz.

Luego de leer los remordimientos de los moribundos, me queda más claro que no todos tenemos el coraje de enfrentarnos a estas preguntas durante nuestra vida activa. Y todas esas frases que comienzan con reproches, como “ojalá” y “me hubiera gustado”, son para nosotros mismos, no van dirigidas a otros. Hacer una pausa y estar en silencio podría representar una amenaza para quien aún no está listo. Y como opina Honoré, la velocidad podría ser una forma conveniente de evadir esa realidad. No debemos tener miedo a ir lento, porque solo se trata de disfrutar el viaje.

Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida.

WOODY ALLEN

# TIEMPO LIBRE DE CALIDAD

Un cliente a quien le hago *coaching* me contó durante una sesión que tenía un gran dilema en su vida. “Ahora que tengo licencia en mi trabajo, no sé cómo usar mi tiempo libre. Las fiestas de fin de año de mis hijos y las reuniones escolares terminaron, los encuentros con colegas de trabajo también, y tengo mucho tiempo libre y ocioso. No sé qué hacer.” Le pregunté: “¿Con quién te gustaría disfrutar esas vacaciones?”, y me dijo que con su mujer. A la siguiente sesión me contó: “Hablé con mi mujer y le propuse ir a pescar o andar en bicicleta juntos, o ir a visitar a esos parientes que ella siempre insiste en ver. Pero quedé sorprendido con su respuesta. Ella me dijo: ‘¿Y por qué no nos dedicamos a disfrutar de esos días, solos, tú y yo?’”. La respuesta le generó a mi cliente un dilema aún más grande: ¿cómo sería la mejor manera de disfrutar esos días sin actividades planeadas? En ese momento, se dio cuenta de que nunca había pensado en la posibilidad de simplemente relajarse y disfrutar; su instinto y su tendencia a la acción, ya sea en el trabajo o en su hogar, le indicaban: “Actúa, haz algo, no pierdas el tiempo”. Luego, me confesó que no era la primera vez que le pasaba y que en otras oportunidades, su mujer ya le había planteado que tratara de “hacer menos”, porque su trabajo lo agotaba. Ahora tenía más claro que el problema radicaba en él y en su incapacidad de relajarse, de aflojarse y de soltar. Se lo confirmaba también el comentario de sus hijos, cada vez que lo visitaban en su casa: “Si siempre nos vas a recibir con una lista de tareas, no venimos más”.

Lo interrumpí para preguntarle: “¿Y eso siempre fue así? ¿Siempre fuiste una persona hiperactiva?”. Él se quedó pensando y respondió: “Siempre me gustó estar ocupado para sentirme útil, pero ahora necesito estarlo para sentirme bien, y si no lo hago, sufro”. También me contó que cada mañana se anota una lista de cosas para hacer y si logra completar la lista, considera que su día ha sido bueno. Ni siquiera se pregunta de qué forma cumplió las tareas o cómo fue el resultado. Tan solo siente la necesidad de completar la lista. Continuó diciendo: “Es como un hábito que no puedo parar y mi consuelo es que a la gente que me rodea, también le pasa”.

Añorar el pasado es correr tras el viento.

PROVERBIO RUSO

Este estado de continua actividad nos embarca en una carrera sin retorno y más tarde, cuando queremos parar, ya no es posible; cuando queremos dormir, ya no es posible. Perdemos nuestra capacidad natural e innata de descansar bien para recuperar las energías gastadas. Nos llevamos a la cama un montón de tareas inconclusas, creyendo que al apoyar la cabeza en la almohada, por arte de magia se resolverán. Y pasa exactamente lo contrario. La preocupación y la ansiedad nos limitan el sueño y no contamos con la claridad necesaria para solucionar nada. Sabemos que algo anda mal, que así no funciona; no obstante, no tenemos la sabiduría ni el poder para poner un

punto final a este calvario. Entonces, ¿cómo poner un freno? ¿Cómo salir de ese infierno? La solución que planteo en este libro es hacer un *Full Stop*. Pero antes de ir a la solución, veamos las creencias limitantes que provocan dicho infierno.

- **“No tengo tiempo”**

La queja más común que podemos escuchar es que nos falta tiempo para hacer todo lo que tenemos que hacer. Y aquí, cada uno se puede preguntar: “¿Es que me falta tiempo o es que me exijo demasiado con la cantidad de tareas que me propongo?”. Las horas del día son las mismas para todos. Podemos armarnos una agenda más holgada que priorice las tareas más necesarias que tenemos que hacer o aquellas que tengan más impacto en los resultados que buscamos; y por qué no, las que disfrutemos más o aquellas para las que sintamos que tenemos más energía disponible. Es posible que cada día nuestra agenda esté más ocupada y que se sumen más tareas, por lo que debemos estar mejor preparados y fortalecidos para cuando esto ocurra.

- **“Hoy debo terminar”**

La exigencia que nos demanda la vida moderna es grande y si nosotros nos exigimos a la par, puede ser agotador. Muchas veces nos olvidamos de que podemos dejar parte de lo que tenemos que hacer para el día siguiente. Cuando esto es posible, nos permite dividir nuestro esfuerzo y energía en varios tramos (como recomendaban Jim Loehr y Tony Schwartz) y completar lo que tengamos que hacer, con más fuerza y liviandad. También existe la opción de delegar o pedir cooperación a alguien más y no hacer todo solos.

- **“Debe quedar perfecto”**

¿Eres perfeccionista? ¿Tienes esa sensación de que todo lo que haces debería quedar perfecto? ¿Crees que la perfección es el único camino a la satisfacción?

Si la energía que usamos para satisfacer nuestro nivel de exigencia la utilizáramos en valorar y apreciar nuestro esfuerzo y dedicación, el resultado sería el mismo o mejor y llegaríamos a las mismas soluciones, pero con paz y en calma. Nos tenemos que dar tiempo para apreciar lo realizado, disfrutarlo y, si es posible, darlo por terminado. Propongo que seamos “plenitudistas” en vez de perfeccionistas y que en vez de medir las tareas por su nivel de perfección, las midamos por el nivel de plenitud que sentimos al realizarlas.

No importa qué tan lento vayas, siempre y cuando no te detengas.

CONFUCIO

## • “Debo hacer más en menos tiempo”

El tiempo es finito y a más demanda de tareas, es lógico que necesitemos más horas. Así que la alternativa más obvia es sumarles tareas a nuestras 24 horas. Pero las consecuencias de hacer esto son claras y no demoran en reflejarse en nuestra salud: estrés, dificultad para dormir, problemas estomacales y cefaleas, entre otros. Muchas veces ignoramos estas señales y las escondemos detrás de la cafeína, el azúcar y otros estimulantes. ¿Pero qué otra opción hay? Los últimos estudios científicos sugieren programar comportamientos o rituales específicos en nuestro día a día para mejorar nuestro desempeño físico y laboral, y poder disfrutar la vida con mucha más tranquilidad. Por ejemplo, en lugar de salir a correr por un periodo de 40 minutos o una hora, podemos correr en pequeños intervalos de 30 a 60 segundos a velocidades mucho mayores, con los mismos 30 o 60 segundos de descanso entre cada intervalo. Además de ahorrar tiempo, se ha probado que ejercicios cortos e intensos derivan en un mejor entrenamiento. Los ejercicios intensos producen la misma salud cardiovascular que los ejercicios aeróbicos más largos. Y esto es aplicable a cualquier ocupación que tengamos: cocinar, caminar, viajar, hacer el amor, etc. Si a esto le sumamos una buena priorización de actividades y además intentamos disfrutar de lo que hacemos, este puede ser un muy buen comienzo. La próxima vez que tu hijo te invite a jugar a la pelota, practica jugar a la pelota y estar presente allí con él. Disfruta de sus risas y de sus frustraciones, de sus berrinches y sus festejos y también de cómo te sientes viviendo esos momentos. Te propongo cambiar la popular fórmula “hacer más, en menos tiempo” por “ser más tú mismo, en ese tiempo”. Verás los cambios positivos inmediatamente.

Lewis Carroll escribió en su libro *A través del espejo y lo que Alicia encontró allí*:

Alicia, que es tomada de la mano por la Reina para que corran juntas, se asombra mucho al ver que, aunque corre lo más rápido que puede, sus alrededores no parecen cambiar. Alicia miró alrededor suyo con gran sorpresa.

–Pero ¿cómo? ¡Si parece que hemos estado bajo este árbol todo el tiempo! ¡Todo está igual que antes!

–¡Pues claro que sí! –convino la Reina–. Y ¿cómo si no?

–Bueno, lo que es en mi país –aclaró Alicia, jadeando aún bastante–, cuando se corre tan rápido como lo hemos estado haciendo y durante algún tiempo, se suele llegar a alguna otra parte...

–¡Un país bastante lento! –replicó la Reina–. Lo que es aquí, como ves, hace falta correr todo cuanto una pueda para permanecer en el mismo sitio. Si se quiere llegar a otra parte hay que correr por lo menos dos veces más rápido.

La guerra interna con la mente es más terrible que las guerras externas con armas.

SWAMI SIVANANDA

Cuando nuestra meta es cambiar o transformarnos, cada segundo es muy valioso. Y con esta afirmación, no pretendo exagerar. Piensa en los momentos claves de tu vida, en esos momentos importantes cuando sentiste alguna realización o incluso cuando estabas en medio de un gran desafío. ¿Cuánto duraron esos momentos? Quizás, solo segundos; sin embargo, los recordamos como los mojones más importantes en la carretera de

nuestro pasado, y sin ellos tampoco habríamos llegado hasta donde estamos hoy. Los grandes acontecimientos de la historia de la humanidad también han ocurrido en pocos segundos: una declaración, una explosión, una señal, un disparo, un grito, un abrazo, una caricia, un sí, un no, un beso. Cuanto más conscientes somos de la importancia que tiene cada segundo de nuestra existencia, más protagonistas somos de nuestro accionar y de la construcción de cada escalón hacia el futuro. Solo como curiosidad, hice el cálculo de cuántas horas, minutos y segundos equivalen a un periodo de vida de 80 años de edad, y me dio aproximadamente 701.265 horas, 42.075.950 minutos y 2.524.552.000 segundos. Puesto de esta manera, se puede apreciar mejor el regalo que nos ha tocado por existir. Conscientes de esto, podemos elegir vivirlo desde la perspectiva de la víctima: desperdiciando, criticando, culpando o responsabilizando a otros de nuestras cosas. O podemos asumir una actitud más neutra, pero igual de perezosa: observar desde un lugar cómodo y pasivo, dedicándonos solamente a idolatrar la vida de otros, su inteligencia, su sabiduría, sus grandes hazañas, sus fracasos o sus glorias. U optamos por la tercera opción, que es asumir el rol de protagonistas y mirar más nuestras propias vidas, volvernos responsables de nuestros propios actos, personificar nuestros valores, creer en nuestras propias fortalezas y volvernos nuestros propios maestros. Tú eliges: criticar, observar o volverte responsable.

## EL RITUAL DE LA PAUSA

Los autores del libro *El poder del pleno compromiso*, Jim Loehr y Tony Schwartz, estuvieron trabajando con tenistas de primer nivel tratando de entender qué factores diferencian a los grandes deportistas del resto. Ellos descubrieron que el concepto de las pausas o los intervalos entre cada punto que se juega es clave para lograr un rendimiento óptimo. Pasaron cientos de horas observándolos y estudiándolos hasta que notaron algo diferente: “Cada uno de ellos construía las mismas rutinas entre cada punto del juego: la forma como regresaban a su base, sus movimientos corporales, donde enfocaban su mirada, su patrón de respiración e incluso la forma en la que conversaban con ellos mismos”. Descubrieron que en sus pausas los latidos de su corazón disminuían, descansaban y recuperaban fuerza, a diferencia de los competidores, que no seguían este tipo de “ritual”.

Si quieres conocer el pasado, entonces mira tu presente, que es el resultado. Si quieres conocer tu futuro mira tu presente, que es la causa.

BUDA

Imagina que yo juego un partido de tenis contra ti y que durante todo el partido, yo uso un 20% del tiempo para recuperar energía y fortalecerme ¿Quién crees que ganará? Esto lo podemos aplicar al partido que jugamos cada día de nuestras vidas: si no generamos la práctica de oscilar entre trabajar y descansar, terminaremos estresados.

Hacer una “pausa” podría ser la diferencia entre actuar o reaccionar. Cuando nos enfrentamos a una situación o a una persona sin estar lo suficientemente atentos, sin ser lo suficientemente objetivos, actuamos en modo automático. Una palabra, una mirada o un gesto de otro nos puede provocar una reacción, una respuesta reflejo que no ha sido adecuadamente pensada o reflexionada. Devolvemos el golpe como si fuera una pelea de boxeo. Luego... hay consecuencias, claro. La “pausa” en el momento preciso nos salva de la reacción. Podemos parar, razonar, pensar en cómo queremos responder, y actuar.

Si te fijas, en casi todos los deportes, habrás visto estos rituales de pausa muchas veces. Antes de hacer su gran salto, el atleta se arrima suavemente al trampolín, da dos pasos, se detiene, endereza su cuerpo, levanta su cabeza y abriendo sus brazos, respira. Luego termina dando su gran salto a la piscina. Estas pausas permiten que nuestro cuerpo y mente se relajen, se calmen y se centren. La respiración encuentra su ritmo, los músculos se distienden y se preparan para actuar, la mente se enfoca en el objetivo y descarta los pensamientos que no están alineados a ese propósito. En ese momento estamos listos para actuar con todo el potencial. El ejemplo dado es sobre un deportista, pero es igual de aplicable a una conversación. Si antes de comenzar un diálogo logramos poner en práctica este ritual, estaremos generando un gran impacto en los otros y en nosotros mismos. No hay necesidad de comenzar a hablar tan apresuradamente, ¿o sí? Puedo pararme frente a la persona, hacer un *Full Stop*, aflojarme, pensar lo que quiero decir y para qué lo quiero decir... y luego hablar. Todo eso puede durar apenas un segundo, pero estaré marcando una enorme diferencia en mi manera de comunicarme y relacionarme. Una de mis prácticas favoritas –y la tomo como un juego– es no ser yo quien comience una conversación y dejar que sea la otra persona. Lo practico en algún encuentro con alguien, cuando entro a una reunión o simplemente en la cola del supermercado. Esto me da varias ventajas:

- No exigirme para tener que iniciar una conversación.
- Solo responder a lo que se me pregunta, sin arriesgarme a hablar algo inoportuno.
- Tener la oportunidad de escuchar y apreciar al otro.
- Tener tiempo suficiente para pensar mi mejor respuesta.
- Ser considerado y amable, dejando que el otro hable primero.
- Vivir el presente sin ansiedad.
- Practicar estar más tiempo en silencio.

¡Espera! Puedo leer tus pensamientos. Estás pensando: “Esto no es posible. ¿Y si soy yo quien necesita plantear algo primero? ¿Y si yo soy el jefe de un equipo?”. Bla, bla bla... Pausa.

Solo es un juego que te estoy planteando y tómalo así. Juega con esta idea en tu cabeza, aplícalo cuando puedas y luego me cuentas cómo te fue. ¡Seguramente, te maravillarás!

# MEDITACIÓN GUIADA: VIVIR EL AQUÍ Y AHORA

Ya vimos que no podemos detener el tiempo, pero sí podemos usarlo mejor, valorando cada segundo, practicando la paciencia y haciendo sin apuros, livianos y sin ansiedades. El pasado no lo podemos cambiar, se nos escapa, pero sí podemos aprender de él, y el futuro aún no ocurrió. El único momento real donde podemos generar cambios e influir de manera práctica es el presente, aquí y ahora. Te invito a hacer un ejercicio de reflexión para vivir esta experiencia...

Cuando la mente esta quieta y en silencio, el alma puede estar libre de cualquier tipo de reacción o desperdicio de energía.

DADI JANKI

*Siéntate confortablemente... Cierra tus ojos o bien descansa tu mirada en algún lugar delante de ti, para no distraerte... Permite que tu cuerpo se relaje y esté cómodo... Comienza relajando tus pies... Suelta toda la tensión acumulada... Prosigue relajándote desde abajo hacia arriba..., desde los pies a la cabeza... Tu cuerpo está quieto y tus sentidos muy alertas... Siente todo tu entorno y hazte consciente de la velocidad con que todo se mueve... Alrededor de ti, todo gira rápido como si fuera un gran huracán... Allí están tus relaciones, tus obligaciones, tus roles y tus rutinas..., nada de eso está bajo tu control... No necesitas que las cosas sean perfectas, solo acéptalas como son y suelta... No es tu trabajo cambiar a otros... Solo observa y permanece quieto... Solo puedes controlarte a ti mismo... Ahora lleva toda tu energía y atención al lugar donde respiras..., presta atención a tu respiración..., cómo el aire entra y cómo sale... Tu respiración ocurre en el presente y tú estás sintiéndolo... No pienses sobre el pasado ni el futuro..., estás en el aquí y ahora..., estás en control... Si tu mente se distrae y se va hacia el huracán..., solo tráela de nuevo al presente... Si aparecen otros pensamientos, no luches..., solo hazte consciente de ellos, obsérvalos y no les des tu atención... Ahora conecta con tu mundo interno..., viaja hacia al centro del huracán donde hay quietud, donde los vientos son calmos... Viaja hacia tu centro y experimenta tu quietud y tu paz... Solo hay silencio... Descansa tu mente en ese espacio tranquilo... Estás estable y estás en paz... Esa paz eres tú... Disfruta esta experiencia por algunos minutos... Ahora, sin apuro y a tu propio ritmo..., vuelve a reconectar con el lugar donde estás y con todo lo que te rodea... Tómate unos minutos para disfrutar de lo que has experimentado.*

En la respiración hay dos mercedes, una inspirar, la otra soltar el aire, aquella colma, ésta refresca, es la combinación maravillosa de la vida.

GOETHE

¿Cómo te fue? ¿Qué sentiste? En esta meditación guiada que acabamos de hacer,

comenzamos por relajar el cuerpo, soltar el pasado y el futuro, y conectar con el momento presente. Nos hicimos conscientes del entorno que nos rodea y de su velocidad, pero no intentamos detenerlo, solo lo observamos sin juzgarlo. Luego, miramos hacia nuestro interior y viajamos en dirección a ese mundo personal e íntimo, y conectamos con nuestro espacio de paz, quietud y silencio interno.

Si practicamos regularmente esta meditación, podremos actuar con mayor poder y estabilidad y afrontar las situaciones de la vida desde una nueva mirada, más compasiva, calmada y feliz. En vez de luchar con las situaciones externas, las aceptamos como parte de nuestra experiencia física en este mundo y las incluimos a nuestra meditación e interacción normal de cada día. De esta forma, la meditación se vuelve una práctica constante que trasciende el almohadón y pasa a ser parte de nuestro modo de vida.

## **ALGUNAS IDEAS O TIPS PARA TENER EN CUENTA**

Hay un sitio web con una idea sencilla pero genial. Se llama “No hagas nada durante dos minutos”. Se los recomiendo: <[www.donothingfor2minutes.com](http://www.donothingfor2minutes.com)>.

También les recomiendo visitar la página web <[www.solounminuto.org](http://www.solounminuto.org)>, donde encontrarán muchas reflexiones y meditaciones guiadas para practicar durante el día.

1. Para acceder al video completo véase “Look Up”, disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.

## **CAPÍTULO 2**

# **SOLTAR EL MIEDO**

## NUESTROS DESAFÍOS DIARIOS

No importa si eres hombre o mujer, si eres joven o adulto o si vives en oriente u occidente, la cultura de la prisa, de la multitarea, la impaciencia y la hiperestimulación nos afectan de una u otra manera a todos. No hay tiempo para vivir en el presente. O pasamos mucho tiempo en el pasado –y eso nos lleva a la tristeza y la depresión–, o invertimos toda nuestra energía exclusivamente en el futuro, lo que nos provoca un estado de miedo y ansiedad. Solo en el presente puede haber paz y felicidad. Las consecuencias de no poder vivir en el ahora y apreciarlo nos impactan a todo nivel, en pensamientos, actitudes, emociones y comportamientos. Vivimos un desafío diario y constante.

Si vas por la ruta con tu auto a alta velocidad, con grandes expectativas de alcanzar tu destino, y de repente otro auto que va más lento se interpone frenándote el paso, ¿qué te ocurre? ¿Cómo reaccionas? Cuando la velocidad es nuestro modo de vida, un sentimiento de impotencia nos invade e irrita. Nos da rabia no poder lograr lo que queremos y en ese instante, el mundo se vuelve nuestro enemigo. Ya sea que tengamos que esperar mucho en la fila de un supermercado, que no nos atiendan rápido para pagar una cuenta o que el mozo no se aparezca durante un buen rato con nuestro pedido, “esa espera nos desespera”. Cuando no hemos trabajado previamente nuestra relación con el tiempo, cualquier imprevisto que aparezca interponiéndose entre nuestra agenda y el cumplimiento de nuestros objetivos significará una amenaza para nuestro estado de tranquilidad y felicidad. El tiempo debería ser nuestro aliado y no el enemigo.

En 1982, Larry Dossey, un médico norteamericano, diagnosticó lo que denominó “la enfermedad del tiempo”. El principal síntoma es creer obsesivamente que el tiempo se aleja y que es inalcanzable, por lo tanto: hay que apurarse. También dice que “los males que aquejan a la sociedad moderna tienen que ver justo con la lucha perpetua con el reloj”. Es muy diferente organizar nuestro tiempo y usarlo según nuestra voluntad, a que el tiempo sea quien nos use y domine. Si te escuchas diciendo “cuando tenga tiempo lo haré”, “el tiempo dirá” o “tiempo al tiempo”, el tiempo es tu amo y eres dependiente de él. Necesitamos hacer las paces con el tiempo y para eso tenemos que aprender a usarlo y manejarlo dignamente; como retorno, será benevolente con nosotros. Algunas personas que conozco llegan tarde a todas sus citas y ese es su modo de operar en la vida. Una vez, le pregunté a una de esas personas: “¿Por qué siempre llegas tarde?”. Y la respuesta fue: “Pero solo fueron 15 minutos”. Este tipo de respuesta nos da suficiente información para comprender el razonamiento de la persona y cuánto valor le da a su tiempo, y al tiempo de los demás. Es decir, le resta importancia a su retraso, justificándolo con la poca cantidad de minutos que pasaron, pero no se ha cuestionado el valor del compromiso y el respeto mutuo que implica. Es lógico que si esta persona no valora su propio tiempo, tampoco se respetará a sí misma, y obviamente no lo hará con otros. En otra oportunidad, un alumno llegó tarde a mi clase y apenas entró al salón dijo:

“Disculpe, profesor, el tránsito estaba pesado y no pude llegar a tiempo”. Mi actitud siempre es confiar antes que desconfiar y acepté su justificación sin sancionarlo, pero también reconozco que si hay real interés de venir a clase, existe la opción de salir más temprano y prevenir estos percances.

Postergar una cosa fácil la hace difícil, y postergar una cosa difícil la convierte en imposible.

GEORGE H. LONMER

Si siempre culpamos a las cosas o a las situaciones por nuestras irresponsabilidades, les estamos cediendo todo nuestro poder a un alto costo, que más tarde será muy difícil recuperar. Y luego como profesor, debería tener la inteligencia y el coraje para perdonar y dejar la situación atrás. Si no perdono, ambos, él y yo, quedamos enganchados en el mismo anzuelo del pesar y sufriendo. No importa si él se lleva el 90% de responsabilidad por haber llegado tarde y yo solo el 10% por lo que me toque (que mi clase sea aburrida, que no motive a llegar temprano o que no haya aclarado bien las pautas de llegada a clase, etc.); soy 100% responsable de mi 10% de responsabilidad. Cuando perdono al otro, me estoy haciendo cargo de mi parte, me estoy perdonando a mí mismo y eso nos libera a ambos. Si no, terminamos siendo esclavos de las situaciones, de las personas y del mundo. Hay mucho para profundizar en esta temática, pero me detendré aquí para no aburrir a quienes leyeron *Coaching para el alma*, mi libro anterior, donde toco este tema con más detalle.

## **PROCRASTINAR: EL ENEMIGO DE LA PRODUCTIVIDAD**

La palabra “procrastinar” proviene del latín (*pro*, “adelante”, y *crastinus*, “referente al futuro”). Significa posponer las cosas o dejar todo para hacer a último momento. Por ejemplo, si te ofreciera 100 dólares en este preciso momento o te propusiera darte 110 dentro de un mes, ¿qué opción elegirías? Según estudios hechos por *AsapScience*, (1) la mayoría de las personas tomaría los 100 dólares. ¿Y qué ocurriría si ofreciera darte 100 dólares dentro de un año, o darte 110 dólares en un año y un mes? ¿Qué elegirías? ¿Muy similar, no? Cualquiera razonaría: “Si puedo esperar un año, puedo esperar un año y un mes también”. Los estudios dicen que la motivación para optar por una opción se basa en la percepción de cuán pronto o distante en el tiempo voy a recibir esa gratificación. Es decir, cuanto más lejos se encuentra la recompensa, menos valor tiene en mi percepción. Redes sociales como Facebook o Twitter, juegos de computadora, mensajes de texto, Whatsapp son sumamente atractivos y adictivos porque nos brindan una sensación de gratificación instantánea con grandes dosis de dopamina, que son como dulces para nuestro cerebro. Entonces, terminamos postergando nuestras decisiones o tareas más importantes a cambio de obtener un poco de felicidad rápida hoy. “No dejes para

mañana lo que puedas hacer hoy” es una frase muy popular, que hemos escuchado cientos de veces. Se refiere a esas obligaciones que dilatamos o postergamos en el tiempo para realizarlas más adelante, pero que al final de cuentas, terminamos abandonando por completo hasta el olvido. De hecho, este es un mal que aqueja a gran parte de la población mundial, llamado “procrastinar”. La cantidad de información que recibimos diariamente a través de los diferentes medios de comunicación, sumado a la cantidad de tareas que tenemos para cumplir diariamente, se asemeja a un océano agitado y plagado de distracciones. En un contexto así, aplazar tareas o postergarlas sin mayor justificación pareciera algo normal y correcto, pero no lo es, ya que puede transformarse en una patología negativa, que termine afectando muchas áreas de nuestra vida. Procrastinar es un hábito que nos atrapa en el futuro: “mañana lo haré”, “ahora no tengo fuerzas”, “ahora no es el mejor momento”. En un lenguaje cotidiano, se conoce como “tirar la pelota para adelante”. Dicen los estudiosos del tema que es una forma de eludir momentos que nos resultan incómodos o sencillamente poco placenteros, recurriendo a excusas o al autoengaño. Cualquier tarea alternativa servirá como excusa para retrasar temporalmente lo que tenemos que hacer. Y esta alternativa, en esta era de la distracción, aparece como una tentación irresistible.

Posponer algo fácil lo convierte en difícil. Posponer algo difícil, lo convierte en imposible.

GEORGE CLAUDE LORIMER

Piers Steel, el autor del libro *Procrastinación*, condensó más de ochocientos estudios sobre el tema en una sola fórmula, que denomina “Teoría de la Motivación Temporal”, y que según el autor es  $M=EV/ID$ . “M” es la motivación para llevar a cabo la tarea, que se relaciona con la utilidad de esa tarea una vez realizada. Su valor es proporcional al producto de las expectativas (“E”) por el valor que le concedemos a terminar el trabajo (“V”), e inversamente proporcional a la impulsividad (“I”) y a la sensibilidad de cada persona a las demoras (“D”). Según esta fórmula, las tareas que queremos que se lleven a cabo mejor y a las que más importancia otorgamos son las que más frecuentemente demoramos. Es decir, en la fórmula hay una combinación de tres factores que intervienen cada vez que aplazamos algo:

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa x Valoración}}{\text{Impulsividad x Demora de satisfacción}}$$

- Impulsividad: la predisposición a valorar las necesidades inmediatas por encima de los planes a largo plazo.

- Expectativa: el grado de confianza en alcanzar el objetivo.
- Motivación: el placer que nos proporciona realizar la tarea.
- Valoración: se refiere al valor de hacer una tarea y el tamaño de la recompensa.
- Demora de la satisfacción: es el tiempo que pasa hasta que la tarea se completa.

Esta fórmula nos ayuda a entender mejor la dinámica de las decisiones que tomamos diariamente. ¿Me quedo o me voy? ¿Voy a hacer ejercicios al club o me quedo mirando televisión? ¿Cocino o pido algo al *delivery*? Tenemos la tendencia o la tentación de elegir aquello que nos brindará satisfacción instantánea y de postergar o procrastinar las tareas que consideramos difíciles o poco disfrutables.

Por ejemplo, imagínate que te has inscrito en un gimnasio para adelgazar algunos kilos rápidamente. Tus expectativas son altas porque valoras mucho tu figura. Al cabo de varios días de ejercicio, no te sientes satisfecho/a porque no ves los resultados que esperabas. Como eres muy impulsivo/a y exigente, y quieres ver resultados ya, no tienes la suficiente paciencia para esperar ni demorar tu satisfacción. Lo que sigue es procrastinar. O bien postergas la actividad, o intentas cambiarte de gimnasio, o directamente abandonas tus esfuerzos.

¿Por qué lo hacemos? Puede haber muchas razones, pero hay dos básicas, que veremos a continuación.

Hay quienes se consideran perfectos, pero es solo porque exigen menos de sí mismos.

HERMANN HESSE

## **Búsqueda de la perfección**

Hay muchas personas que antes de hacer algo piensan: “O lo hago bien o no lo hago”. Detrás de ese pensamiento puede esconderse la percepción de que si no lo hacemos bien, “no somos buenos o no servimos”. Es confundir el “hacer” con el “ser”, y esto no es real. Siempre podemos fallar en algunas acciones, por equis razones, pero no significa que hemos fallado como personas. Nuestra identidad no está en juego. Tomarse de forma personal las tareas nos conduce a un túnel sin salida llamado “ego”. En esta conciencia, preferimos protegernos y no hacer nada, a la otra alternativa frustrante de no poder hacerlo como deberíamos. También podemos pensar que no contaremos con el tiempo suficiente para terminarlo bien o que aún no estamos listos. Entonces procrastinamos.

## **Alto nivel de expectativas**

A grandes expectativas, grandes niveles de exigencia y grandes posibilidades de que las cosas no ocurran como las has planeado. Si nuestro interés en la vida es crecer, aprender, progresar y desarrollarnos, obviamente que surgirán nuevas tareas con nuevos

desafíos, nuevas responsabilidades y relaciones para afrontar y resolver. ¡Así es la vida! Ahora, si nuestra percepción es que nos meteremos en nuevos problemas para resolver y que todo se complicará, en vez de pensar en todas las nuevas posibilidades que se abrirán, nuestra motivación se desvanecerá. “Para qué realizar el curso que necesito, si luego tendré que estudiar, pagar la matrícula, los materiales, con lo caro que está todo y el poco tiempo que tengo. Mejor me quedo como estoy y listo.” Este tipo de pensamiento negativo, sistemático y lleno de quejas y expectativas destruye nuestra iniciativa y nos lleva –otra vez– a procrastinar.

## LA CAPACIDAD DE ESPERAR

Otro de los grandes desafíos al cual nos enfrentamos es nuestra dificultad para esperar. Una de las causas de esta impaciencia es nuestra falta de poder interno, que nos lleva a una repentina e irrefrenable adicción a la “gratificación instantánea”. Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional*, dice que la capacidad de esperar es una característica importante dentro de la inteligencia emocional, y quienes no la dominan difícilmente puedan autocontrolarse. En 1972 se realizó un experimento en la Universidad de Stanford, llamado “Stanford Marshmallow Experiment”. En el experimento, a un grupo de niños de 4 años de edad se los enfrentaba a tomar una decisión: a cada uno de los niños le ofrecían darle una sola golosina ahora o esperar quince minutos y obtener dos golosinas como recompensa. Lo que ocurrió en el experimento fue que la mayoría de los niños intentó ganarse la segunda golosina, pero solo la tercera parte alcanzó el límite de los 15 minutos. Los demás, pese a que recurrían a diferentes estrategias, como hacerse los distraídos, entretenerse con otras cosas o mirar hacia otro lado, terminaban cediendo a la tentación y comiendo la primera golosina antes de tiempo. Estudios posteriores permitieron observar que los niños que no pudieron “esperar” y eligieron la gratificación inmediata tuvieron más problemas de comportamiento y obtuvieron peores resultados académicos. Registraron problemas de concentración y dificultades para hacer amistades. En cambio, los niños que pudieron vencer la tentación y esperar mostraron mucha mayor capacidad de concentración, mejores notas, amistades más sólidas y una relación más equilibrada con su entorno. Lo más interesante fue que se volvieron a realizar estudios cuando estos niños ya habían cumplido 30 años de edad, y los resultados observados fueron que aquellos niños más impulsivos, que no pudieron controlarse y esperar, de adultos tenían un índice de masa corporal superior y mayor predisposición a tener problemas con drogas y baja autoestima, entre otras dificultades.

Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo.

PROVERBIO ÁRABE

# EL AUTOCONTROL

Cerca de un 90% de las personas suelen, cada año, proponerse alguna meta para cumplir. Ya sea soltar un mal hábito, comenzar a ir al gimnasio, reducir peso, mejorar alguna relación o cambiar su alimentación. Sin embargo, la falta de poder interno o voluntad suele ser la responsable de que muchos abandonen sin ni siquiera empezar. Algunas personas tienen más facilidad que otras para cumplir sus metas y resistirse a la tentación de otras distracciones. Su capacidad de autocontrol es mayor y logran ser consistentes y determinados, y no se rinden hasta alcanzar su objetivo. Acabamos de ver en el experimento de Stanford las ventajas que esto puede suponer en el futuro de nuestros hijos, si desde temprana edad los ayudamos a controlarse. Roy F. Baumeister y John Tierney, en su libro *Willpower*, dicen que “fomentar un arte de vivir coherente en la familia y explicar los beneficios del autocontrol a los más chicos puede convertirse en una ventaja competitiva durante el resto de su vida”. Esta misma conducta la vemos en un adicto que quiere recuperarse. Tiene que elegir entre consumir su droga en el presente – con todas las consecuencias relacionadas con ello– o controlarse para lograr romper su hábito y mejorar su calidad de vida. Ambas opciones dependen de su fuerza o capacidad de autocontrol frente a la gratificación inmediata.

Debemos usar el tiempo sabiamente y darnos cuenta de que siempre es el momento oportuno para hacer las cosas bien.

NELSON MANDELA

## Algunas claves para fortalecer el autocontrol

- *Medita*: es una de las más recomendadas y es la que yo también subrayaría. Técnicas muy sencillas y a la vez profundas como la meditación pueden ser de gran ayuda. Implica tomarse unos minutos al día para respirar, centrarse y volverse más consciente del presente. Los orientales practican estas disciplinas hace milenios y los ayuda a apaciguar sus malos hábitos, cultivar la empatía y la compasión, y estar en control de sus emociones.
- *Desafíate*: practica el autocontrol como si fuera un músculo físico que quieres fortalecer. Por ejemplo, si quieres hacer dieta y tienes el mal hábito de comer por comer, sin control, desafíate a ti mismo y practica cuánto tiempo lo puedes posponer. Los deseos vienen a la mente como las olas llegan una detrás de la otra en el mar. Intenta dejar pasar la primera ola y aguanta hasta la segunda. Así podrás ir calmando tu ansiedad y fortaleciendo tu voluntad.
- *Piensa diferente*: tu incapacidad de autocontrolarte tiene su raíz en tus propios pensamientos. La fuerza de voluntad también. Si cambias tus patrones débiles de pensar “no aguanto más, con esto no puedo, es demasiado para mí, es difícil” por “yo puedo, tengo la fuerza, resistiré, no es difícil”, estarás generando un cambio profundo en tu mente.
- *Sé realista*: si te propones metas inalcanzables e irreales, estarás exigiéndote demasiado y dañándote. Primero, concéntrate en alcanzar una sola meta a la vez, divídela en pequeños objetivos a cumplir y haz pausas para apreciar tus logros y mantenerlos. Luego puedes continuar con tu siguiente meta.
- *Perdónate*: la culpa por no poder controlarte es seguida por una serie de sentimientos de frustración y

pereza. Este ciclo negativo no te deja avanzar. Sé amable contigo mismo y permite equivocarte, no necesitas ser perfecto. No olvides lo mal que te hace sentir tu falla, pero no te quedes ahí, pon tu atención en lo que harás para mejorar. Revisate y avanza.

- *Pide ayuda*: cualquier cambio que quieras hacer es más fácil de a dos o en grupo. Es una gran ventaja tener a alguien en quien apoyarte, quien te anime, escuche o te recuerde tus metas. Al pedir cooperación a otro, no solo te ayudas a ti mismo sino que le das la oportunidad a otros para cuidarte. Es un gran acto de amor.

Por último, debes practicar la paciencia e ir celebrando tus avances. Generar cambios a nivel emocional lleva su tiempo y esfuerzo, pero si hay determinación y entusiasmo de tu parte, nada es imposible. Recuerda que quieres cambios profundos y duraderos, y que los malos hábitos no vuelvan otra vez. Ah, ¡y me olvidaba! No lo dejes para mañana.

## VIVIR EL PRESENTE

Durante una reunión, me pasó algo curioso. Le mencioné el título de este libro a una persona y me dijo: “¿Cómo puedo parar si soy un ama de casa de tiempo completo, además de perfeccionista, mamá y esposa? Mi vida es muy complicada y no me da el tiempo para poder tener listos a los niños, darles de comer, llevarlos a la escuela, ir a trabajar, limpiar la casa, etc. Es para enloquecerse. Mi esposo me ayuda cuando puede y él también vive a mil por hora. Parece que las horas no alcanzan y ambos terminamos la semana agotados. Tu teoría sobre parar y hacer todo despacio es muy linda, pero no sé si se aplica a personas como yo”.

Yo le respondí que tenía razón y que podía entender su realidad. No obstante, agregué: “Es posible que mejores tu calidad de vida sin tener que dejar de hacer las cosas que ya haces. No se trata de dejar de hacer, sino de generar un cambio interno en la manera en la que piensas sobre lo que haces. El cambio lo construyes internamente: desaceleras tu forma de pensar, te vuelves más consciente de tus acciones, las disfrutas, las valoras y no te adelantas a lo que vendrá después. ¡Pruébalo! Verás cómo el sentido del tiempo se multiplica y te cansas menos. Por ejemplo: si vas en tu auto y te quedas atascada en el tránsito, no hay mucho que puedas hacer. Solo te resta esperar, así que por qué no aprovechar para observar el paisaje a tu alrededor, leer los anuncios de la ruta, escuchar música o simplemente disfrutar de la quietud y el silencio que te regala ese momento. Similarmente, si eres un ama de casa y estás a cargo de tu hogar y de tus hijos, puedes practicar prestar atención a una sola tarea a la vez, mientras la realizas. Si planchas, planchas. Si cocinas, cocinas, y verás lo diferente y positiva que es la experiencia. Tendrás la sensación de que tu tiempo se multiplica y te cansas menos”.

Los únicos demonios en este mundo son los que corren por nuestros propios corazones. Es allí donde se tiene que librar la batalla.

MAHATMA GANDHI

Creemos que por hacer todo rápido y a la vez, ahorramos tiempo y lo hacemos

mejor. Pero no siempre es así. Con menos aceleración, logramos más claridad, somos más metódicos y hacemos las cosas mejor. Y lo más interesante es que también lo disfrutamos. Voto por rescatar el gozo de recorrer el camino y el disfrute que existe entre el principio y el final de algo. Voto por rescatar y experimentar tanto los “mientras” y los “durante” como los comienzos y las llegadas. Nuestras acciones se componen de un comienzo, un medio y un final, y también tienen un ritmo determinado que es muy personal y único. Si logramos descubrir la música interna que define nuestros movimientos e interacciones con los demás, todo se torna fácil. Nuestras relaciones e interacciones se vuelven una danza liviana, armónica y feliz, y todo ocurre en el presente.

## LAS SOMBRAS QUE NOS PARALIZAN

La realidad que cada uno de nosotros vive en su familia, trabajo y a nivel personal está íntimamente relacionada con la calidad de los pensamientos que tiene. Si en nuestra conciencia hay claridad, tranquilidad y seguridad interna, los pensamientos van a ser un reflejo fiel de lo que ocurre a nuestro alrededor; en cambio, si la mente está nublada por cientos de pensamientos de duda o de inseguridades, no habrá claridad para ver la realidad tal cual es y nos veremos obligados a interpretar todo lo que ocurre. Son estas interpretaciones las que, por estar llenas de miedos y viejas creencias, nos reflejan una realidad desvirtuada. Nuestros propios pensamientos crean formas y generan situaciones en la mente, y luego somos nosotros mismos los que tenemos que interactuar con esas creaciones. Por ejemplo: un pintor pinta un cuadro de un tigre, y el animal se ve tan feroz que el pintor comienza a tener miedo del propio cuadro que pintó. Asimismo, nosotros pintamos las escenas y las experiencias que estaremos viviendo cada día y luego tendremos que interactuar con esas imágenes. Es este “tigre de papel” el que nos atemoriza, nos bloquea y contra el cual luchamos. Lo bueno de aceptar nuestra responsabilidad sobre lo que ocurre en nuestra vida es que está en nuestras manos poder pintar un tigre diferente, con colores vivos y quizás hasta una sonrisa. La tela del cuadro es la vida y nuestro pincel son los pensamientos.

Hace muy poco, vi la película *Divergente* y me gustó cómo la protagonista (interpretada por Shailene Woodley) es expuesta a una serie de pruebas mentales que la desafían. Le inyectan una sustancia que la lleva a vivir situaciones difíciles que tiene que resolver, pero que son solo sus propias creaciones mentales. Lo que la define a ella como “divergente” es su capacidad de separarse de esas experiencias y entender que solo son creaciones mentales, es decir, tigres de papel. Ella se dice a sí misma: “Esto no es real”, y en ese mismo instante, el miedo desaparece y logra sortear con éxito la prueba. ¿Te has preguntado cuáles son tus tigres de papel?

El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente, el miedo ahuyenta al amor. Y no solo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y solo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma.

Durante la primera sesión de *coaching*, le pregunté a mi cliente: “¿A qué crees que has venido a este mundo?”. Su respuesta inmediata fue: “A sufrir”. Al final de la sesión dirigí una meditación guiada, donde lo conduje a reconocer y a experimentar sus fortalezas y valores. Luego del ejercicio, le pedí que respondiera nuevamente a la misma pregunta. ¿Qué creen que paso? La respuesta no varió demasiado, pero su actitud y su emoción se transformaron. En sus ojos había una mirada de paz y sosiego, y se fue con una sonrisa dibujada en su rostro. En la siguiente sesión, ante la misma pregunta, él respondió: “Me doy cuenta de que tengo valores y quiero compartirlos con los demás”.

Como decíamos antes, creamos nuestras propias imágenes de miedo en nuestro interior y vivimos influenciados por esa creación. Pintamos de negro nuestra experiencia de vida y no nos damos cuenta de que nos llenamos de miedos. Miedo a la enfermedad, miedo al dolor, miedo a la incertidumbre, miedo a lo desconocido, miedo a la muerte, miedo a la vida, miedo a brillar, miedo a perder, miedo a las opiniones de otros y miedo a tener miedo. ¿Y tú a que le tienes miedo?

Si me pides que describa el miedo desde mi experiencia, diría que es como una energía intensa, que cuando llega se hace notar, como un visitante desconocido que invade nuestra mente sin pedir permiso y ocupa todo el espacio disponible sin dejar lugar a otra emoción. Lo acompaña un ejército de pensamientos de duda, inseguridad, incertidumbre, desasosiego y ansiedad que ocupan la mente, la inmovilizan e impiden toda posibilidad de acción. La cabeza ha sido tomada cual fortaleza y solo resta rendirnos ante tal conquista. Por un lado, bloquea nuestra capacidad interna de pensar de forma clara y racional, y por otro lado, inhibe la creatividad natural para expresarnos.

Ahora mismo le puedes decir basta al miedo que heredaste, porque la vida es aquí y ahora mismo.

FACUNDO CABRAL

Como *coach*, he aprendido que muchos miedos están asociados a alguna pérdida futura, es decir, existe la idea de que algo se va a perder o va a dejar de estar en el futuro y esto nos genera temor. Como decíamos antes, es una creación mental que solo existe en la mente y que aún no ha ocurrido en la realidad. Un ejemplo claro son los celos: tenemos miedo de que alguien que creemos que nos pertenece le dé su amor a otro o se vaya con alguien más. Hay varias identificaciones erróneas que sustentan esta emoción. La primera es creer que por amar a alguien, esa persona nos pertenece. La segunda es creer que el enorme caudal de amor que cada uno tiene se puede limitar solo a una persona. La tercera es creer que tenemos el control de lo que ocurre y todo debería suceder tal cual lo planeamos. Estas tres creencias en particular están basadas en el apego, una visión egoísta que nos hace creer que las situaciones, las cosas o las personas nos pertenecen. Comenzamos por identificarnos con ellas, por creer que son “nuestras”, y luego, si sentimos que hay alguna amenaza de que eso pueda perderse, lastimarse o terminar, es como si quisieran lastimarnos a nosotros mismos, y ahí aparece el miedo. El

desapego es el estado natural del ser. Venimos solos y nos vamos solos de este mundo, somos individuales e independientes. Podemos crear ideas, percepciones y perspectivas acerca de las situaciones y personas, pero no necesitamos aferrarnos a ellas en nuestra conciencia. Originalmente, somos libres. Comprender cómo funciona el apego y cómo nos afecta es el primer paso para regresar a nuestro estado de felicidad, libres ya de la sombra de los miedos.

## **EL MIEDO COMO MAESTRO**

En ciertas ocasiones, la emoción del miedo también puede sernos útil. Cuando estamos frente a una amenaza o situación de peligro, puede servirnos para reaccionar a tiempo o prevenir una situación peor. Pero vivir atemorizados por si acaso esa situación del pasado se repitiera nos paraliza y nos roba nuestra alegría y libertad, nos roba el tesoro del momento presente. Es solo en el presente donde podemos experimentar la verdadera libertad. Y no me refiero a la libertad como la oportunidad de hacer o decir lo que queramos, cuando y como se nos dé la gana. Estoy hablando de la verdadera libertad: saber aceptar con respeto al otro, celebrar sus diferencias sin afectarse, valorar sin compararse, lograr la independencia emocional, poder gobernar nuestros hábitos, decir lo que sentimos sin miedo a ser rechazados y ser nosotros mismos sin temor a lo que otros dirán o harán. Cuando te sientes libre estás amando, y no porque recibas el amor de otros, sino porque te sientes bien contigo mismo, te estás respetando, estás incluyendo tu nombre en la agenda de las prioridades a atender, te estás cuidando.

Agarra un plato y tíralo al suelo.

Listo.

¿Se rompió?

Sí.

Ahora pídele perdón.

Perdón.

¿Volvió a estar como antes?

No.

¿Entendiste?

ANÓNIMO

## **PROTEGERNOS DEL MIEDO**

Ahora... si sientes que el miedo es tu sombra, que te influencia y te hace sufrir, que te persigue allí donde vas, ¿qué puedes hacer? No puedes separarte de tu sombra, pero sí puedes exponerla al sol para que desaparezca y no cuente. En la práctica, esto significa ser proactivo y dedicarse a dar. Si construyes tus relaciones sobre la base de expectativas preestablecidas y rígidas, seguramente con el tiempo se romperán y con ellas, tu relación.

“Las personas deben respetarme, reconocerme, escucharme, valorarme, y de la forma que a mí me agrade.” Es obvio que jamás conseguiremos esto, porque todos somos diferentes y nadie piensa ni siente de la misma manera, y a la hora de expresarnos también hay miles de facetas diferentes. ¿Quién podría decir que una es mejor que la otra? Nadie. Simplemente son diferentes. La alternativa es entrar a las relaciones dando y sin esperar nada a cambio. El solo hecho de dar satisface tanto o más que el recibir. Dar desde nuestra actitud y comportamiento significa tener pensamientos elevados y positivos sobre los demás y sobre nosotros mismos: “Estas personas merecen mi respeto”, “tengo mis mejores deseos para todos ellos”, “valoro y celebro las diferencias que tengo con ellos”, “voy a escuchar lo que piensan, para aprender”. Si queremos generar cambios en la calidad de nuestras relaciones, tenemos que pararnos desde el lado del amor y no desde el miedo. Criticar, juzgar, censurar, reprochar, murmurar son todos lenguajes derivados del miedo. ¿Y qué tipo de contextos generamos a nuestro alrededor cuando nos comportamos de esta manera? Si queremos tener buenas relaciones, la fórmula es mucho más sencilla de lo que pensamos: si queremos respeto, debemos dar respeto; si queremos amor, debemos dar amor, y así. Si logramos generar un entorno donde los demás se sientan incluidos y comprendidos, nuestros miedos se desvanecerán, nos sentiremos mejor y tendremos relaciones sanas y verdaderas.

## **RECONOCER EL MIEDO**

Escribir sobre el miedo es fácil. Diferente es detectarlo y manejarlo. Necesitamos conocer muy bien nuestro interior para identificar el miedo. Muchas veces sentimos temor, pero no somos plenamente conscientes de lo que nos pasa, y si alguien nos pregunta: “¿Cómo te sientes?”, decimos: “¡Bien!”, pero no lo asociamos con el miedo. Por ejemplo, nos preocupa una situación que debemos enfrentar: un examen, una conversación difícil, una evaluación. Los nervios, producto de nuestra preocupación por estar anticipando los resultados de esa escena en la mente, nos generan ansiedad y nos angustian: nuestro cuerpo reacciona, sudamos, perdemos el apetito o no logramos conciliar el sueño. Sin duda, estamos frente a los síntomas del miedo. Muchos de nosotros hemos aprendido que al miedo debemos ocultarlo, evitarlo o no demostrarlo. En los países más machistas, los hombres son tildados de “cobardes” o “débiles” si muestran que tienen miedo. Desde esta perspectiva, tal vez sería recomendable tapar el tablero de nuestro auto, así no tendríamos ningún indicador que nos señalara la falta de nafta o aceite, o la velocidad a la que manejamos.

El miedo también puede ser una valiosa señal o un maestro que nos indica un desequilibrio entre la amenaza y los recursos que poseemos para afrontarla. Anestesiarlo tampoco es la solución: con los años puede tener consecuencias negativas en nuestra salud.

# LA CULPA

El miedo es la puerta de entrada para muchas otras emociones, como la culpa. La sensación de sentir culpa es muy molesta e intensa, tanto en el cuerpo como en el alma. Se percibe como si hubiéramos hecho algo en contra de nuestros principios, quebrado alguna regla o violado alguno de nuestros valores esenciales. Nuestro pensar se torna negativo, nuestro sentir desordenado y una sensación física de tensión muy incómoda nos invade para dar lugar a una suerte de juez interior que ha llegado para opinar y juzgar sin ninguna compasión.

¿Pero qué es esta energía de culpabilidad que tan mal nos hace sentir? Es como un dolor en el alma, que no solo nos molesta, sino que nos avisa que algo hemos hecho en desacuerdo con nuestro corazón. Lo que sigue es una especie de tobogán emocional en el que “voluntariamente” nos dejamos caer, y que muchas veces culmina en tristeza, frustración, vergüenza, depresión, ansiedad o lástima por nosotros mismos. Y he puesto comillas adrede sobre la palabra “voluntariamente” porque es habitual que a la culpa la acompañe el sentimiento consciente o inconsciente de que merecemos castigo por lo que hemos hecho y que debemos pagarlo.

Cuanto más importante sea una actividad para la evolución de tu alma, más resistencia sentirás.

STEVEN PRESSFIELD

También es sabido que sentirnos culpables no es una solución válida para ningún problema, ni tampoco lo es provocar el sentimiento de culpa en otros; todo lo contrario, la culpa debilita y devalúa al ser e impide la posibilidad real de solucionar el problema, que podría ser resarcirse, disculparse o reparar de forma práctica el daño causado. Si te sientes culpable y escuchas la voz de tu conciencia hablándote o gritándote que has cometido un error, que le has hablado mal a alguien o que no cumpliste con algún compromiso pactado, si sientes ese murmullo interno recriminándote: “¡Haz algo!”, comienza por pedir perdón. Ofrece tus disculpas, acepta tu error y propón rectificarlo. Así, la emoción automáticamente se apagará y en un instante todo habrá terminado. Ahora, si tu orgullo no te permite asumir tu responsabilidad y hablar o actuar a tiempo, te sentarás confortablemente en la silla de la víctima: “Yo, ¿qué tengo que ver?”, “yo no fui”, “no es mi culpa”, “es la otra persona quien lo tomó mal”, “no fue mi intención”, “esto que me pasa es culpa de tal o cual”, “ella o él me arruinaron la vida”, “yo no he hecho nada para merecerlo”, “este país es así o así”. Bajo el paraguas de todas estas declaraciones negativas, se esconde la falsa creencia de que hay alguien o algo afuera de mí que me quiere agredir. La verdad es que nadie puede meterse dentro de nuestras cabezas y obligarnos a sufrir sin nuestro previo consentimiento. Conscientes o inconscientes, en algún momento permitimos que las personas, las cosas o las situaciones nos influyeran y nos afecten, y siempre hay una gran cuota de responsabilidad de nuestra parte. Podemos ser nuestros mejores amigos o nuestros peores enemigos,

depende de cómo nos tratemos. La medicina para liberarse de estas creencias y emociones negativas está hecha de tres ingredientes principales:

- *La observación desapegada*: muchos de nuestros miedos son a lo desconocido, a lo que puede ocurrir sin nuestro control, así que en el momento en que somos capaces de observarlos y darnos cuenta de qué se trata, en ese mismo instante pierden su fuerza original y disminuyen. Por ejemplo, yo puedo tener mucho miedo a que el doctor me diagnostique una enfermedad, pero en el momento en que me informa sobre la enfermedad que tengo, todo cambia: ahora ya sé, soy consciente. No es que el miedo desaparezca, sino que se vuelve real, tangible y por lo tanto, más manejable y controlable. Todos los miedos mueren bajo nuestra observación.

Las personas tienen miedo de los cambios. Yo tengo miedo de que las cosas nunca cambien.

## CHICO BUARQUE

- *La aceptación sin juicios*: ante una emoción tenemos dos opciones básicas: la rechazamos o la aceptamos. Si hacemos lo primero, tendremos que luchar contra una larga lista de recriminaciones y desconsuelos con el propósito de encontrar las razones de tal carga –que no siempre se hallan–. La otra es aceptar, sin juzgar, que una emoción nos visita y ha venido trayendo un mensaje. “Aceptar” no es lo mismo que “aprobar”. No estoy diciendo que aprobemos las razones de nuestra pena, sino que aceptemos que nos sentimos así, que esta es la situación y nos hagamos responsables de su visita. Quizás tengamos que experimentarla para aprender algo y este sea el momento para hacerlo.

- *La práctica de la paciencia*: a nadie le gusta experimentar pesar y haremos todo lo posible por detenerlo, pero la energía de la ansiedad o la preocupación tampoco nos ayudan a sanar antes. Practicar la paciencia es entender que cada etapa o cambio tiene su propio tiempo, así como cada flor tiene su propia estación. Si queremos acelerar los procesos de la naturaleza, esta se revelará y reaccionará. De igual forma funciona nuestra naturaleza interna. La paciencia sirve para esperar que la emoción haga el trabajo que vino a hacer y que luego se vaya de forma natural y pacífica, y lo más importante, sin dejar huellas dañinas en nuestro corazón.

## LA ANSIEDAD

Trabajo todos los días junto a una persona muy ansiosa. ¡Ni me lo digan! Su gran preocupación es que el futuro esté completamente planeado de antemano y todo permanezca bajo control. Cuando nos toca viajar a otro país a realizar algún trabajo de consultoría, él es quien llega antes al aeropuerto, quien tiene todos los papeles impresos y quien ya sabe quién nos espera del otro lado para recibirnos, trasladarnos, alojarnos, etc. Hasta ahí está todo bien, porque la previsión es madre de la seguridad. El problema comienza cuando algo se sale de su curso original y sin previo aviso: el vuelo se retrasa, el auto del remisero pincha una rueda o algún acontecimiento cambia la dirección marcada. Aparecen en él la incertidumbre, los miedos y los nervios, y su cabeza es invadida por una tormenta de preguntas sin respuestas. Como todo lo que atenta contra el plan no está en sus manos y está fuera de control, la desesperación le sobreviene. La solución tampoco sería salir con el tiempo justo, sin planear ni prever nada. Debemos encontrar un punto de equilibrio en donde seamos capaces de planificar nuestras tareas, al mismo tiempo que entendamos la naturaleza dinámica de los hechos. No estamos

tratando con cosas inmóviles y estáticas, sino con seres humanos conscientes, vivos y de naturaleza inconstante. Aprender a observar de forma desapegada la ansiedad, darnos cuenta de cómo nos sentimos y aplicar la flexibilidad interna es una gimnasia excelente para mantenernos tranquilos ante cualquier eventualidad y tener la claridad suficiente para saber qué hacer en cada situación.

Si sacas fuera lo que llevas dentro, te sanará. Y si no sacas fuera lo que llevas dentro, te destruirá.

EVANGELIO SEGÚN SANTO TOMÁS

## Resumiendo

Las emociones mueren bajo observación y aceptación. Solo tenemos que asumir nuestra responsabilidad, ser flexibles y agradecer el aprendizaje que traen. Tenemos que aprender a identificar nuestros propios tigres de papel y no temerles. Recuerda que somos el artista de nuestra propia vida y podemos pintarla a nuestro gusto.

## MEDITACIÓN GUIADA: MANEJANDO LOS MIEDOS

Elige algún lugar donde puedas estar en silencio y tranquilo, sin ser interrumpido durante algunos minutos. Siéntate cómodamente y descansa tu mirada en algún sitio donde no te distraigas. Respira profundamente hasta que sientas que tu cuerpo y tu mente se relajan y que te sientes más quieto y tranquilo. Ahora sigue estos pensamientos:

*Me hago consciente de todo lo que me rodea...: sonidos, personas, objetos, y los integro a mi meditación... Sé que todo eso está allí, pero no le presto atención... Enfoco mi mente en mí y en el momento presente... Siento calma y tranquilidad... Estoy cómodamente sentado en el centro de mi vida, en mi casa interna... Allí hay luz pero también quedan algunos rincones oscuros... Son mis temores, mis dudas, mis debilidades o mis tristezas... Acepto que siguen allí y quizás desde hace mucho tiempo... Pero me doy cuenta de que yo no soy esos miedos... Son solo sombras donde aún no ha llegado la luz... Son tigres de papel, producto de mi propia creación... Son parte de mi pasado y lo suelto... Mi esencia es amor, es paz, es sabiduría y es felicidad... Permito que mi mente se ilumine y que esa luz disipe todas las sombras... Que mi dolor se aleje y se desvanezca... Tengo la fuerza para perdonarme y perdonar a otros... Para olvidar y avanzar... Elijo enfocar mi energía en mi belleza original, en la verdad que soy... Soy un alma... Un pequeño punto de energía consciente y sutil... Mi naturaleza original es paz... Soy paz y soy luz... Mis emociones reciben mi energía y mi luz, y se sanan... Ahora todo está bien... Ahora estoy en paz.*

1. Véase AsapScience, disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.

## **CAPÍTULO 3**

# **HACER PAUSAS EN TU VIDA**

## PONER UN FRENO

Todos necesitamos frenar en algún momento. Ya sea para tomar una decisión importante, para recuperar energías, para dejar que otros pasen o que una situación pase. Para reflexionar hacia dónde vamos o para tomar aire y luego seguir. Si no lo hacemos voluntariamente, entonces la vida se encargará de hacerlo (una enfermedad, un accidente, un conflicto, una sorpresa inesperada, un dolor, una situación desafiante). Algunas personas creen que frenar es perder el tiempo. Cuando manejamos un auto, siempre frenamos antes de llegar a los cruces. Si hay semáforos, es más fácil porque se nos anuncia que debemos parar, pero si no los hay, debemos apelar a nuestra propia conciencia, y si no queremos correr riesgos, tenemos que parar de todos modos. Similarmente, la vida nos da algunas señales, y si estamos atentos y sabemos leerlas o descifrarlas, estaremos más seguros. Estrés, nervios, ira, mal humor, bajón, soledad, miedos son algunos indicadores que nos alertan que algo en el sistema anda mal.

Poner un freno significa poder parar y hacer una pausa, un *Full Stop*. Esto nos permite volver al silencio para observarnos, cuestionarnos e identificar las posibles señales y nuestras verdaderas necesidades. Cuando logramos generar el hábito de hacer una pausa en nuestro día a día y somos perseverantes en mantenerlo, más que una práctica, se vuelve una costumbre, una rutina o como algunos lo llaman, un “ritual”. Así, nuestro estilo de vida comienza a cambiar positivamente. Como si una maquinaria invisible, tanto interna como externa, se activara, trayendo nuevos horizontes, abriendo nuevas posibilidades, facilitando los caminos para lograr conocernos mejor y acercarnos más a nosotros mismos y a los demás. Imagínate que esta pausa la practicas varias veces al día y se transforma en tu filosofía de vida, integrándose a tus actitudes, comportamientos y a tu manera de ser. Ya no se trata de simplemente frenar para relajarte, sino de frenar para transformarte.

Algunos están dispuestos a cualquier cosa, menos a vivir aquí y ahora.

JOHN LENNON

La meditación es una herramienta ideal para alcanzar este objetivo, ya que utiliza las pausas como forma de aquietar el ruido del mundo externo de acciones y adentrarse en el mundo interno de pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos. Esto nos permite ver con mayor claridad nuestras luces pero también nuestras sombras. Podemos explorar nuestras fortalezas y valores, y darnos cuenta de la raíz de nuestros miedos, culpas y ansiedades. Todo comienza en los recintos de la mente humana (la baja autoestima, los bloqueos emocionales, la depresión, las preocupaciones y también la paz, el amor propio, el poder interno y la felicidad). Entonces, poner un freno no significa que vamos a estar perdiendo el tiempo; al contrario, estaremos usando nuestro tiempo de forma proactiva y positiva, con esa persona a quien tanto queremos, pero que muchas

veces relegamos o postergamos: nosotros mismos.

## ***CARPE DIEM***

“¿Por qué tus sobrinos nunca te reclaman regalos cuando los vas a visitar?” Este es el comentario que mi abuela siempre me hace cuando nos reunimos todos en familia. Y agrega: “A mí me da vergüenza llegar con las manos vacías. Mirá si me preguntan qué les traje y no tengo nada para ofrecer”. Un día le conté el secreto: hace algunos años reuní a mis tres sobrinos –el mayor tendría 12 años; la del medio, 11, y el menor, 6 años– y les dije: “Chicos, su tío no es millonario en dinero, así que no esperen que cada vez que llegue les traiga juguetes. En su lugar, cuando venga a visitarlos, les traeré el regalo más valioso que yo tengo para ofrecerles: mi tiempo y mi presencia”. Pienso que ellos lo entendieron muy bien, ya que desde ese momento, nunca más me reclamaron objetos materiales, pero sí tuve que cumplir mi promesa siendo un tío presente –que nada me costó, por supuesto–.

Todos poseemos riquezas y no solo materiales. El tiempo, la salud física, la salud emocional y mental y nuestra presencia también son nuestros tesoros más valiosos. Lo curioso es que funcionan de forma completamente opuesta a las riquezas materiales. En vez de agotarse cuando los usamos, crecen y se multiplican cuando los compartimos y regalamos. Yo los llamo “momentos de oro”: un rato de juego con tus hijos, una caminata con tus padres, un cuento con tus nietos o sobrinos, una carrera a ver quién gana, un paseo en bicicleta, cocinar juntos, reír juntos. ¡Todo vale y todo es oro! Y tú, ¿qué tiempo de oro te estás regalando? ¿Hace cuánto que no te tiras en tu sillón completamente relajado a leer el diario completo, calzando tus pantuflas de entre casa, o a mirar entera esa película de la que solo llegaste a ver algunos fragmentos entre los gritos de tus hijos y los ladridos del perro? ¿Hace cuánto tiempo que no sales a pasear en bicicleta por el barrio con toda la familia, disfrutando de las sonrisas de tus hijos o de tu esposa, de la naturaleza que te rodea y del aroma de las flores, en vez de estar concentrado en el velocímetro del auto, a ver cuán rápido vas o cuánta nafta ahorras? En la película *La sociedad de los poetas muertos* –una de mis preferidas–, el profesor John Keating (interpretado por Robin Williams) le pide a uno de sus alumnos que lea un texto en voz alta en clase: “Junten sus capullos mientras puedan, el tiempo pasado todavía vuela, y esta misma flor que hoy sonríe, mañana estará muriendo”.

Este texto –explica el profesor– evoca el término *carpe diem*: “aprovecha el día” o “vive el momento”. Él explica a sus alumnos que el significado de estas líneas es porque “somos comida para gusanos”, y continúa: “Cada uno de nosotros en esta sala algún día dejará de respirar, se enfriará y morirá”. (1)

A veces todo lo que se necesita es una pequeña pausa para permitir que aparezca un poco de sentido común.

KAREN BERG

El poeta Walt Whitman escribe:

Carpe diem

Aprovecha el día.

No dejes que termine sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber alimentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho de expresarte, que es casi un deber.

No abandones tus ansias de hacer de tu vida algo extraordinario...

No dejes de creer que las palabras y la poesía sí pueden cambiar al mundo; porque, pase lo que pase, nuestra esencia está intacta.

Somos seres humanos llenos de pasión, la vida es desierto y es oasis.

Nos derriba, nos lastima, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.

Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa. Y tú puedes aportar una estrofa...

No dejes nunca de soñar, porque solo en sueños puede ser libre el hombre.

No caigas en el peor de los errores: el silencio. La mayoría vive en un silencio espantoso. No te resignes, huye...

“Yo emito mi alarido por los tejados de este mundo”, dice el poeta; valora la belleza de las cosas simples, se puede hacer poesía sobre las pequeñas cosas.

No traiciones tus creencias, todos merecemos ser aceptados.

No podemos remar en contra de nosotros mismos, eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta del pánico que provoca tener la vida por delante.

Vívela intensamente, sin mediocridades.

Piensa que en ti está el futuro, y asume la tarea con orgullo y sin miedo.

Aprende de quienes pueden enseñarte. Las experiencias de quienes se alimentaron de nuestros “Poetas Muertos” te ayudarán a caminar por la vida.

La sociedad de hoy somos nosotros, los “Poetas Vivos”.

No permitas que la vida te pase a ti, sin que tú la vivas...

Si me preguntan a mí, suelo vivir mi vida con el *carpe diem* muy presente. Estoy consciente de que el mundo no va a descender su frenética velocidad y tampoco quiero sentarme a esperar que eso pase. Elijo disfrutar más de cada momento y reconocer más las pequeñas y maravillosas oportunidades que la vida nos regala cada día. Y sé que habrá días en que volveré a quedar atrapado en la jaula del automatismo y la rutina, pero siempre puedo regresar a leer estas líneas y recordar el *carpe diem*.

Ayer es historia, mañana es un misterio, hoy es un regalo de Dios, es por eso que lo llamamos presente.

JOAN RIVERS

Una historia relacionada con esto, que escuché recientemente y me impactó mucho, es la de Mónica López, una risueña jovencita chilena, quien ha sido una valiente de la vida al no claudicar ni darse por vencida después de que siendo muy joven, los médicos le detectaran un tumor alojado en su cerebro. Durante una conferencia que dio en el marco de TedxUTFST en Chile, ella cuenta que a la temprana edad de 17 años, los médicos le dijeron que solo le quedaban seis meses de vida. Así que Mónica se replanteó

su vida y decidió dar un vuelco de 180 grados y vivir sus últimos días con máxima felicidad y enfocándose en el amor. En sus propias palabras ella comparte: “En ese momento empecé a pensar de qué forma quería vivir el tiempo que me quedaba y qué podía hacer para que mi vida valiera la pena ser vivida”. Semanas más tarde, se enteró de que su tumor era benigno y sin embargo, le quedó la idea rondando en la cabeza de que quizás podía morir joven y, por lo tanto, no debía perder más el tiempo. Así que mientras estudiaba psicología, comenzó a anotarse en cuanta conferencia encontraba, fue voluntaria en talleres para niños, trabajaba para juntar dinero para viajar, se inscribió en clases de manejo, danza, yoga, natación e insistía en hacer, hacer y hacer más cosas. Pasaron diez años desde esa experiencia cuando a raíz de un accidente que tuvo, le descubrieron un segundo tumor en el cerebro, pero esta vez, con escasas posibilidades de ser tratado o extirpado. Esta vez, Mónica reflexionó sobre su vida y se dio cuenta de lo agotada que estaba a causa de estar haciendo tantas cosas al mismo tiempo:

A partir de enterarme de mi enfermedad, entendí que hacer demasiadas cosas no es aprovechar el tiempo. Me estaba autoexigiendo mucho, entonces me conecté con algunas preguntas: ¿qué es lo que más me importa en la vida, qué es lo que me hace más feliz? Y la respuesta que vino a mi mente fue fuerte y clara: “amor”. Amor por sobre todas las cosas. Quería tiempo para disfrutar a mi hermana que irradia tanta alegría, tiempo con mi papá para admirar su optimismo a toda prueba. Quería tiempo para hacer panqueques con mi mamá, para escuchar las historias de mi abuelo –las mismas de siempre–, quería tiempo para rezar y acercarme a Dios, para compartir un café con mis amigas, quería dedicar tiempo de calidad a mis relaciones. En vez de pensar en qué más hacer, comencé a pensar con quién y por quién iba a hacer las cosas. Ese fue el favor más grande que pude hacerme a mí misma. Porque pude aprender que el tiempo mejor invertido es entregando y recibiendo amor; sobre todo entregando. (2)

## SABOREAR CADA MOMENTO

Imagina que te levantas por la mañana para ir a trabajar o salir a realizar alguna actividad y te metes a la ducha a darte un buen baño. Te bañas, te despabilas, te vistes y te arreglas para salir, y por fin sales. Ahora... haz un *Full Stop* en tu mente e intenta congelar la escena en ese punto. Rebobina y recuerda el momento en que te estabas bañando ¿Puedes recordar la sensación de frescura del agua corriendo por tu piel? ¿Recuerdas la textura del jabón deslizándose sobre tu cuerpo? ¿Y el champú sobre tu cabeza? ¿Recuerdas el aroma a limpio al salir del baño? Bien, si en tu caso no has prestado la suficiente atención al bañarte, seguramente no recuerdes nada de esto que estoy evocando porque no has estado plenamente consciente de ello. Fue solo un baño más, entre los cientos de baños que ya te has dado. Cada momento tiene su propio valor y cada momento es parte de nuestra historia o guion de vida.

De nada servirán las revoluciones sociales y culturales si primero no hay una revolución interior.

KRISHNAMURTI

Aprender a saborear cada momento de nuestras rutinas nos alarga la vida y la vuelve

más valiosa. Los momentos que registramos como que “no pasó nada” dejan de formar parte de nuestra existencia y por lo tanto, de nuestros recuerdos. En cambio, siempre está pasando algo en la vida de las personas atentas: la experiencia de estar lavando los platos puede ser tan valiosa como estar conversando con tu mejor amigo, todo depende de cuán atento estés y cuánto lo disfrutes. No obstante, estar atentos es un ejercicio que resulta difícil, no por su complejidad, sino porque perdimos la costumbre o el poder para practicarlo, o quizás porque no le hemos dado la importancia que se merece. Nos hemos distraído en otras cosas y nos olvidamos de la importancia que tiene cada momento.

## FRENAR LOS PENSAMIENTOS

Uno de los primeros consejos que recibí de mis maestros espirituales para poder estar más presente, conocerme mejor y ser más feliz fue que dedique más tiempo de mi jornada diaria a observar y conocer mejor mis pensamientos y actitudes. La mente es como un radar que todo lo escanea y generalmente elige posarse sobre lo que le atrae o provoca placer, donde entiende que puede nutrirse, aprender o experimentar. Es decir, la mente va a sentirse atraída por aquellos estímulos externos que más le gustan o por esas experiencias que en algún momento la han seducido. Pueden ser experiencias positivas o negativas por igual. Si has tenido un conflicto con alguien y te sientes culpable, tu mente hallará esa experiencia de culpabilidad favorita, para emergerla y que la vivas otra vez, incluso en contra de tu voluntad. También buscará rápidamente pensamientos y frases para que puedas autocastigarte y que permanezcas en ese estado anímico durante un buen tiempo. Hay muchas formas de comenzar a retomar el control sobre nuestra mente y mejorar la calidad de nuestro pensar. Un buen comienzo es asumir nuestro protagonismo, ponernos a la altura de las circunstancias y generar cierto orden interno frente a las demandas de los estímulos externos. Por ejemplo: si en el ámbito laboral nos encargan un trabajo para entregarlo dentro de dos días y sabemos de antemano que no vamos a poder lograrlo, de nada sirve que digamos que sí al trabajo y nos pasemos dos días martirizándonos y culpándonos con reproches y razones, sobre por qué no pudimos decir que no. Ponemos un *Full Stop* a todos esos pensamientos inútiles y negativos, nos ponemos a la altura de las circunstancias, aceptamos lo que podemos o no hacer, nuestras competencias o capacidades reales... y lo más importante: ¡lo comunicamos! Juntamos coraje y confianza, y dejamos que emerja de la boca la palabra mágica: “NO”. Es esa honestidad la que seguramente consiga que nos den más tiempo para entregarlo. Y si perdemos la oportunidad y el trabajo, al menos fuimos honestos con nosotros mismos, expresamos nuestros sentimientos y eso no es poca cosa. Este es uno de los secretos para estar en paz y tranquilos con nosotros mismos. Es un gran desafío poder alinear nuestras propias capacidades a la altura de los retos y confiar en que podemos afrontarlos y resolverlos. También puede pasar que haya tareas para las que nos sentimos incompetentes y para esas, podemos pedir ayuda o delegarlas a otros. O como compartía en otro capítulo anterior, repartirlas en tramos e ir completándolas poco a poco. De esta

manera, logramos fluir y no estresarnos, cumpliendo con éxito la tarea al mismo tiempo que cuidamos nuestra salud. Definitivamente, tenemos que ser proactivos para ganarle al estrés y usar la energía interna con la que contamos de forma inteligente y eficiente. De lo contrario, la falta de determinación y la pasividad nos debilitarán y la tensión crecerá.

Hay que buscar el buen equilibrio en el movimiento y no en la quietud.

BRUCE LEE

A veces comenzamos a usar mejor la energía de la mente pensando de manera eficiente y positiva, pero no vemos los resultados prácticos y nos frustramos rápidamente. Es que hemos generado el hábito de quejarnos, recriminar y protestarle al mundo por todo lo que nos pasa. En nuestra mente, esto se manifiesta a través de preguntas, que en vez de llenarnos de energía, nos vacían: ¿Cómo puede ser? ¿Cuándo ocurrió? ¿Dónde fue? ¿Por qué pasó? La mayoría de las veces, ninguna de estas preguntas tiene respuesta, ya que son interrogantes sobre situaciones que no podemos controlar y eso nos desgasta. Veamos la forma gráfica del signo de interrogación: es una curva que da una serie de vueltas y termina en un punto. Este símbolo es una buena analogía de cómo funciona nuestro modelo mental y cómo nos perdemos en las vueltas de las preguntas y sus preocupaciones derivadas. El punto debajo del signo de interrogación representa nuestro famoso *Full Stop*. Así que la próxima vez que te escuches pensando en círculos, haciéndote preguntas que no tienen respuestas, preocupado y sin poder salir de ese laberinto, respira profundo, toma fuerza y recuerda poner el punto final, punto y aparte, y a otra cosa.

Preguntas

?

*Full Stop*

## TRÁFICO DE PENSAMIENTOS

Era el año 2001 y me encontraba a mil metros de altura, sobre las montañas Aravali (parte de la cadena montañosa de los Himalayas, ubicada en el estado de Rajastán, India). ¿Qué estaba haciendo? Participaba de un retiro de meditación en la sede de la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris. Recuerdo una situación muy simpática e impactante que me ocurrió estando allí. Mientras estaba comprando un CD de música, dentro de un pequeño negocio que allí tienen, la persona que me atendía quedó inmóvil o congelada frente a mí, mientras yo le consultaba por unos temas musicales que había escuchado. Al principio, no lo noté y continué hablándole como si nada, pero al hacerle una pregunta, me di cuenta de que él estaba quieto y en silencio, y era como si me

estuviera respondiendo con su mirada. Sorprendido por la situación, observé que el resto de las personas que estaban en la misma tienda también permanecían quietos y en silencio. Me dije: “Algo debe de estar ocurriendo y yo no me he enterado”. En ese momento, me percaté de que sonaba una música de fondo que salía por todos los parlantes de la Universidad y que afuera de aquel local, las personas también estaban inmóviles en sus sitios, en una actitud meditativa. Al culminar la melodía y como si alguien hubiera presionado el botón de “on”, todos continuaron su marcha como si nada hubiera sucedido. El vendedor de la tiendita continuó atendiéndome de forma normal y el resto de las personas siguieron con sus compras. Más adelante me enteré de que esa era una práctica normal en la Universidad, llamada “control de tráfico de pensamientos”. Durante todo el día, y dividido en lapsos de una hora, los parlantes de toda la Institución tocan una canción, como señal que indica parar a respirar y conectarse. En esos tres minutos que dura la música, puedes dirigir tu atención hacia tu mundo interior, hacia la mente, y reflexionar con mucha calma sobre algunas preguntas esenciales: ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? ¿Cómo está mi energía? Otra opción es que aproveches esos minutos para relajarte, hacerte consciente de tu respiración y escanear el resto de tu cuerpo, parte por parte: escuchar cómo late tu corazón, cómo está la temperatura de tu cuerpo, cómo corre tu sangre, si tus ojos parpadean, cuán flexible está tu cuello, cuán tenso está tu rostro, y así vas relajando todos los órganos. Cuando terminas, simplemente prosigues con tu marcha o con tus tareas. El resultado de esta gimnasia mental es maravilloso. Mientras lo haces, notas la urgencia y la alta velocidad a la que te mueves durante el día, sin una razón aparente. Este estado de “piloto automático” para muchos se ha vuelto un hábito normal que los mantiene tensos y preocupados durante todo el día.

Vive de instante en instante, porque eso es la vida.

FACUNDO CABRAL

Cada vez que paramos y hacemos la práctica del *Full Stop*, estamos entrenando el poder de nuestra atención, la estamos guiando hacia donde queremos, evitando que divague y se pierda en recuerdos del pasado o predicciones del futuro. Por estar más presentes, nos sentiremos más descansados física y mentalmente, con más energía, y no caeremos como muertos en la cama al finalizar el día, sino que solo descansaremos para recuperar la energía que necesitamos para actuar al día siguiente. Además, nos ayuda a crear un espacio interno, para tener pensamientos nuevos y frescos, que van a prevenir que los pensamientos ansiosos que generan el estrés aparezcan. No es necesario hacer esta práctica con los ojos cerrados, aunque si lo preferimos, podemos cerrarlos, ya que solo implica parar y volvernos más conscientes de nosotros mismos. Para pensar no necesitamos cerrar los ojos, ¿verdad?, y esto nos permite practicarlo sin perder contacto con la realidad. Otra ventaja es que luciremos normales frente a los demás –si eso es un tema para ustedes–. Luego de practicar el tráfico de pensamientos durante varios días, el cuerpo y la mente comienzan a relajarse y adaptarse a las pausas, tanto que lo

extrañamos cuando no lo hacemos. Yo suelo configurar mi celular para que me suene a cada hora, desde que me levanto hasta que me acuesto, y me es más fácil recordar mis paradas. Si la señal suena mientras estoy en la oficina trabajando, simplemente dejo de hacer lo que estaba haciendo y paro por dos o tres minutos. Si estoy manejando, me estaciono a un lado de la calle y me detengo por unos minutos, y así. A la semana de practicarlo, veremos cambios notables en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Los animo a que lo prueben y luego me cuentan. Hoy en día, existen muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que nos ayudan a realizar esta práctica. Por ejemplo: Hourly Chime, para iPhone, o Beep Hourly, para Android. Estas dos son gratuitas y muy populares en este tiempo.

Quando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada. De nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo.

MILAN KUNDERA

## LA CULTURA DE LAS PAUSAS

Los que hemos estudiado profesiones que requieren de un gran dominio del arte de la comunicación aprendemos el arte de conversar, de escuchar y también de prestar atención, tanto a la conversación como a las pausas. Las pausas actúan como los descansos en una escalera de muchos escalones, ¡son muy necesarios! Los silencios entre palabras dicen tanto o más que las propias palabras. Hablan mucho de lo que la persona quiere expresar, y generan espacios que le permiten a la persona que escucha la posibilidad y la libertad para expresarse naturalmente, poder crear sus propios pensamientos y elucubrar sus propias respuestas. Hacer pausas de silencio antes de responder a cualquier estímulo externo, como contestar un correo electrónico, comenzar una conversación, atender un teléfono o responder en una discusión, nos previene de reaccionar de forma automática e impulsiva y nos protege de las consecuencias que pueden tener las reacciones sin medida.

En el hospital que posee la Universidad Brahma Kumaris en el estado de Rajastán también utilizan el “tráfico de pensamientos”. Todos los que trabajan allí hacen pausas regulares durante toda su jornada cuando escuchan sonar la música. También cuentan con salas de meditación para médicos, pacientes y familiares de estos. ¿Se imaginan llevar esta cultura de las pausas a su trabajo? ¿Cómo sería escuchar en su trabajo una música que a cada hora anuncie que hay que parar? ¿Cómo sería si cada reunión comenzara y culminara con una pausa?

Quando escuché por primera vez hablar de las pausas y de hacer un *Full Stop*, mi reacción fue similar a la que muchos de ustedes pueden estar teniendo ahora. ¡Qué raro esto! Pero luego lo medité un poco y me dije: parar, tomar aire y respirar profundamente es algo que hacemos todos naturalmente todo el tiempo, es un instinto básico de los seres humanos. Lo hacemos para tomar fuerza antes de comenzar una tarea difícil o al final de

una actividad agotadora. Los músicos saben cuán necesarias son las pausas o los silencios en la creación de las melodías y el ritmo de la música. Si la música fuera todo el tiempo sonido y no hubiera pausas, sería plana e insoportable. Igual si hablamos de acciones, movimientos o proyectos. Necesitamos intercalar silencios para que los momentos de actividad contengan esencia y significado. La gente de los medios de comunicación también valora mucho los silencios. En la comunicación radial, se utilizan con similar importancia tanto las palabras, la música y los efectos de sonido como el silencio. Sin embargo, es común que se considere el silencio como la antítesis de la palabra. La palabra y el silencio no son conceptos opuestos, sino complementarios: uno necesita del otro para existir. Son contadas las ocasiones en que prestamos atención a los silencios, ya que pensamos que sería una pérdida de tiempo hacerlo: nos estaríamos perdiendo de escuchar los sonidos. Quizás sea un tema cultural, pero noto que nuestra sociedad en general no acepta de buena manera la ausencia de sonido. Lo interpreta como una falta, un error o un obstáculo que molesta para la comunicación.

Mirada de cerca, la vida es una tragedia, pero vista de lejos, parece una comedia.

CHARLES CHAPLIN

Recuerdo que hace un tiempo me invitaron a dar una conferencia dentro de una empresa. Luego de que el gerente de recursos humanos me presentara a la audiencia, subí al escenario y sentí que necesitaba hacer una pausa antes de comenzar con mi discurso, y así lo hice. La pausa no fue extensa (unos ocho segundos), pero fue suficiente para generar un clima distinto que, de alguna manera, creó un impacto en las personas. En algunos causó sorpresa; en otros, incomodidad y, en el resto, no sabría bien describirlo. He visto que las reacciones del público son en general similares en estos contextos, a no ser que esté frente a personas preparadas o acostumbradas, como practicantes de yoga, de meditación, de artes marciales o simplemente personas más pacientes. Cuando ya habían transcurrido los primeros cinco segundos, la incomodidad de los presentes se manifestó de forma evidente con alguien que tosió de forma forzada, luego lo siguió un bostezo simulado, como anunciándome que debía detener ese martirio silencioso y comenzar a hablar. Debo confesar que a esta altura de mi vida, muchas veces repito este ejercicio a propósito, como forma de quebrar con viejos paradigmas, pero también para divertirme con lo que genera.

Como sugerencia para recordar hacer las pausas, les comparto este acróstico (en inglés) que extraje de una conferencia de Denise Lawrence, profesora de meditación experimentada. (3)

Antes de hablar, piensa:

- T – Is it TRUE? (¿es verdad?)
- H – Is it HELPFUL? (¿es de ayuda?)
- I – Is it INSPIRING? (¿es inspirador?)
- N – Is it NECESSARY? (¿es necesario?)

- K – Is it KIND? (¿es amable?)

## Resumiendo

Las pausas y los silencios son los encargados de generar contextos y emociones. Son los que le dan emotividad a un relato, a un cuento o a una declaración. ¿Qué sería de los poemas sin sus diferentes estrofas, o de la música sin sus silencios entre compases? Las pausas permiten que quien escucha reflexione, dude, se cuestione, piense o simplemente respire antes de hablar. Son también un bálsamo de tranquilidad en una discusión acalorada, que nos permite volver al centro de nuestra esencia. Mario Benedetti refleja esto muy bien en su poema “Pausa”:

Pausa

De vez en cuando hay que hacer  
una pausa  
contemplarse a sí mismo  
sin la fruición cotidiana  
examinar el pasado  
rubro por rubro  
etapa por etapa  
baldosa por baldosa  
y no llorarse las mentiras  
sino cantarse las verdades.

## APRENDER A FLUIR

Para seguir con la analogía de la música, las notas, los silencios, las pausas y los diferentes compases dan lugar a la melodía. Así, la música nace, hay equilibrio y es como una danza rítmica que fluye. La naturaleza y todos sus ciclos funcionan igual, son los ritmos naturales de la existencia. Cuando todo fluye, nos sentimos bien, felices, satisfechos y disfrutamos de estar vivos. Cuando nada fluye, ocurre todo lo contrario: hay malestar, insatisfacción, frustración y tristeza. Es como querer ir en contra de la música que suena en el alma.

Con cada respiración...  
Me amo y me acepto...  
Con cada exhalación...  
Te amo y te bendigo.

VIVI CERVERA

Una mañana, mientras manejaba para ir a un centro donde daría una clase de meditación, un accidente me obligó a mí y a otros conductores a detenernos. Un auto que había tenido un accidente bloqueaba la avenida por la que normalmente transito.

Luego de estar parado por casi veinte minutos, la caravana comenzó a moverse y pude seguir mi marcha y avanzar. En ese momento, me hice consciente de que si el tránsito continuaba así podía llegar tarde a la clase y comencé a inquietarme y a agitarme. Para colmo, los dos siguientes semáforos me tocaron en rojo. Cuando por fin logré continuar mi marcha, un conductor que iba delante de mí, como paseando, me bloqueó el paso durante unos cuantos minutos más. Mi voz interna me decía: “Silvio, vas a llegar tarde...”, y luego: “Los alumnos van a reprocharte que siempre les hablas de la puntualidad”. Puede parecer muy irónico pensar que una situación así logre sacarme de mi centro (¡a mí: el profe de meditación!). La última vez que el tránsito volvió a frenarme, ya estaba completamente estresado, cuando en teoría tengo muy claro que no puedo controlar lo que hacen los demás, tampoco cómo manejan sus coches. En ese momento, la voz de mi paz interna me habló: “Tranquilo, Silvio. Todo lo que ocurre es beneficioso. Respira, ten confianza y fluye. Todo va a estar bien”, y la voz continuó diciendo: “Tu ansiedad no va a acelerar el auto, ni te va a dejar antes en la clase”. Si quieren saber el final de la historia, llegué quince minutos tarde y me sorprendí gratamente al ver que mis alumnos estaban sentados y tranquilos. No me esperaban malhumorados y ni siquiera me reprocharon, al contrario: me dijeron que les había venido muy bien ese tiempo de quince minutos para meditar solos y chequear cómo lo hacían.

Me pregunto si a ustedes también les ha pasado esto alguna vez. Seguro que sí... Todos los que manejamos algún vehículo hemos vivido situaciones parecidas. Y apretar más el acelerador tampoco lo soluciona, ya que podría tener consecuencias peores si chocamos y causamos algún accidente. En medio de situaciones de este tipo no es sencillo pensar con claridad, ya que nuestro destino final aparentemente lo es todo en ese momento. Si no tenemos una chispa de conciencia que nos calme y nos devuelva la claridad, no tendremos el poder de generar un cambio. Soy instructor de meditación desde hace muchos años y se puede decir que he adquirido cierto dominio sobre mis pensamientos, pero no dejo de ser un ser humano, y estas cosas también me pasan. En estos casos, lo importante no es negar lo que vivimos, sino aceptarlo y saber regresar a nuestro centro cuando pasa. A la mente le gusta proyectarse hacia el futuro y predecir posibles escenarios. Nuestro esfuerzo es traer de regreso a la mente y sus pensamientos – con mucho cuidado y amabilidad– al momento presente, a la realidad que estamos viviendo hoy, para afrontarla con liviandad.

El hombre moderno piensa que pierde el tiempo si no actúa con rapidez; sin embargo, no sabe qué hacer con el tiempo que gana.

ERICH FROMM

Este ejercicio de traer la atención hacia el presente cada vez que los pensamientos viajan al futuro o al pasado es lo que fortalece el músculo sutil de la voluntad y lo que, en definitiva, nos prepara para comenzar a fluir.

“Fluir es el estado en el que nos sentimos al mando de lo que hacemos, sin esfuerzo,

rindiendo al máximo.” Esto fue descubierto por investigadores de la Universidad de Chicago, al hacerle una misma pregunta a una gran variedad de personas: “Piensen en algún momento en el que se superaron a ustedes mismos, en el que llegaron a su máximo, ¿qué sintieron?”. La respuesta de todos fue muy similar –más allá de que fueran bailarinas, cirujanos, campeones de ajedrez–. Todos describieron el estado de “dejarse fluir” y una de las principales características de este estado es que “te sientes muy bien”.

El húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, conocido como el arquitecto de la noción de “fluir”, en su libro, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* describe que

la gente es más feliz cuando está en un estado de “fluir”: concentración o absorción completa en la actividad o situación en la que se encuentran. Esta idea es idéntica a la sensación de “estar en la onda”. Se puede decir que es un estado óptimo de motivación intrínseca, en la que la persona está inmersa en lo que está haciendo. Es algo que todos hemos percibido más de una vez, y se caracteriza por una sensación de gran libertad, gozo, compromiso y habilidad, durante la cual las sensaciones temporales (la hora, la comida y el yo) suelen ignorarse.

A muchos de nosotros nos habrá pasado que cuando confiamos en que alguien puede hacer las cosas bien y por alguna razón está bloqueado, solemos decirle: “Fluye”. De alguna manera, todos somos conscientes de que hacemos mejor las cosas cuando fluimos naturalmente. En una entrevista para la revista *Wired*, Csikszentmihalyi describió el fluir como

el hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma. El ego desaparece. El tiempo vuela. Toda acción, movimiento o pensamiento surgen inevitablemente de la acción, del movimiento y del pensamiento previo, es como si estuviéramos tocando *jazz*. Todo tu ser está allí, y estás aplicando tus facultades al máximo.

Quien vive de prisa, no vive de veras.

ATAHUALPA YUPANQUI

Según revela el estudio que realizaron en la Universidad de Chicago, para que aparezca dicho estado tienen que darse determinadas condiciones:

- *Equilibrio entre tarea y habilidades.* Debe existir un estado de equilibrio entre el desafío de la tarea y la habilidad de quien la realiza. Si la tarea es demasiado fácil o demasiado difícil, el fluir no aparece. Cuanto más tengamos que desplegar nuestras habilidades frente a un desafío, más nos vamos a comprometer y fluir. Si el desafío es muy fácil, nuestro rendimiento se resiente y acabamos aburridos o desenganchados. Si el desafío es difícil, las personas se comprometen más y hay más chances de que se dé el estado de fluir.
- *Amar el trabajo.* Un estudio realizado por Howard Gardner en Harvard, Bill Damon en Stanford y Mihaly Csikszentmihalyi concluyó que “hacer lo que nos apasiona es una señal de un buen trabajo. Esto significa: alinear lo que hacemos mejor, con lo que nos compromete y nos da sentido”. Steve Jobs también lo subraya en su discurso en la Universidad de Stanford: “Su trabajo va a llenar gran parte de sus vidas y la única manera de sentirse realmente satisfechos es hacer aquello que creen es un gran trabajo. Y la única forma de hacer un gran trabajo es amando lo que hacen”. El amor y la pasión por lo que hacemos, como lo manifiestan Gardner, Damon, Csikszentmihalyi y Jobs, actúa como un bálsamo que ilumina y energiza la mente, facilitando un espacio propicio para que el “fluir” se manifieste.
- *Foco total.* El estado de fluir también requiere que hagamos “foco total”. Cuanto más tengamos nuestra concentración comprometida con lo que hacemos, más posibilidades hay de sentir que fluimos. Se trata de

entrenar nuestra habilidad de prestar atención a lo que hacemos, durante el tiempo que necesitemos y sin distracción. Así, logramos activar nuestro fluir. Se sabe que herramientas ancestrales como la meditación, el yoga o las artes marciales pueden mejorar la capacidad de una persona para que logre fluir. Entre otros beneficios, todas estas actividades también sirven para entrenar y mejorar la capacidad de atención. El *Mindfulness* (un estilo de meditación budista) se especializa en el entrenamiento de la atención voluntaria, enseñándonos a reenfocar nuestros pensamientos en lo que queremos, cada vez que la mente se distrae o se aleja. En síntesis, el estado de fluir requiere que la atención, la motivación y la situación se encuentren y equilibren, para lograr armonía y plenitud.

Esfuézate como una máquina y es probable que se agote tu energía. Ama tu mente permitiéndote espacios de silencio y te servirá incansablemente.

DADI JANKI

## UNA EXPERIENCIA PERSONAL

En el año 1999 viajé por primera vez a India para participar de un retiro espiritual y estudiar el arte de la meditación *Raja Yoga*. Luego de conocer el lugar y las instalaciones donde me quedaría, busqué una pequeña sala para comenzar mi práctica. Recuerdo que me senté en posición de medio loto en el suelo, junto a un ventilador que movía el aire y ayudaba a refrescar el calor que reinaba durante el mes de marzo en India. No estaba solo, ya que junto a mí había otras tres personas sentadas meditando. Los primeros treinta minutos me sirvieron para poder apagar todo el ruido mental que traía y todas las preguntas e inquietudes que aparecían en mi mente. A medida que el tiempo avanzaba (seguía consciente del reloj), me di cuenta del esfuerzo mental que estaba haciendo –sin lograr nada– para poder experimentar paz y silencio interior. Así que, perdido por perdido, decidí soltar ese sacrificio y dejar que pasara lo que tuviera que pasar. No sé cuánto tiempo pasó desde ese último pensamiento hasta que algo mágico ocurrió. Sin previo aviso, mi mente ingresó a un espacio nuevo, como si una puerta sutil se hubiera abierto dentro de mí. Comencé a experimentar un silencio muy agradable en mi mente, una sensación, mezcla de liviandad con confort, muy, muy cómoda. Mientras disfrutaba sin querer que eso termine, de repente, una voz interna me susurró: “Silvio... está todo bien... tranquilo... solo descansa... suelta tu esfuerzo...”. La voz era tan clara que hasta llegué a preguntarme si habría alguien sentado a mi lado que me hablaba. Estaba experimentando un verdadero llamado interior, un llamado a fluir y dejar que lo que tuviera que nacer, naciera. Por unos instantes me sentí un espectador de lo que estaba ocurriendo dentro de mí, como si fuera un testigo imparcial o un observador separado que observa y escucha un llamado interior. Me olvidé por completo de dónde estaba sentado, perdí noción del lugar, me olvidé de las personas a mi alrededor, de la sala de meditación e incluso de mi propio cuerpo. Estaba en algún lugar dentro de mi cabeza, observando y disfrutando lo que me ocurría.

Esta experiencia me sirvió para comprender la relación que hay entre soltar y alcanzar la realización. Cuando soltamos la voz del ego que quiere controlar o guiar nuestra

experiencia, que quiere que todo funcione perfecto (si es que existe una manera perfecta), cuando soltamos toda expectativa, el sonido de la voz del corazón emerge y nos habla. En esas palabras reside nuestra verdad original. Entonces, no necesitas ir a India para experimentar el silencio o tu realización personal, porque no se encuentra en ningún lugar fuera de ti, está en tu interior y lo llevas contigo adonde sea que vayas. Nuestra cultura occidental no prioriza la quietud o el silencio como una virtud, todo lo contrario: la juzga negativamente. Entonces, a los occidentales a veces nos resulta doblemente difícil acceder a estas experiencias, porque primero tenemos que romper con nuestros viejos paradigmas para luego entregarnos a sentir.

El teatro de la vida tiene su propio guión. Cada instante es único. Vive cada momento como si fuera el más importante de todos. Disfrutarás y sentirás paz. Descubre tu espíritu y el tesoro que en él habita. Tu espíritu está lleno de paz. Tu espíritu es paz.

ENRIQUE SIMÓ

Les doy un ejemplo práctico de todos los días. Cuando nos sentamos en alguna cafetería a tomar una taza de café, en realidad, la mayoría de las veces, el café es solo una excusa para poder alejarnos de la rutina, para estar un rato en silencio, descansar de una jornada agitada o simplemente “matar el tiempo”. Si no tuviéramos tantos condicionamientos sociales, podríamos elegir sentarnos a disfrutar de un café y dedicarnos a no hacer nada más que eso. Pero eso, en nuestra sociedad occidental, se vería “muy mal o extraño” o “poco productivo”. Entonces, nos llenamos de acciones: tomamos unos sorbos del café, leemos el diario, volvemos a tomar café, abrimos la *laptop*, revisamos el correo electrónico, chusmeamos el Facebook o contestamos algunos *whatsapp*. Generalmente, siempre estamos haciendo algo donde sea que estemos. Podemos aparentar que estamos sentados allí tranquilos, pero la realidad es que estamos “esperando” que pase el tiempo, o que llegue alguien a quien esperamos, o que se haga la hora de regresar al trabajo.

¿Cuál sería la alternativa a esta conducta? Ser honestos con nosotros mismos: si estamos cansados, simplemente descansemos. Si lo que queremos es hacer tiempo, solo hagamos tiempo, y si queremos disfrutar de un café, disfrutemos del café. Cuando somos honestos con nosotros mismos, la mente se siente libre y descansa, no necesita usar su energía para aparentar, producir o pretender ser lo que no es; permanece enfocada en el presente, en todo lo que está ocurriendo en ese instante. Y quizás pienses: “Pero no está ocurriendo nada en este instante”. Aparentemente no, pero si te fijas bien y prestas atención, están pasando muchas cosas: estás leyendo este párrafo mientras tus manos sostienen el libro o la *tablet*, tu cuerpo está cómodamente posicionado para que puedas leer, tus ojos están concentrados en cada palabra, tus párpados pestañean para humedecer tus ojos, estás respirando y tu corazón está latiendo. Como ves, muchas cosas están ocurriendo en el aquí y el ahora, y el ser conscientes de ellas se denomina estar en un estado *mindful* o, dicho de otra manera, “estar despiertos”. No se trata de dejar de pensar o de poner nuestra mente en blanco, sino de pensar de forma pausada y

ordenada, de olvidarnos por un rato de nuestra historia, creencias y de quien creamos que somos. Se trata de enfocar nuestra mente en el presente, donde todo está ocurriendo, incluyendo nuestra propia existencia y quienes somos de verdad.

## **MEDITACIÓN GUIADA: *FULL STOP* PARA REGRESAR AL CENTRO**

Haz una pausa en tu rutina y pon un *Full Stop* a tus tareas durante algunos minutos. Busca un lugar tranquilo para poder sentarte cómodamente y meditar. Respira profundamente varias veces y relaja de manera consciente todo tu cuerpo, desde los pies a la cabeza. Permanece alerta y con una actitud alegre y curiosa. Ahora, te propongo que sigas los siguientes pensamientos:

*Tus sentidos físicos captan todo lo que ocurre a tu alrededor... Sientes, escuchas y percibes tu entorno con gran claridad... Estás experimentando el mundo de la materia y la acción... Acepta ese mundo y las situaciones y relaciones que hay en él... No intentes controlarlo... Suelta las expectativas y déjalo ser... Ahora lleva toda tu atención y energía al lugar donde respiras... Siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones... Tu pecho se expande y se contrae... Sigues el ritmo de tu respiración... Tu inhalación y exhalación ocurren en el aquí y ahora... Estás viviendo tu momento presente... Disfruta de tu relajación y de la calma que empiezas a sentir... Quizás vengan a tu mente pensamientos del pasado... pero no los tomes... Quizás aparezcan pensamientos sobre el futuro... pero no te adelantes... Permanece en tu centro... Saborea tu inacción... Experimenta tu quietud... Agradece tu existencia... Agradece estar con vida... y atesora tu paz interior y tu silencio... Es tu derecho... Te lo mereces...*

1. Para acceder a la escena completa véase “Carpe diem (con subtítulos)”, disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.

2. Para disfrutar de la conferencia completa véase “La búsqueda de la felicidad: Mónica López at TEDxUTFST”, disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.

3. Conferencia en la India presenciada por el autor.

## **CAPÍTULO 4**

# **DAR EL SALTO CUÁNTICO**

## EL SALTO CUÁNTICO

“Salto cuántico” es un término tomado del vocabulario de la física cuántica, que es la ciencia que está detrás de los grandes avances tecnológicos de nuestra época. La física cuántica es considerada como la ciencia más poderosa concebida por los seres humanos. Se trata de replantear conceptos tales como el tiempo y el espacio. También tiene implicaciones asombrosas en relación con nuestro potencial y el poder de nuestra mente. Fred Alan Wolf, en su libro *La nueva alquimia de la vida*, define el término como “el salto explosivo que una partícula de materia da al moverse de un lugar a otro. [...] En un sentido figurado, dar un salto cuántico significa tomar un riesgo, entrar en un territorio desconocido sin un mapa que seguir”. O sea que en el contexto de este libro, el salto se refiere a ir más allá de lo establecido, soñar sin límites, romper viejos paradigmas, creencias y arriesgarse sin miedos a saltar. Estos cambios toman lugar dentro del espacio y el tiempo en el que habitamos y nos movemos cada día y es importante entender el ámbito en el que vamos a construir nuestro cambio.

He hecho referencia en varias oportunidades al concepto de tiempo a lo largo de estos capítulos e incluso, lo menciono en mi anterior libro *Coaching para el alma*, pero siento que es un tema crucial para poder entender mejor la vida y cómo quiero vivirla. La mayoría de las personas en el mundo hablan del tiempo haciendo referencia a la percepción cronológica que existe entre el momento de nuestro nacimiento y el de nuestra muerte. Es como una línea que va desde un punto A hasta un punto B y luego todo se termina –al menos para nosotros, porque el resto del mundo y las personas continúan con sus vidas–. ¿Te pasa como a mí, que sientes que la existencia va más allá del recorrido de esta línea? Los griegos percibían esto mismo que les cuento y por eso hablaban de dos tipos de tiempo, el *Kronos* y el *Kairos*. El *Kronos* se refiere al Dios de la muerte, pero también significa el tiempo cronológico que podemos medir en un calendario o el ciclo de vida humano. *Kairos*, en cambio, no mide acontecimientos físicos sino la calidad de nuestras experiencias, lo que ocurre independientemente de nuestro recorrido cronológico. Así como el tiempo cronológico (*Kronos*) requiere que nos movamos dentro del espacio y el tiempo, el *Kairos* requiere de otro tipo de espacio: un espacio mental, de silencio, donde las leyes del mundo material no son necesarias. Es un tiempo eterno, sin límites. ¿Me hago entender?

## DE *KRONOS* A *KAIROS*

Hay tres grandes dimensiones o espacios en los que podemos habitar: el espacio físico, el espacio mental y el espacio del silencio. Conocemos muy bien el primero, un poco menos el segundo y casi nada el tercero. El espacio mental es donde ocurre nuestra actividad interna, a través de pensamientos, sentimientos, ideas, imaginación y creación,

y donde ocurren nuestros sueños. A propósito... ¿y dónde está la mente? Todos tenemos una mente, pero no la podemos ver ni tocar. Es sutil y no podemos medirla o probar que existe, no obstante, sabemos que existe. Cuando hacemos un poco de silencio y estamos solos con nosotros mismos, nos damos cuenta y escuchamos la voz de nuestra actividad mental, de nuestro mundo interior. Es una voz que se cuestiona, que analiza, que busca respuestas, que se responde preguntas, que compara, que se apena o celebra, que se preocupa por lo que tenemos o no tenemos, por los que están a nuestro alrededor, que juzga y critica, que alaba y bendice. Si realmente prestamos atención, veremos que todo esto ocurre constantemente en el espacio de la mente.

La conquista de las almas es la conquista por excelencia, diariamente deberías levantarte con el propósito de conquistar a todos aquellos a quienes el destino te ponga en contacto. Sé un Don Juan de las almas, deja en cada una de las que encuentres una huella de tu luz.

AMADO NERVO

Dar un “salto cuántico” significa entonces pasar del tiempo *Kronos* al tiempo *Kairos*, es decir, de la dimensión de las acciones físicas o verbales a las actividades mentales y el silencio.

Por ejemplo, hagamos un ejercicio. Te pido que en este momento, durante un minuto hagas silencio e intentes escuchar o percibir lo que ocurre en tu mente...

¿Cómo resultó? Seguramente, durante los primeros segundos desfilaron muchos pensamientos por tu mente, de todo tipo, cantidad, calidad y color: imágenes asociadas a tus relaciones, amistades, parientes, temas de trabajo, salud y algunos pensamientos con cargas emocionales positivas y otros con cargas negativas, como preocupación o ansiedad. Muchos de esos pensamientos son útiles, pero la gran mayoría no lo son. Son solo cuestionamientos o la repetición de antiguos pensamientos, y no tienen gran utilidad ya que no dan lugar a ninguna acción concreta. A estos se los llama “pensamientos inútiles”: “¿Hago esto o no lo hago? No, mejor no. O mejor sí lo hago... Mmm, no lo hago, ok, sí lo hago”. La mente utiliza mucha energía durante el día en pensar de esta manera, sin un resultado específico, y así se cansa y se debilita. Este es el famoso “ruido mental” del que muchos hablan cuando quieren explicar el tormento interno que no los deja pensar con claridad, ni relajarse, ni dormir por las noches.

El salto cuántico también es callar ese ruido mental y permitir que haya silencio interno, es poder hacer el viaje desde el mundo de la materia, al mundo de la mente o del ser. ¿Y qué significa hacer este viaje? Es trasladar la atención desde el mundo físico del cuerpo, hacia un mundo más sutil, el mundo del ser o del alma.

¿Qué quedará de todos los temores y deseos asociados con tu problemática situación existencial, que consumen cada día la mayor parte de tu atención? Un guion de varios centímetros de largo entre la fecha de tu nacimiento y la fecha de tu muerte inscritas en tu lápida.

ECKHART TOLLE

## EL VIAJE DEL ALMA

El alma utiliza a la mente como su vehículo para viajar montada en la carretera de los pensamientos. Cualquiera de nosotros puede ir a cualquier lugar, en el momento que lo desee y en el lapso de un segundo. Solo hay que proponérselo y arrancar. Los invito a hacer un viaje sin moverse de donde están.

Comienza por alistar tu pasaporte, sube al avión de tu cabeza, ponte tu cinturón sutil y prende los motores de tu nave interna.

*Cierra los ojos... y con el poder de tu imaginación... dirige tus pensamientos hacia la ciudad de París... Visualiza la Torre Eiffel... ¿La puedes ver?... Ahora, da un paseo por los alrededores de la torre... Imagina que subes a la parte más alta, a su mirador... Disfruta del paisaje... Desde allí arriba, puedes apreciar la maravillosa ciudad de París... Disfruta del paisaje... Disfruta de cómo te sientes tú... Ahora regresa aquí para continuar leyendo este libro... ¿Cómo te fue? ¿Qué sentiste? ¿Estuviste allí? ¿Te fue difícil?*

Este ejercicio funciona igual más allá del viaje que elijamos: si quisiéramos, podríamos viajar a nuestra infancia, cuando teníamos 10 o 12 años, y recordar y sentir lo que ocurría en nuestra vida en ese momento, con quién estábamos, cómo nos sentíamos. En general, somos muy buenos para dirigir con cierta naturalidad a nuestra mente hacia el pasado o hacia el futuro y esto es una gran virtud. Podemos cambiar fácilmente nuestro foco de atención y en vez de centrarnos en París o en nuestra infancia, visitar con la mente nuestros propios valores, como la paz, la alegría o el amor, y así experimentarlos y acumularlos. Esta es la manera de hacer al alma feliz. Y no creas que esto que te cuento es algo nuevo. Solemos viajar todos los días al mundo del silencio y lo hacemos cuando nos vamos a dormir. El alma necesita descansar luego de un largo día de muchos pensamientos y mucho gasto de energía, y tiene que reponerse para vivir el día siguiente. Cuando el alma se desprende o suelta su conciencia corporal, descansa y recupera energía, se conecta con su esencia y mientras dura el sueño, suelta su historia, su nombre y forma, sus relaciones, su país y su ego, y porque suelta todo, descansa.

Así como el mundo entero está pasando por un momento difícil, con cambios drásticos en todos los órdenes –climáticos, sociales, económicos y culturales–, los seres humanos también sienten la necesidad de desconectar del mundanal ruido y reconectar con aquello que les da significado y sentido a sus vidas. La humanidad entera necesita dar ese salto cuántico, entre el final de una era de predominancia materialista y egoísta, donde casi todos están preocupados por su propio “mundo de relaciones y situaciones”, a una era más ilimitada, de cooperación, de integración, de inclusión, donde podamos hacer cosas juntos, recuperar nuestros espacios sagrados para poder estar en silencio sin sentirnos culpables o ridículos y conectar con nuestra esencia de paz, amor, dicha y poder. ¡Nos lo merecemos!

El odio, la envidia y la soberbia ensucian al mundo, no tengamos miedo a la bondad.

JORGE BERGOGLIO

El salto no es necesariamente dejar de hacer lo que ya hacemos, sino adoptar una nueva actitud frente a los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor y hacer las cosas de manera diferente. Si vivimos juzgando las situaciones como buenas o malas, mejores o peores, viviremos diariamente la dualidad, y el alma irá perdiendo su poder original. Se sentirá insegura, se cuestionará, se preocupará y, por último, se frustrará. Por ejemplo, una película produce el mismo efecto sobre nuestras mentes que vivir la realidad, y basta con ver una escena de tristeza, para que lloremos y nos afectemos. Solemos “entregar nuestra alma al diablo” o dicho de una forma más suave, entregar el control de nuestras emociones más profundas a las situaciones o a las relaciones, comprometiendo así nuestra paz y libertad. “Me siento tan triste porque no me llamó tal o cual”, “no salgo porque me da miedo que me ocurra algo feo”, “si él o ella lo hacen, yo también lo hago”, “si se da el momento, hablaré con él o ella”, “si tengo tiempo lo haré”... Estos son algunos de los pensamientos dependientes que surgen y que nos sirven como excelentes excusas para no actuar y dejar que todo permanezca igual. Si lo piensas bien, las situaciones en sí mismas no tienen un valor, somos nosotros los que se lo adjudicamos. La prueba está en que ante una misma situación, alguien puede sentir que las cosas van mal y otro puede sentir que van muy bien. ¿Quién de los dos tiene razón? ¡Los dos! Se requiere de mucho conocimiento interno y poder para mirar de forma objetiva una situación y no afectarse. Cuando hemos logrado cruzar hacia el espacio mental del silencio y estar en calma, el poder aparece, y con obtener un poco de poder, obtenemos fácilmente más, más y mucho más. Es como el dinero: una vez que conseguiste un poco, es mucho más fácil conseguir más.

## SUBIRLE EL VOLUMEN AL CORAZÓN

Comparto con ustedes una conversación que una gran amiga, “Ángela”, compartió en su muro en Facebook:

Ayer por la tarde, tuve una conversación entre mi corazón y mi mente que quiero compartir. La mente es la que generalmente habla todo el tiempo, así que los invito a subirle el volumen al corazón:

*Tarde de primer día laboral – 18.30h, en casa*

MENTE: Bueno, Ángela, tenés que ir a ver a tus sobris que empezaron su día de colegio.

CORAZÓN: No, Ángela, quiero conexión con la naturaleza... Qué ganas de ir a Cardales...

MENTE: No, acordate de que tenés que ir a pagar el alquiler... Aparte, ¿estás loca, qué vas a ir a Cardales hoy? ¿Día de semana? ¿A esta hora? Mañana laburás, Ángela.

CORAZÓN: Quiero conexión con el silencio... Fue un día de laburo y cuesta enganchar ritmo... Dale, vamos a disfrutar el verde, el sol... Ángela. ¿Quién dice que solo se va a Cardales un sábado o un domingo?

MENTE: No sé, pero creo que deberías estar en tu casa, descansar acá en tu casa. ¿Tanto viaje hasta

Cardales? ¿Qué es lo que te hace ir a Cardales?

CORAZÓN: No sé, algo me dice: “Andá”... y quiero subir el volumen, ¡escuchame! Ángela, vamos... dale... disfrutá el viaje... ponete música y tomá los mates allá, no acá en tu casa encerrada.

MENTE: ¿Y si vas a Maschwitz que es más cerca? ¿En vez de a Cardales?

CORAZÓN: Como quieras, pero algo me dice que en Cardales vos te conectás con el disfrute del viaje, etc.

MENTE: Bueno, vamos a Cardales, ya está... listo.

CORAZÓN: ¡Gracias por darme el mando! Parece locura, pero disfrutá todo...

Y así mágicamente, mi corazón subió el volumen y fui a Cardales, y no solo disfruté del viaje, de la música en mi auto, de mis mates al aire libre, sino que sentí las campanadas de la iglesia y me dieron ganas de entrar a misa. Todo fluyó obviamente de forma inexplicable, lo que surgió en mí fue algo muy hermoso y no puedo expresarlo con palabras, porque abarca mucho, pero es amor puro y sentí que esas campanadas en parte eran sonidos del cielo que me llamaban a sentir más amor divino. Y todo gracias a “subirle el volumen a mi corazón”. Simplemente siendo consciente de mi propia conversación interna, cosa que dejamos de hacer con el trajín de la vida y no paramos un minuto a escuchar nuestro corazón.

A muchos de nosotros no nos enseñaron a escuchar nuestro corazón. La buena noticia es que aún estamos a tiempo de aprenderlo, y si bien puede que no sea una tarea sencilla, tampoco es imposible. Requiere de hacernos conscientes de que tiene su propia voz, y como hizo Ángela, subirle el volumen.

El mejor maestro es el tiempo, sin necesidad de que hagas preguntas te da las mejores respuestas.

ANÓNIMO

## UN CORAZÓN LIMPIO

Nuestro corazón físico es un órgano muy sensible, pero aún más lo es nuestro corazón sutil, que algunos también llaman “alma”. Muchos de nosotros cargamos con una mochila de viejas experiencias, que por momentos bloquea nuestras emociones y sentimientos y no nos permite abrirnos a ser completamente felices. Pensamientos negativos, como odio, rechazo, envidia, resentimiento y egoísmo, envenenan y enferman el corazón y luego no podemos confiar en los demás ni amarlos plenamente, por lo que nos protegemos de ellos para no ser afectados. Es como si creáramos una fortaleza interna de muros enormes que no dejan entrar al amor, pero tampoco permiten que salga. Podemos vivir en este encierro durante años e incluso toda la vida.

Hay una historia de origen hindú que cuenta que un santo estaba tomando un baño en el río Ganges cuando escuchó a los miembros de una familia que se estaban gritando unos a otros con mucha ira. Él miró a sus discípulos y les preguntó: “¿Por qué las personas se gritan entre ellas?”. Los discípulos pensaron durante unos momentos y uno de ellos dijo: “Gritamos porque perdemos nuestra calma”. “¿Pero por qué deberías gritarle, si la otra persona está al lado tuyo?”, preguntó el santo. Los discípulos dieron otras respuestas, pero ninguna satisfizo al resto. Finalmente, el santo explicó:

Cuando dos personas están enojadas una con la otra, sus corazones se distancian. Para cubrir esa distancia

ellos tienen que gritar para poder escucharse. Cuanto más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para cubrir esa gran distancia. ¿Qué ocurre cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan sino que se hablan muy suave, porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos no existe o es muy pequeña. Cuando se aman incluso más, ¿qué sucede? Ellos no hablan, solo susurran y se unen incluso más en su amor. Finalmente, ni siquiera necesitan susurrarse, solo se miran el uno al otro y eso es todo. Así de cerca están las personas que se aman.

El santo miró nuevamente a sus discípulos y dijo: “Entonces, cuando discutan, no permitan que sus corazones se distancien, no expresen palabras que los distancien aún más, porque si no, llegará un día en que la distancia será tan grande que no encontrarán el camino de regreso”.

Entonces... ¿te has preguntado cuántas piedras cargas en tu mochila? ¿Cuán liviano está tu corazón? ¿Cuán abierto estás al amor? ¿Cuánto confías en los demás? ¿Cuán sincero eres?

Hemos amado y confiado innumerables veces a lo largo de nuestro camino, pero basta una sola grieta en el corazón para que ese lazo se rompa y entonces decidamos cerrar sus puertas y no dejar salir ni entrar al amor. Con el corazón bloqueado, usamos la mente y la razón como sustitutos para nuestras relaciones, sin permitir que los sentimientos nos guíen, porque si dejamos que ellos decidan, corremos el peligro de frustrarnos otra vez.

No importa dónde te encuentres, siempre y cuando tengas limpio tu corazón.

TERESA DE CALCUTA

Cuando nos encontramos con el otro, lo miramos y juzgamos a través de nuestros filtros: su profesión, su edad, su color de piel, su posición social, y pensamos que él hará lo mismo con nosotros y nos preocupamos mucho de la impresión que le podemos causar. Entonces, se vuelve una relación superficial, que no ha sido construida desde el corazón, porque lo tenemos bloqueado. No sentimos lo que el otro siente, ni el otro siente lo que nosotros sentimos. Perdón por el trabalenguas, lo que quiero decir es que en estos casos, no hay dos corazones conectando, sino solo dos cabezas y sus respectivas mentes.

En definitiva, hemos creado un modelo de comportamiento que ha distorsionado el valor del amor y la capacidad de confiar en los sentimientos. En un momento sentimos amor y al otro día ya no lo sentimos, y eso nos duele. Ese es el mundo interior que nosotros mismos hemos creado. Un mundo sin confianza, sin amor ni compasión. Pero no todas son malas noticias: también existe mucha gente confiada y abierta al amor, no todos se han cerrado; no obstante, el mundo necesita mucha más gente que viva desde los sentimientos y se relacione con un corazón limpio.

No puedes elegir cómo vas a morir, ni cuándo; pero puedes decidir cómo vas a vivir ahora.

JOAN BAEZ

La característica de un corazón limpio y abierto es que de forma natural, nos permite experimentar sentimientos benevolentes y positivos hacia los demás. Así como un corazón físico necesita sangre para mantenerse vivo, el corazón del alma necesita dar y recibir amor para sobrevivir. Si todo lo que hacemos es comer, trabajar, dormir y reproducirnos, ¿qué vida es esa? No tiene mucho sentido ni significado. Tampoco podemos ir a la farmacia y comprar amor. Entonces, ¿cómo lo obtenemos? El secreto es darlo. Todo lo que necesites, si lo quieres, tienes que darlo. Cuando demos amor desde el corazón, nos sentiremos muy bien y ese será el fruto que estaremos recibiendo. Estaremos regalando la energía más íntima y preciada que le podemos otorgar a otro ser humano. ¿Y eso no lo es todo?

En las primeras horas del día, justo antes del alba, amante y amado despiertan y toman un sorbo de agua.

Ella pregunta: “¿Me amas más a mí o a ti mismo?”

De veras, di la verdad”.

Él dice: “No queda nada de mí.

Soy como un rubí visto contra el amanecer.

¿Sigue siendo una piedra, o es un mundo hecho de rojo? No tiene resistencia a la luz del sol. El rubí y el amanecer son uno”.

Sé valiente y ten disciplina.

Trabaja. Sigue cavando tu pozo.

No pienses en terminar el trabajo.

Sométete a tu práctica diaria.

Tu lealtad es ese timbre en tu puerta.

Sigue tocando, y la alegría adentro

un día abrirá una ventana

para ver quién está.

Jalaluddin Rumi

## **EL ARTE DE DAR (UNA EXPERIENCIA PERSONAL)**

Ya había pasado muchas veces por delante de ese hermoso jardín de flores, pero no me había detenido a apreciar la belleza de cada planta. Esa tarde, de camino a mi clase, me detuve y pude apreciar el tamaño que tenía cada rosa, cada una era más bella que la otra. El jardinero que trabajaba allí me vio curioseando y se acercó a mí con una flor en su mano. “Veo que le gustan las flores –me dijo–. Aquí tiene esta para usted.” Quedé sorprendido con su amable gesto. No era mi intención llevarme una, pero ante su generosidad, no pude rehusarme, le agradecí y la acepté. Proseguí mi camino y recordé que solo había parado en aquel jardín para admirarlo, pero mi verdadero objetivo era llegar a la sala de conferencias, donde estaba anunciada una conferencia llamada “El arte de dar”. Con la flor en mi mano, pensé: “¿Qué haré ahora con esta rosa? Voy a una conferencia, ¿dónde la conservaré? ¿Por qué me habrá regalado tan linda flor?”. En ese momento me hice consciente de mis pensamientos de duda y apliqué un *Full Stop* a tiempo. Me dije: “Por alguna buena razón habré recibido esta flor, no me preocuparé y solo voy a fluir”. Ya casi llegando a la sala, noté que en un pequeño jardín a mi derecha

había una mujer agachada entre las plantas que parecía estar buscando algo. Detuve mi marcha y me acerqué a ella como si un imán invisible me atrajera. Le pregunté: “¿Qué busca?”. Pero ella parecía no escucharme, estaba como metida entre las flores, tomando su fragancia. Pensé: “Quizás ella aprecie mucho la flor que yo tengo, quizás sea perfecta para ella”. Volví a anunciarme: “Señora, señora, tengo algo aquí para usted”, y estirando mi brazo, le ofrecí mi flor. Ella se incorporó y con una mirada de asombro mezclada con agradecimiento me dijo: “Spasiba, spasiba”. Era una mujer rusa y estaba diciéndome: “Gracias, gracias”. Ella tomó la rosa en sus manos con sumo cuidado como si fuera una joya, y con una sonrisa enorme la sostuvo, como si aquella flor fuera exactamente lo que había estado buscando. Me despedí de ella y apuré mi paso para llegar a la conferencia. Cuando me senté en la sala, noté que mi corazón latía rápido e internamente rebosaba de felicidad. Acababa de ser testigo de mi propio destino, como un mensajero de felicidad. Había actuado por instinto o por atracción, pero tenía muy claro que mi mente no había sido la protagonista, sino mi corazón. En seguida recordé mi deseo de fluir, de parar de planificar, dejando que la vida me sorprenda, y vaya que lo hizo. Ese día experimenté la lección práctica del “arte de dar”, antes de escuchar la conferencia.

El tiempo es la medida de las cosas que llegan a su fin, pero donde el tiempo termina, comienza la eternidad... Al final, no hay final. Los finales del tiempo se encuentran cerca de las raíces de la eternidad, y los finales de la Tierra se tocan en el otro mundo o en el mundo detrás del mundo.

MICHAEL MEADE

## CONFIAR EN LA VIDA

Hace un tiempo, estaba junto a varios colegas consultores y *coaches* participando de una reunión en una empresa. De repente, irrumpió en la sala una secretaria que trajo como regalo un montón de agendas muy bonitas, que lucían el logo impreso de la organización. Todos se miraron y apenas la secretaria se retiró, se abalanzaron de forma muy irreverente sobre las agendas para poder tomar una. Yo decidí tomármelo con mucha calma y dejé que todos tomaran una. A los pocos segundos, me di cuenta de que ya no quedaba ninguna agenda para mí –las habían tomado todas–. No me preocupé y decidí fluir. Me dije: “Si hay una para mí, ya me la darán”. En ese momento, algo muy gracioso y mágico ocurrió. Para sorpresa de los consultores, al abrir las agendas se percataron de que en la primera página estaba impreso el nombre de cada uno. Muchos rieron, por no llorar, y algunos se sintieron avergonzados por haberse lanzado de forma tan violenta y ansiosa a conseguir su agenda. Por supuesto y como correspondía, alguien me acercó la agenda que tenía mi nombre impreso.

### Resumiendo

Nuestra tarea es acompañar las situaciones y sus circunstancias desde nuestra mejor

actitud constructiva y positiva. La paciencia denota madurez y confianza. La madurez para aceptar que no podemos controlar todo lo que ocurre y que ni siquiera es nuestra tarea hacerlo, y la confianza en que la vida está de nuestro lado cuando no pretendemos sacar provecho de ella. No es necesario hacer las cosas solos, siempre podemos apoyarnos en la vida como si fuera nuestro socio. Es simple: si nosotros confiamos en la vida, la vida confiará en nosotros.

## **MEDITACIÓN GUIADA: EL VIAJE DESDE EL CUERPO AL ALMA**

Les propongo ahora un ejercicio para que practiquen tomar carrera antes de dar su salto cuántico. Busquen un lugar tranquilo donde puedan estar cómodos y en silencio. Pueden cerrar sus ojos si lo prefieren, y permitir que su cuerpo se relaje. Los invito a seguir estos pensamientos:

*Conscientemente afloja tus pies... Continúa relajando tus piernas... Suelta toda la tensión que puedas tener en tu cintura... Haz lo mismo con tus genitales y pelvis... Afloja toda la parte inferior de tu cuerpo... Relaja tu espalda y deja que tu columna se distienda... Recórrela aflojándola desde abajo hacia arriba, hasta llegar a tus hombros... Suelta cualquier tensión que sientas allí... Deja tus brazos cómodos y apoyados sobre tus piernas y suelta tus manos... Ahora siente la respiración en tu pecho..., cómo el aire entra y sale de tus pulmones... Mantén tu atención en tu respiración... Siente el momento presente y dale la bienvenida a tu ser... Ahora, muy despacio, lleva tu atención hacia el interior... Ubícate en el centro de tu cabeza... Estás en el centro de tu vida... Frente a ti, imagina que hay un espejo y cuando te miras ves tu forma original... Eres como una estrella de luz..., un pequeño punto de energía viva... Eres luz consciente..., eres el alma... Esa energía eres tú... Siente la diferencia entre la luz que tú eres y tu cuerpo... Siente que eres tan liviana que puedes volar... Imagina que subes y vuelas a un espacio más allá de tu cuerpo..., más allá de los sentidos físicos... Vuela lejos del mundo..., viaja más allá de la luna y los planetas... Siente un mundo diferente, hecho de luz y silencio..., de completa quietud... Tú eres la estrella de luz brillante y poderosa... Experimentas paz y amor... Te sientes libre y feliz... Permanece en ese espacio de silencio por algunos minutos más y poco a poco, emprende tu regreso... Estás de vuelta en el mundo de la acción y conectas nuevamente con tu cuerpo.*

Si estás bien contigo mismo, podrás convivir bien con los demás.

KEN O'DONNELL



## **CAPÍTULO 5**

# **PRESTAR ATENCIÓN**

## EL PODER DE LA MENTE

En capítulos anteriores vimos la importancia de pasar más tiempo en el presente para poder influir en nuestra vida y sentirnos más plenos. También vimos lo esencial de hacer el viaje desde el *Kronos* al *Kairos*, de un tiempo cronológico de acontecimientos físicos a un tiempo interno de experiencias y silencio. Ahora, me gustaría compartir en este capítulo cómo hacer el viaje desde nuestro mundo externo de situaciones y sensaciones al mundo interno de pensamientos, sentimientos y emociones.

No conozco a nadie que no quiera ser más feliz o exitoso en su vida personal, laboral o familiar. No obstante, en muchos casos, no pasa de ser una mera declaración de deseo. Las experiencias dependerán en gran medida del entendimiento o la idea que cada uno de nosotros tenga de “felicidad” o “éxito”. Según mi experiencia, quienes han sabido ponerse metas reales y alcanzables, aspirando a dar su máximo, son los que han logrado las mejores experiencias. También lo son los que han sabido equilibrar su cuerpo, mente y espíritu. Una vez escuché a una persona mencionar en una conferencia: “El futuro de la medicina moderna está en unir la mente con el cuerpo”, y yo me pregunto: ¿alguna vez han estado separados? Quizás en algún momento la medicina occidental hizo esta separación y se volvió racional, fría y escéptica. Puso en un segundo plano la incidencia que hoy sabemos tienen los pensamientos y las emociones sobre nuestra salud, y se enfocó mucho más en los síntomas que en las causas. Hoy, en nuestro hemisferio ha comenzado una nueva revolución. La reconocida revista *Time Magazine* lo ha publicado en su tapa del mes de febrero de 2014, *The Mindful Revolution* (La revolución de la conciencia), y esto no es otra cosa que la aceptación por parte de la ciencia tradicional de que la mente puede influir en el funcionamiento de todo el organismo, incluso influirse a sí misma. El concepto es simple si lo experimentamos en la práctica... ¿Lo quieres probar? Te invito a hacer el siguiente ejercicio:

*Cierra tus ojos e imagina que sostienes un trozo de chocolate sobre la palma de tu mano. (Para hacerlo más real, estira tu brazo y abre la palma de tu mano como si realmente estuvieras sosteniendo el chocolate. ¡Hazlo ya!) Ahora, imagina que observas durante algunos segundos el trozo de chocolate sobre tu mano. A continuación, con cuidado y mucha lentitud, comienza a acercar el chocolate hacia tu boca. ¿Puedes sentir que se te hace agua la boca? ¿Sientes tu saliva segregando?*

En el momento que en que te das cuenta de que no estás presente, estás presente.

ECKHART TOLLE

Esta es una prueba sencilla de cómo podemos influenciar la química de nuestro cuerpo con solo imaginar algo en la mente. El chocolate nunca estuvo en la mano, y jamás existió, solo existe en nuestra mente. La medicina, frente a temas complejos de

resolver, como los dolores crónicos, que siempre se han tratado con drogas o químicos, ahora comienza a considerar el componente emocional como factor esencial en su diagnóstico y tratamiento. El dolor es difícil de medir. Un estudioso del tema, el doctor Steven D. Hickman, de la Escuela de Psicología Profesional en la Universidad de California en San Diego, suele preguntarles a sus pacientes, en una escala del 1 al 10, a qué número corresponde su dolor. Él lo divide en dos componentes: “sensación” y “angustia”. La sensación tiene que ver con las conexiones de nervios entre el dolor y el cerebro, y la angustia se relaciona con los miedos asociados a ese dolor: “¿Cuándo va a detenerse? ¿Cuánto más va a doler? ¿Cómo podré soportarlo?”. Imaginen a alguien viviendo con un dolor crónico, con la sensación dolorosa que eso provoca, pero aun peor, con la angustia que puede significar la incertidumbre de no saber si alguna vez terminará. Ante un problema de esta naturaleza, no podemos simplemente distraer a la persona con pensamientos bonitos y que solo se olvide de su dolor. Si logramos llevar nuestra atención al presente y reconocer la existencia de lo único real que ocurre, la “sensación de dolor”, la intensidad del malestar disminuirá. ¿Por qué? Porque el resto de los juicios asociados terminan: “¿Cuándo va a terminar este dolor?”. “¿Cuánto tiempo más dolerá?” Estos son pensamientos en forma de pregunta que corresponden al tiempo futuro y que, evidentemente, no podemos controlar. Terminan siendo más dolorosas la ansiedad y la incertidumbre que la sensación física real. En una entrevista, le pidieron al Dr. Hickman que definiera qué era el estrés para él, y respondió: “Es luchar con lo que es”. Lo que nos estresa nunca está relacionado con la situación en sí misma, sino con la resistencia que tenemos a lo que nos está ocurriendo. Por ejemplo: si nos quedamos atorados en el tránsito y estamos llegando tarde a una reunión, el estrés lo causa pensar que llegaremos tarde y que no queremos que eso pase. Lo que ocurre es que en ese momento estamos en el auto, pero nuestra mente no está allí, sino en nuestro trabajo. Nos angustiamos con lo que ocurre en nuestra realidad y lo que no nos gusta de ella. Caemos en la ilusión de creer que por enojarnos y gritarle al auto de adelante o por golpear con fuerza el volante, llegaremos a tiempo a la reunión. Tú y yo sabemos que eso no es así. Si con suerte logramos llegar al trabajo, seguramente estaremos completamente estresados y la probabilidad de que esta emoción continúe durante toda la jornada será muy alta. Entonces, estamos ante un círculo vicioso, que se inicia con lo que pasa y no quiero que pase o con lo que no tengo, pero me gustaría tener.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh dice:

Debemos aprender el arte de detenernos, de impedir que nuestros pensamientos, la energía de nuestros hábitos, nuestra falta de atención y las fuertes emociones nos sigan dominando. Cuando surge una emoción como una tormenta no tenemos paz. Encendemos el televisor y después lo apagamos. Tomamos un libro y después lo abandonamos. ¿Cómo podemos detener este estado de agitación? ¿Cómo podemos detener el miedo, la desesperación, la ira y el deseo que sentimos? Podemos lograrlo haciendo la práctica de respirar, andar y sonreír conscientemente, observando todo a fondo para poder comprenderlo. Cuando somos conscientes y vivimos profundamente el momento presente, los frutos son siempre la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el sufrimiento y proporcionar alegría (Thich Nhat Hanh, 2000: 40).

# MEDITACIÓN Y CONCENTRACIÓN

La mente, como vimos, es tan poderosa que es capaz de influenciar la química de nuestro cuerpo. Si descubrimos cómo usarla y hacia dónde dirigir su atención, es decir, su caudal de energía, podemos mejorar en todos los aspectos: físico, mental, emocional y espiritual. Siempre me ha gustado mucho esta cita y tiene directa relación con la meditación y la concentración: “Allí donde ponemos nuestra atención, la energía fluye, y donde la energía fluye, la vida crece”, que en esencia significa que allí donde tu mente se posa o dirige su atención, eso cobra vida; ya sea positivo o negativo. Si le damos mucha atención a una relación, hablamos de ella, le dedicamos mucho tiempo y estamos pendientes, esa relación crecerá. De la misma manera, si queremos que la relación muera, dejemos de prestarle atención. La atención es la luz activa de la mente y si le sumamos la concentración, se transforma en una especie de rayo láser concentrado, donde todo aquello que ilumina, recibe energía y crece. Por ejemplo: si queremos experimentar paz, basta con dirigir toda nuestra atención hacia una experiencia interna de paz y comenzaremos a experimentarla; o si queremos terminar con una emoción negativa, como la ira, podemos concentrar nuestra atención hacia su opuesto, que es el amor, para que su luz neutralice y disuelva esa ira. Y tú, ¿hacia dónde estás enfocando tu energía?

Aquel que mira hacia afuera sueña. Aquel que mira hacia adentro despierta.

CARL GUSTAV JUNG

# LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Hace siglos que la meditación es utilizada como “la herramienta” para explorar y trabajar en nuestro mundo interno. En realidad, no es justo llamarla “herramienta” o “técnica”, porque es mucho más que eso. Sería más adecuado decir que es una filosofía de vida, una manera de vivir o de estar en contacto directo con lo que ocurre en nuestro mundo interno. Así como los sentidos físicos nos permiten conectar con las sensaciones y vibraciones de la materia, con los sonidos, colores, olores y formas, la meditación nos pone en contacto con nuestra actividad interna, con nuestro mundo sutil e invisible de pensamientos, sentimientos y emociones. Cuando nuestro trabajo interior es frecuente y regular, los valores se fortalecen, los principios se equilibran y hay armonía y claridad en el ser. Es decir, tomamos decisiones sensatas, calmadas y empáticas. No hay tensión, no hay estrés y no hay preocupación. Contamos con la fuerza de espíritu suficiente para poder elegir qué hacer, con quién estar y cómo sentirnos en cada situación, en vez de que sea la naturaleza de la situación la que decida.

Ahora: es una palabra curiosa para expresar todo un mundo y toda una vida.

En esencia, la meditación es el arte de manejar nuestros pensamientos hacia un destino elegido. Los pensamientos son fundamentales en esta ecuación, ya que son el combustible o la energía que utiliza la mente para crear, y no surgen de la nada: son fruto de nuestra propia creación. La meditación nos ayuda a conocer la calidad de nuestro pensar, lo que determina como resultado la calidad de nuestro sentir. Otro de los beneficios de la meditación es la posibilidad de conocer mejor nuestro cuerpo y mejorar nuestra relación con él. Nuestro cuerpo es un conjunto de órganos maravilloso, que nos avisa cuando algo anda mal, y si logramos conocerlo bien y leer las señales que este nos da, podremos intervenir a tiempo ante cualquier desequilibrio interno que nos muestre.

## PRIMEROS PASOS PARA MEDITAR

Hay muchas formas y estilos de meditación y cada uno puede encontrar el estilo o la filosofía que mejor le vaya. Están los que prefieren la contemplación de un objeto o una luz, los que se apoyan en el canto de un mantra (un sonido o frase que se repite) y otros que utilizan la música como forma de conexión. Están los que se sirven de palabras o afirmaciones para que resuenen en su interior o aquellos que usan la respiración como forma de relajación o conexión. Una respiración profunda, suave y regular aquietta la mente y la calma. Desde tiempos ancestrales, los yoguis de India también han utilizado la respiración –el *pranayama*– como forma de alinearse al ritmo del cosmos, fortalecer su cuerpo, calmar la mente, limpiarla de influencias negativas y lograr el equilibrio. Recientemente, se ha popularizado a nivel mundial el *Mindfulness* como forma de meditación que utiliza la respiración para conectarse con el momento presente. La diferencia entre la meditación tradicional y el *Mindfulness* es que la meditación está enfocada en descubrir nuestra verdadera identidad, conectar con el Ser o con Dios, mientras que el *Mindfulness* es una actitud o una postura que adoptamos ante las situaciones y la vida. Es la práctica de prestar atención de manera voluntaria al momento presente, sin juzgarlo, para expandir la conciencia y estar más despiertos a la magia de la vida. De esa manera, podemos acceder a una sabiduría interna más profunda, para responder a cualquier situación con libertad, en vez de reaccionar automáticamente ante los acontecimientos. Uno de los principales referentes de *Mindfulness* a nivel mundial es el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, quien expresa lo siguiente: “Nuestro verdadero hogar no está en el pasado. Nuestro verdadero hogar no está en el futuro. Nuestro verdadero hogar está en el aquí y el ahora. La vida está disponible solo aquí y ahora, y este es nuestro verdadero hogar”.

A continuación, comparto un primer ejercicio de *Mindfulness* de dos simples pasos:

### 1) Relaja

*... en el lugar en que te encuentres ahora... Hazte consciente de todo tu cuerpo... Comienza por soltar todas las tensiones e incomodidades corporales que percibas... Relaja cada músculo del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza... Suelta todas las expectativas..., todas las preocupaciones... Deja el cuerpo relajado y quieto...*

## **2) Vive el presente**

*... ahora lleva toda tu energía y atención hacia el lugar donde respiras... Hazte consciente de tu inhalación y de tu exhalación... Inhala y sé consciente de la inhalación... Exhala y sé consciente de la exhalación... Siente cómo el cuerpo y la respiración viven en el momento presente... Experimenta tu presencia en el aquí y ahora... Descansa tu mente en esta experiencia...*

¿Cómo te resultó esta experiencia? Continúa practicando esta meditación tantas veces como puedas. El más grande de todos los milagros es estar con vida, y cuando respiras, logras tocar ese milagro. La respiración puede ser la celebración de la vida.

## **El lugar para meditar**

Aunque la meditación no es una actividad física, es importante considerar algunos aspectos físicos para asegurar una buena experiencia. Si vas a practicar en tu hogar, es bueno que selecciones un lugar específico para meditar y que lo mantengas durante un tiempo. Los espacios reciben la energía de nuestra meditación y con el tiempo se va a generar una atmósfera de vibraciones de paz y armonía, ideales para tu práctica. Si bien contar con un lugar específico no es una condición necesaria para meditar, es bueno que tengamos un espacio dedicado especialmente para esto, ya que también funciona como un motivador para nuestra regularidad. Los dos requisitos más importantes para ese lugar es que lo mantengas limpio y ordenado.

Aquellos que no pueden cambiar sus mentes no pueden cambiar nada.

GEORGE BERNARD SHAW

## **La hora para meditar**

Los expertos en meditación recomiendan las mañanas como la mejor hora para meditar. Se le llama *amritvela*, que se traduce como “las horas tempranas del néctar”. Las vibraciones en la mañana son más limpias y están menos contaminadas de ruidos y cansancio. En la noche, las personas llegan cansadas a sus hogares y la calidad de su vibración es más densa que en las mañanas, por eso, los mejores horarios son entre las 4 a. m. y las 8 a. m. Las horas menos recomendadas son entre las 10 p. m. y las 2 a. m. Esto no descarta el resto de los horarios, podemos meditar a cualquier hora, pero meditar rodeados de una buena atmósfera es una ayuda extra.

## **Con qué frecuencia meditar**

Es bueno comenzar con meditaciones de corta duración hasta sentirnos cómodos para extender ese tiempo. Si meditamos diariamente, eso se convierte en una gimnasia para la mente y el progreso será muy rápido. Podemos destinar treinta minutos en las mañanas antes de comenzar nuestro día y treinta minutos en las tardes, luego de nuestra jornada laboral. Podemos sumarle a esto la práctica del “tráfico de pensamientos”, que vimos en el capítulo 3. Si no practicamos de forma regular, no notaremos ningún progreso y lo más probable es que abandonemos rápidamente. Lo mejor para mantener nuestra regularidad es adecuarla a nuestros propios tiempos y ritmos, para que se ajuste naturalmente a nuestro estilo de vida.

## **La posición física para meditar**

Los maestros sugieren que nuestra postura sea alerta pero relajada a la vez. Podemos estar sentados en una silla, sobre el suelo o sobre un almohadón o cojín. Nuestra espalda debería estar lo más recta posible y, si es posible, las piernas cruzadas en forma de medio loto. Sin embargo, lo que debemos priorizar es que la posición física sea equilibrada y cómoda. La actitud sugerida es sentarnos imaginando que somos una montaña sólida, firme y digna.

Haz lo que crees que te hace disfrutar y disfrútalo plenamente. En esos momentos desaparece el pasado y el futuro, y estás aquí y ahora.

OSHO

## **La postura mental**

Mucho más importante que la postura física es nuestra postura mental y nuestra actitud al sentarnos a meditar. Durante el día, la mente está ocupada de las rutinas, las relaciones y las responsabilidades de nuestra jornada. Todos los sentidos están alertas y constantemente recibiendo información. Al sentarnos a meditar, tenemos la oportunidad de llevar nuestra atención hacia el interior e ir soltando la conexión con los sentidos físicos, es decir, estamos conscientes del mundo exterior pero al mismo tiempo desapegados de él. Las personas suelen adoptar una actitud muy seria al sentarse a meditar, pero esto no es necesario. Por el contrario..., cuanto más alegre sea nuestra actitud, más lo disfrutaremos y mejores resultados obtendremos.

## **Ojos abiertos o cerrados**

Muchas personas meditan con los ojos cerrados para que su entorno no los distraiga o por alguna otra razón. Sin embargo, no tienen en cuenta que la actividad mental interna puede ser una distracción aún mayor. No hay ningún problema en meditar con los ojos

cerrados, pero no puedo dejar de mencionar la ventaja que significa acostumbrarse a hacerlo con los ojos abiertos. Imagina que puedes llevar tu práctica a cualquier lugar o actividad que estés haciendo, sin limitaciones. Puedes meditar mientras caminas, cocinas, lavas los platos o mientras realizas prácticamente cualquier otra actividad. Cuentan que en la antigüedad, los monasterios donde los monjes y monjas practicaban la meditación eran lugares muy oscuros, y si cerraban sus ojos, corrían el peligro de dormirse, así que preferían mantenerlos abiertos o parcialmente abiertos. Así que meditar con los ojos abiertos no es algo nuevo. Como conclusión, les sugiero probarlo y si no les resulta práctico al principio, pueden comenzar la meditación con los ojos cerrados, y cuando sientan que están concentrados, pueden abrirlos poco a poco. En el caso de que decidan mantenerlos todo el tiempo cerrados, es importante que estén frescos, despiertos y descansados, para no dormirse.

Quando has algo noble y hermoso y nadie se dé cuenta, no estés triste. El amanecer es un espectáculo hermoso y sin embargo la mayor parte de la audiencia duerme todavía.

JOHN LENNON

## LA CULTURA DE LA DISTRACCIÓN

Esta primera meditación que acabamos de hacer unos párrafos más arriba nos ayuda mucho a afrontar cada jornada diaria y a recuperar la energía. Sería ideal si pudiéramos parar de forma regular durante el día, para refrescarnos y seguir con fuerza. Pero hay fuerzas externas que se oponen o que permitimos que lo hagan, y que nos sacan de nuestro eje y nos distraen. Vivimos inmersos en una “cultura de distracción” que se ve muy influenciada por la necesidad de querer hacer muchas cosas a la vez. Basta con salir a la calle en cualquier ciudad del mundo y observar a las personas caminando o cruzando las avenidas de la ciudad, ensimismadas con sus teléfonos celulares y completamente distraídas del resto del mundo. Un artículo que leí recientemente en el *New York Times* acerca del uso de los teléfonos inteligentes reflexionaba sobre la siguiente pregunta: ¿experimentar la vida a través de una pequeña pantalla nos distrae de vivir nuestras vidas y formar conexiones reales? La verdad es que nos hemos vuelto adictos a responder a las interminables alertas de nuestros teléfonos, a compartir cada movimiento en las redes sociales y a husmear en las vidas de los demás. Estas distracciones están afectando nuestras interacciones personales y el contacto con otros seres humanos. En un estudio reciente realizado en la Universidad de Harvard, Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert encontraron que cerca del 47% del tiempo de vigilia, las personas lo pasan haciendo cualquier cosa, excepto concentrarse en lo que están haciendo en ese momento. En otro estudio realizado a través de una aplicación de teléfono, personas entre 18 y 88 años fueron contactados en intervalos aleatorios durante su jornada diaria. Se les preguntaba sobre su estado de felicidad, la actividad que estaban realizando en ese momento y si su mente estaba enfocada en lo que estaban haciendo. El resultado fue que el 47% del

tiempo, las mentes de las personas divagan. Esto significa que el 47% del tiempo, las personas no están prestando atención a lo que supuestamente deberían estar atendiendo. Esta es una de las tantas señales que demuestran que nuestra sociedad moderna sufre de un déficit atencional.

En su libro *Time Wars*, Jeremy Rifkin dice: “Nos hemos rodeado de aparatos tecnológicos de ahorro de tiempo, solo para ser abrumados por los planes que no se pueden llevar a cabo, las citas que no pueden ser honradas, horarios que no se pueden cumplir, y fechas límites que no se pueden cumplir”. ¿Cuál es el propósito de la gestión de nuestros días de manera más eficiente si no entendemos el significado de nuestros días?

## UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Hace tiempo que no viajaba en el transporte público y recientemente tuve que viajar en ómnibus y algo me sorprendió. Prácticamente el 100% de los pasajeros –ya sea que estuvieran viajando sentados o parados, todos– estaba interactuando con su teléfono celular. Sin embargo, lo que más me llamó la atención no fue este hecho en sí mismo, sino la atmósfera de soledad que sentí. No había interacciones entre las personas, nadie conversaba con otro, pero tampoco vi que alguien estuviera con su mirada perdida en el paisaje o simplemente contemplando el camino. Pensé: “¿Será que ya no somos capaces de disfrutar de nuestros momentos de tránsito mientras viajamos de un lugar a otro, y ahora necesitamos entretenernos con ‘algo’ durante ese lapso?”. Esta experiencia me hizo recordar mis tiempos de colegial, cuando regresaba en ómnibus de la escuela. Solía terminar muy cansado después de todo un día de estudio y me sentaba en aquel ómnibus a disfrutar del viaje y descansar un poco mi cabeza. Recuerdo que había veces que viajaba con mi mirada perdida en el paisaje de la ciudad, o bien conversaba con la persona que estaba sentada a mi lado. Ese era un momento de desenchufe importante para mí y ahora me doy cuenta de cuán necesario realmente era. Me permitía soltar lo que había hecho durante el día, descansar y tomar nuevas fuerzas para pasar a la siguiente actividad que me esperaba.

El tiempo es oro, porque es la dimensión de posibilidad. ¿Posibilidad para qué? La posibilidad de crear mi fortuna, no la material, sino la fortuna de la felicidad, de vivir en el amor, de disfrutar del viaje por la vida y no vivirlo como la promesa que me espera al final del viaje.

MOIRA LOWE

Hay muchas personas que no valoran los momentos de tránsito entre actividades y ven la vida como una lista de cosas a hacer: “Hoy tengo que levantarme (A) y bañarme (B) y luego preparar el desayuno (C) para salir a trabajar (D) y tomarme el ómnibus (E) para llegar a mi trabajo (F)”. Para alguien que vive la vida desde esta perspectiva, no tiene ningún sentido y es ilógico pensar en lo que ocurre en el lapso entre una letra y la

otra. ¡Es irrelevante! El objetivo es llegar a la siguiente letra y punto. Por eso –y yo, en esa situación, haría lo mismo– buscan aprovechar el “tiempo muerto” entre un punto y el otro, escuchando música, revisando mensajes, leyendo algo o haciendo cualquier cosa que no los obligue a aceptar la cruda realidad de sentirse como “un inútil e improductivo ser humano, que lo único que hace es mirar por la ventanilla del ómnibus, y ver cómo pasan los autos o contar las columnas del alumbrado público, o simplemente dejar la mirada perdida en la nada” (estoy siendo exageradamente irónico para poder expresar lo que quiero transmitir). Este es el comportamiento adictivo de gran parte de la sociedad moderna, resultado de nuestra cultura de la distracción.

## La multitarea

Uno de los pioneros en el estudio de los efectos que nos provoca querer hacer muchas cosas al mismo tiempo es el profesor Clifford Nass, de la Universidad de Stanford. Se dedicó a estudiar cómo la continua exposición a las pantallas y el aumento de todo tipo de tareas no fomenta nuestra concentración ni nuestra capacidad de análisis, ni tampoco nuestra empatía. A través de sus estudios, probó la teoría de que las personas denominadas “multitarea”, quienes habitualmente abren al mismo tiempo su correo mientras hablan por teléfono, comen, escuchan música, se miran al espejo o realizan otras actividades, son menos productivas que el resto. Él decía que aunque están mejor entrenados para cambiar de foco rápidamente, cuando tienen toda la información delante no pueden separar las cosas en su cerebro y se equivocan. En su libro *The Man who Lied to his Laptop*, escribió: “Los multitarea creen que son buenos haciendo varias cosas a la vez, pero la realidad los contradice”. Según otro estudio que realiza la doctora Zheng Wang, profesora de comunicación en la Universidad Estatal de Ohio, “a las personas les gusta la sensación que experimentan al emprender múltiples tareas a la vez”, aunque aclara que no por ello son más productivas. En dicho estudio, Wang evaluó a universitarios que utilizaban múltiples medios de información (correo electrónico, mensaje de texto, YouTube, Google) y observó que, aunque obtenían un estímulo emocional, no significaba que tuviesen un mejor desempeño. Pero tenían una sensación de placer y satisfacción, por lo que persistían en sus métodos independientemente de su desempeño. No es casualidad que autores de la talla de Daniel Goleman, padre de la *Inteligencia emocional* y autor de *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*, su último libro, hable de la importancia de enfocarse y ejercitar la atención para contrarrestar estos síntomas. Goleman habla sobre los peligros de las multiconexiones y opina que “interrumpen la comunicación directa entre dos personas, mermando la capacidad de concentración, e interrumpiéndola con múltiples opciones, ya sea vía móvil, correo electrónico, SMS u otras”. En un pasaje de su libro *Focus*, Goleman dice: “Yo no diría que nuestro mundo fuera maravilloso, pero ahora la capacidad de concentración se deteriora, porque todos necesitamos un cierto lapsus de tiempo para llegar a la concentración y hay muchas distracciones a nuestro alrededor”.

Dar un vaso de agua a cambio de un vaso de agua no es nada; la verdadera grandeza consiste en devolver el bien por el mal.

MAHATMA GANDHI

También he podido constatar algunos síntomas de la distracción que sufrimos en este tiempo, en algunos de los talleres que suelo dictar dentro de las empresas. En ciertas dinámicas, he planteado ejercicios de concentración, como escribir una carta a mano, hacer un minuto de silencio o mantener una conversación con otro compañero mientras se miran a los ojos, y he visto la dificultad para concentrarse que la gran mayoría sufre. Además, basta que haga alguna pausa durante el taller para ver todas las cabezas bajas, revisando sus teléfonos celulares.

Durante una actividad que realicé en una empresa para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación entre las personas, les propuse un ejercicio que consistía en ponerse en parejas frente a frente y hacer contacto visual durante 10 segundos. ¿Adivinen qué? Nadie lo consiguió. Luego del ejercicio, las personas se excusaron diciendo que no estaban acostumbradas a mirar a los otros, que no podían concentrarse, que tenían miedo de mirarse con el otro, que se sentían incómodas siendo observadas, que se sentían juzgadas y que no les había gustado el ejercicio. No obstante, repetí el ejercicio al final de la misma actividad y todo cambió. Algunos mantuvieron su mirada por más de un minuto, otros dejaron caer algunas lágrimas emocionados y otros se abrazaron tan pronto culminó la prueba. Si bien no tengo estudios científicos que analicen las causas de estas reacciones, entiendo que los seres humanos necesitamos volvernos a mirar a los ojos y sentir nuestra presencia. A veces es solo una cuestión de costumbre y de aprender a generar el contexto adecuado para hacerlo, porque al final, todos lo agradecen. La distracción nos ha alejado de los otros y como consecuencia, de nosotros mismos también. Gran parte de nuestra atención está puesta en el afuera, en las cosas y en las máquinas. Como consecuencia, terminamos fatigados a nivel físico, mental y emocional. Somos seres sociables y nos energizamos en presencia de los otros (conversar, pasear, disfrutar de la buena compañía, de la amistad), que son parte esencial de nuestra naturaleza humana. Podemos quitar la vista de las pantallas, levantar nuestra mirada y hacer contacto visual con los demás. Además, podemos comenzar a disfrutar más de nosotros mismos y de la mera contemplación. Usar nuestros “momentos de tránsito” o esos espacios que consideramos “tiempos muertos” para escucharnos más, para entender nuestras verdaderas necesidades, para conversar con nosotros mismos.

La práctica del *Full Stop* nos permite detener nuestro flujo acelerado de pensamientos, descansar la cabeza, recargar energías y refrescarnos para llegar renovados y con fuerza a la siguiente meta a cumplir. La meditación es una herramienta fantástica para esto y nos ofrece una alternativa para lidiar con estas adicciones de la modernidad. A continuación, algunas ideas para practicar durante los tiempos en tránsito.

Solo tenemos control sobre dos momentos en nuestras vidas. Aquí y Ahora.

## MEDITACIÓN EN TRÁNSITO

Comienza por encontrar tu centro de estabilidad físico, ya sea que estés sentado en un tren, en un subte o parado en un ómnibus. Para eso, busca tu punto de equilibrio o esa posición en la cual sientas a tu cuerpo suficientemente cómodo y estable –no rígido—. Recuerda que los medios de transporte pueden tener movimientos bruscos, como una frenada, y tú tienes que poder permanecer flexible para acompañar el movimiento y aun así no resbalar ni caerte. No cierres tus ojos completamente, la intención es que sigas conectado a la realidad en lugar de evadirte. Puedes dirigir tu mirada hacia abajo para no hacer contacto físico con otras personas y que eso te distraiga. Ahora, prueba con estos pensamientos:

*Comienza por sentir tu respiración... Inhala y exhala varias veces hasta que sientas la relajación... Vuélvete consciente de todo lo que te rodea... Hay personas, hay ruidos, hay olores, hay conversaciones... No intentes detenerlos, intégralos a tu meditación... Consciente de tu entorno, elige separarte de él y poner tu atención solo en ti... Revisa cómo te sientes... Cómo está tu energía... Cómo están tus emociones... Si tu mente se distrae y vaga hacia otro lado, no importa... Con mucho amor, solo tráela nuevamente hacia ti... Descansa tu atención en el presente... Agradece estar vivo y sonríe por ello... Deja de razonar por unos minutos y regójate en la libertad de no hacerlo... Solo contempla tu quietud... Solo goza de tu silencio...*

Espero que puedas disfrutar de meditaciones similares a esta durante tus jornadas diarias. Como menciono en la meditación guiada, no te preocupes si durante estos ejercicios tu mente se distrae y vaga hacia otro lugar. Al contrario, aprovecha esas ocasiones para ejercitar tu mente como si fuera un músculo a fortalecer y tráela nuevamente al centro. Con este ejercicio no buscamos detener los pensamientos, ni poner la mente en blanco. La idea es monitorearla y vigilarla, pero con curiosidad y compasión. La mente es como un niño travieso y tenemos que saber entenderla y manejarla. Piensa que cuando logres ser más consciente de cada uno de tus momentos de distracción y puedas elegir hacia dónde dirigir tu atención, te habrás vuelto un maestro o el dueño de tu propia vida.

Purifica tu corazón antes de permitir que el amor se asiente en él, ya que la miel más dulce se agria en un vaso sucio.

PITÁGORAS

## CULTIVAR LA ATENCIÓN

Ser consciente es la llave del momento presente. Sin ello simplemente nos perdemos en las divagaciones de nuestra mente [...]. Ser consciente es la cualidad y la capacidad de la mente de estar atenta a lo que sucede, sin juicio ni interferencia. Es como un espejo que simplemente refleja cuanto aparece en frente. Nos sirve en los momentos más humildes, manteniéndonos conectados al cepillarnos los dientes o al tomarnos una taza de té. Nos mantiene conectados a la gente que nos rodea, para que no pasemos apresuradamente simplemente por su lado en nuestras vidas tan ocupadas [...]. Poco a poco nuestra mente se estabiliza y empezamos a experimentar cierto espacio de calma y paz interior. Este entorno de quietud interior hace posible que podamos investigar más profundamente nuestros pensamientos y emociones. Observamos la diferencia entre estar sumido en un pensamiento y ser conscientes de que se está pensando. Darse cuenta de los pensamientos es como despertar de un sueño o salir de un cine después de haber estado absorto en la historia. Al ser conscientes, nos despertamos gradualmente de las películas de nuestra mente (Goldstein, 2012: 157-158).

Cuando la mente no está en el presente, se encuentra ocupada con algún pensamiento del futuro o algún recuerdo del pasado. Y si la persona está bien y está fuerte internamente, la mente aprovechará el pasado para aprender y usará el futuro para motivarse. En cambio, cuando la persona está pasando por momentos difíciles (problemas de relación, dificultades con parientes o amigos, situaciones laborales o personales), el pasado será una cueva de preocupación, culpa o depresión y el futuro se verá como un tiempo inalcanzable, lleno de miedos e incertidumbre. Así, el presente aparece como un lugar inhóspito y temeroso para habitar, porque implica observarse y aceptarse tal cual uno es. Aquí entra en juego otro ingrediente que facilita el poder para prestar atención y es “la intención” que hay por detrás de donde la mente se quiere concentrar. Podemos entrenar a nuestra mente para mantener la atención durante una conversación, durante una lectura, mientras corremos o cocinamos, y eso significa estar presentes, enfocados en una sola cosa a la vez: “Si estoy hablando contigo, estoy hablando contigo, y no atendiendo otras cosas”. “Si estoy leyendo, estoy leyendo.” La mente es muy juguetona y tiende a distraerse buscando estímulos donde fijar su atención y extraer experiencias: alguien a quien mirar y juzgar, algún recuerdo placentero, alguna experiencia penosa, y así. Siempre está escaneando como una máquina imparable que necesita alimentarse de estímulos para funcionar. Pero no todo es negativo: la mente también es la encargada de que experimentemos felicidad, gozo, alegría, bienestar y dignidad. Escuché decir alguna vez que la diferencia entre un buen o un mal beso está en el nivel de atención e intención que le ponemos al besar.

Los mejores maestros en el arte de vivir el presente son los niños. Hace un tiempo, mientras me encontraba de viaje en otro país, llamé por teléfono a mi pequeña sobrina de 5 años para saludarla. “¿Hola, Delfina, cómo andas?” “Bien”, me respondió ella. “Cuéntame: ¿qué estás haciendo ahora?” Se hizo un pequeño silencio del otro lado de la línea y ella respondió: “Estoy hablando contigo, tío”.

He llegado, estoy en casa, en el aquí, en el ahora, soy sólido, soy libre, en lo último resido.

BUDDHISMO ZEN

# CÓMO PRACTICAR EL *MINDFULNESS* (ATENCIÓN PLENA)

La atención plena puede vivirse de dos maneras: concentrada o expandida. La atención concentrada consiste en reunir la energía de nuestra atención en algún objeto, persona, situación, palabra, sonido o emoción. Como si tuviéramos una cámara de fotos que tiene un teleobjetivo, enfocamos nuestra atención desde lo más general a lo más particular, hasta hacer foco y verlo o sentirlo claramente. Esto también se llama “concentración”. Una vez que estamos enfocados en lo que elegimos, podemos comenzar a extraer información y experiencias del objeto de nuestro foco. Para que quede más claro, vayamos a un ejercicio práctico.

## **Ejercicio de atención plena concentrada**

*Enfoca por unos segundos toda tu atención en esta palabra:*

AMOR

*Solo observa la palabra y no intentes aún asociarla con algún significado. Pon atención en la forma de las letras y recórrelas lentamente, una a una, comenzando por la A hasta llegar a la R. Intenta seguir con tu mirada la silueta particular de cada letra, lentamente. Piensa en la tinta que requiere cada letra para que tú puedas estar viéndola ahora, y también en la textura del papel que la recibe. Piensa en la máquina que se necesitó para imprimirla y en las personas trabajando detrás de esa máquina. Seres humanos como tú y como yo, con sus historias de vida y sus sueños. Ahora, regresa a visualizar la palabra entera e intenta leer todas las letras como unidas, formando la palabra AMOR. Deja que el significado de esta palabra resuene en tu interior y escucha qué te dice tu voz interna, qué imágenes o recuerdos aparecen en la pantalla de tu mente: ¿un hijo? ¿Una pareja? ¿Una situación de tu vida? ¿Un anhelo? ¿Tú mismo? ¿Otros? Déjate llevar por los pensamientos y sentimientos que esta palabra evoca. Disfruta de lo que sientes. Ahora, vuelve a prestar atención a la palabra AMOR y luego a la página completa del libro, y por último, hazte consciente de la habitación donde te encuentras leyendo y de ti mismo como lector.*

Si tuviste éxito en este ejercicio, acabas de ver los resultados de ejercitar la concentración al prestar atención a algo en particular. Solo concentrándonos en una palabra escrita, dejando que nuestros pensamientos nos guíen, podemos ser transportados a un mundo de sensaciones y experiencias, para sentir paz, amor, libertad o lo queelijamos sentir. Todo dependerá de la dirección que les demos a nuestra atención e intención.

Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación

y leo un libro.

GROUCHO MARX

## ATENCIÓN PLENA EXPANDIDA

En este caso, se trata de expandir nuestra conciencia para estar despiertos a todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Es animarse a pasar de una conciencia superficial (prestar atención a las acciones rutinarias de cada día) a una conciencia profunda, donde estamos atentos a la maravilla de la vida ocurriendo en el presente. Solemos caminar con algún objetivo en mente, con algún rumbo determinado. Caminamos para ir a alguna parte, para llegar a algún lado, para alcanzar algo, y la velocidad de nuestros pasos depende de la urgencia que tenemos. Si pudiéramos detener por un momento a una persona que camina apurada por la calle de nuestra ciudad y le preguntáramos a dónde va tan apurada, un gran porcentaje de personas tendría dificultades en justificar su velocidad y hasta alguno no sabría qué responder. ¿Por qué estamos tan apurados? ¿Qué perseguimos? ¿Qué se nos escapa? En algunos caminos espirituales existe la práctica llamada “caminata consciente”, “caminata en silencio” o “mindful walk” como forma de disfrutar tanto del camino como de alcanzar el destino.

Para ejercitarlo, la próxima vez que salgas a caminar practica lo siguiente:

*Presta atención al contacto de tus pies sobre el suelo y a cada paso que das. Siente la brisa en tu rostro y disfruta de cada sonido que escuchas en tu entorno. No rechaces nada, solo escucha lo que “es” e intégralo como parte natural del ecosistema que te rodea. Observa con curiosidad la naturaleza que te rodea, como si la vieras por primera vez. Déjate sorprender por la diversidad de personas o animales que te cruces y siente tu corazón latir. Agradece estar vivo para sentir todas estas cosas.*

## UN ESTILO DE VIDA CONSCIENTE

Existe el preconcepto de que para meditar tenemos que estar sentados con los ojos cerrados, quietos y aislados del mundo del ruido, de las personas y de la ciudad. Desde mi punto de vista, no hay nada más alejado que esto. Entiendo que esta idea sea aplicable a un practicante del camino de la renuncia en la India o a un yogui que vive en los Himalayas, pero no es el caso nuestro. Cuanto más integrados a nuestra sociedad estemos y podamos estar en paz y calmados en medio del ruido, mejor nos manejaremos en esta realidad.

La primera experiencia práctica que me ayudó a quebrar este viejo paradigma me ocurrió en una oportunidad en que viajé a la ciudad de Buenos Aires para mi primer retiro de meditación. Una persona que estaba en la organización de la actividad me fue a esperar al puerto y cuando me recogió me propuso caminar hasta la parada del ómnibus

que nos llevaría hasta el lugar del retiro. Mi sorpresa fue enorme cuando nos detuvimos para cruzar la primera gran avenida y esa persona se paró delante del semáforo, me miró y me dijo: “Mira las luces del semáforo. Aprovechemos el color rojo para hacer una pausa, para respirar profundamente, llevar nuestra atención al momento presente y disfrutar de este instante único”. Y así lo hice... Lo siguiente que escuché fue “¡cambió a verde, crucemos!”. Recuerdo que aquellos segundos se me hicieron eternos, como si hubiera estado parado allí durante varios minutos y con un nivel de conciencia tal que pude darme cuenta de todo lo que ocurría alrededor, como si hubiera visto las escenas de una película en cámara lenta. Todo estaba ahí, pero nada me influía. En las siguientes calles que tuvimos que cruzar en nuestro recorrido, volvimos a realizar el mismo ejercicio y me dediqué a atesorar esa nueva práctica que había aprendido y que nunca antes había experimentado. Pensé: “Qué ilimitado y entretenido puede ser el cambio si lo asocio a cada actividad de mi rutina”.

Cuentan que una vez, alguien le preguntó a Buda: “¿Qué practican usted y sus discípulos?”, y él respondió: “Nos sentamos, caminamos y comemos”. El que preguntó, insistió: “Pero señor, todo el mundo se sienta, camina y come”. El Buda le respondió: “Cuando nosotros nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Cuando caminamos, sabemos que estamos caminando. Cuando comemos, sabemos que estamos comiendo”.

Había leído en alguna parte que si quieres que la gente preste atención a lo que dices no debes alzar la voz, sino bajarla: es lo que realmente atrae la atención.

JULIAN BARNES

Si logramos trascender el almohadón o la silla y en vez de realizar nuestra práctica exclusivamente sentados la llevamos a diferentes momentos de nuestra jornada diaria y la integramos a nuestra rutina, en poco tiempo, de ser una práctica se convertirá en un estilo de vida.

Comparto a continuación algunas ideas para lograrlo.

## ***MINDFULNESS EN EL TRABAJO***

Hay muchas formas de practicar en el trabajo. Podemos encarar nuestras actividades como una tarea que tiene que ser realizada o como un pasatiempo para evitar el aburrimiento, pero también podemos encararlo como una actividad sagrada, como una expresión del milagro de estar vivo... El fundamento de esta actitud en el trabajo es la práctica de la atención, de un estado de conciencia en el cual el cuerpo está relajado, los sentidos alertas, claros y concentrados en la tarea que tenemos entre manos. Se trata de una experiencia directa. La práctica de la atención no es una situación estática, se realiza en medio del movimiento de los eventos de nuestra vida cotidiana (Loori, 2008: 48).

No somos una persona diferente en la oficina de la que somos en nuestro hogar. Si la respuesta es afirmativa, estamos en problemas serios. Con esto no quiero decir que sea bueno llevar los problemas de la casa al trabajo, pero no podemos ser dos personas diferentes. Somos una sola persona todo el tiempo y en todos lados, y es casi imposible

separar lo que pasa mientras ejercemos un rol u otro. Lo que nos afecta a nivel personal seguramente nos va a influenciar en lo laboral y a la inversa. A esto se le suma el entorno de exigencia que tenemos en nuestros roles, que termina generando las enfermedades más comunes del siglo XXI: el agotamiento, la depresión, la falta de foco y el estrés agudo.

Sé que cuando menos lo piense, vendrá el feliz instante en que veré. Mientras, sonrío y canto solo.  
Mientras, el aire se está llenando del aroma de la promesa.

RABINDRANATH TAGORE

Un estudio realizado por The American Psychological Association subraya la incapacidad que tienen las personas de mantenerse enfocadas por tan solo 10 minutos en una tarea. Esto, en términos porcentuales, le cuesta a la persona entre un 20 y un 40% en términos de eficiencia y productividad. La conclusión a la que muchos empresarios llegan es a poner más atención, a priorizar más que a tratar de hacer más y más rápido las cosas. Entonces, si queremos ser más efectivos en este nuevo mundo de los negocios y al mismo tiempo estar tranquilos, más vale que elijamos atender primero a lo que es más importante. Una encuesta realizada al mercado laboral de Estados Unidos por US Center for Disease Control and Prevention dice que más del 30% de los americanos experimentan suficiente estrés diario para impactar en el rendimiento en su hogar y en su trabajo. Más de la mitad de las muertes hasta los 65 años de edad son el resultado de un estilo de vida estresante. De hecho, una tercera parte de los americanos adultos admite que vivir una vida libre de estrés fue una de las promesas que se hicieron para cumplir ese año. En 10 años, las cifras de personas que sufren estrés han aumentado al doble. Los números también indican que hay un 50% más de gasto en cuidados de salud y las empresas pierden 300 billones de dólares anualmente a causa de temas laborales relacionados con el estrés. Pero este tema no es exclusividad de los Estados Unidos. En Irlanda, la mayoría de los trabajadores en cada sector industrial dice estar estresado. De acuerdo con un estudio realizado por el Irish Congress of Trade Unions, el 90% de los trabajadores del sector de voluntariado considera su trabajo estresante, en el sector de los maestros el porcentaje fue de 88% y en el de los trabajadores de la salud, un 82%. El menor índice lo registraron los trabajadores de la construcción, con un 63%. Poco a poco, estas mismas tendencias comienzan a reflejarse a nivel global.

Estos estudios y porcentajes nos muestran con claridad la importancia de aprender más sobre nuestros factores estresantes, entrenar nuestra atención y más que nada, manejar mejor el tiempo y nuestra energía disponible.

## ***MINDFULNESS EN LAS RELACIONES***

Una mente dispersa y poco atenta es igual a una escucha pobre y débil. ¿Te ha pasado de estar conversando con alguien y sentir que la persona a quien le hablas asiente

con su cabeza como si te escuchara cuando en realidad no está allí? Me imagino que también te habrás visto del otro lado, con alguien hablándote, mientras tú le dices a todo que sí, pero no tienes ni idea de lo que te está diciendo. Si te ha pasado... ¡bienvenido al club! No es por justificarme o por aliviar tu desgracia, sino para que sepas que no estás solo en un mundo que sufre de un enorme déficit atencional. A pesar de esta triste realidad, nuestra mirada puede ser positiva. En un entorno de comunicación tan tecnológico como el nuestro, pero a la vez despersonalizado, destacarnos o marcar la diferencia es muy fácil y podemos crear un enorme impacto si tan solo...

- Miramos a los ojos a la persona que está frente a nosotros. Nadie suele hacerlo.
- Mantenemos una conversación con otro sin quejarnos ni criticar.
- Escuchamos con atención e interés, sin fingir que lo hacemos.
- Acompañamos al otro con nuestra presencia y en silencio.
- Pedimos permiso antes de decir lo que sentimos, y solo hablamos si nos lo conceden.
- Declaramos nuestro amor sin esperar que el otro nos corresponda.
- Salimos con alguien para disfrutar del encuentro, y no siempre para hacer otra cosa juntos.
- Bailamos para celebrar la vida, no solo cuando el ritmo nos seduce.

El mejor regalo que podemos darle a otra persona es nuestra atención íntegra.

RICHARD MOSS

## RESIGNIFICAR TUS RUTINAS

Una rutina es un acto que repetimos todos los días, de la misma forma y sin ninguna novedad. Con el tiempo, se torna una tarea aburrida y sin significado. Si pudiéramos transformar nuestras rutinas en “rituales”, es decir, en actos más sagrados y con significado, tendríamos cientos de oportunidades al día para crecer y beneficiarnos. Por ejemplo, lavar los platos puede ser una tarea ordinaria, pero podemos transformarla en extraordinaria si mientras lavamos, estamos plenamente conscientes de lo que hacemos, sin dejar que nuestra mente divague hacia otros lados. También podemos agregarles un significado más profundo a nuestros actos, usando la limpieza como metáfora: “Mientras limpio estos platos, estoy también limpiando mis hábitos negativos” o “el agua que emana de la canilla está lavando mis viejas heridas”, y así. Para muchos de nosotros, las rutinas ocupan gran parte de nuestro tiempo de vida y si logramos transformar esos momentos en actos significativos, el beneficio será enorme.

En una ocasión, mientras daba una charla sobre autoestima, mencioné los beneficios de transformar las rutinas en rituales y una persona levantó su mano para hablar. Ella dijo: “Muy buena su explicación, pero no se aplica a mi trabajo. Le cuento que trabajo frente a una Universidad y me paso ocho horas sin descanso en una tarea rutinaria:

encuadernando libros para los estudiantes. ¿Qué beneficio puede tener eso para mí?”. Yo le respondí: “Señora... ¿nunca pensó que su tarea es esencial para que los jóvenes puedan estudiar y completar una carrera que dignifique sus vidas en el futuro?”. Ella me escuchó sorprendida y dijo: “Nunca lo había visto así. ¡Gracias!”.

Ya sea que encuadernemos material para estudiantes, que lavemos platos o que tengamos que barrer las hojas de la vereda, lo importante no es la acción en sí misma, sino el significado que hay por detrás y la actitud que nosotros tengamos. ¡Pruébalo y luego me cuentas!

## **Disfrutar de tus comidas**

La próxima vez que algún amigo o familiar te invite a una reunión y sirvan una picada antes de comer, fíjate qué actitud tienes. Lo usual es que piques todo lo que hay en la bandeja, mientras conversas sobre cualquier tema. Si al día siguiente alguien te preguntara cómo estuvo la reunión o de qué tema hablaron, seguramente sabrías responder, pero si te preguntaran cuántos maníes o papas fritas picaste, quizás ni lo recuerdes. Con esto no estoy diciendo que tenemos que anotar cada papita que comemos en las reuniones, sino que lo ideal sería que fuéramos conscientes de que muchas de las acciones que realizamos las hacemos en modo automático y sin pensar. Si tuviéramos un interruptor personal para pasar de “modo automático” a “modo consciente”, disfrutaríamos de cada acción realizada, es decir, de cada hora, minuto y segundo vividos, y esto terminaría alargando nuestra experiencia de vida.

Entonces..., si quieres intentarlo, te sugiero lo siguiente:

*Antes de comenzar a comer, respira profundo... Siente el aroma de la comida... Observa la combinación de colores que tiene... La textura de cada alimento... Ahora vamos más profundo... Imagina a la persona que la preparó... Su dedicación y su esfuerzo... Cuando tragues, piensa en el regalo que significa para tu cuerpo... El alimento que le lleva a tus órganos... Y continúa con tus propios pensamientos en esta misma línea...*

La paciencia es la fortaleza del débil y la impaciencia, la debilidad del fuerte.

IMMANUEL KANT

## **Hacer una cosa a la vez**

Ya hemos mencionado anteriormente el hábito de la multitarea. Cada vez más, las empresas demandan esta habilidad de que una sola persona sea capaz de hacer todo al mismo tiempo. Como si pudiéramos competir con las máquinas. Existe el mito de que la multitarea nos hace más productivos, pero en realidad nos agota más rápido a nivel físico y mental. Cuando hacemos una sola cosa a la vez, hay menos posibilidades de equivocarnos, de olvidar los detalles y tener que comenzar otra vez. Finalizamos las

tareas más seguros, las terminamos antes y nos sentimos descansados, con cero nivel de tensión. Hay un viejo refrán que dice: “Vísteme despacio, que tengo prisa” y se refiere a no sacar las cosas de su curso regular ni apresurarse en exceso, pues podemos caer en el error de tardar más en su ejecución al querer terminar las cosas de forma atropellada. ¿Verdad que te ha pasado?

## **Contemplar tu mente**

Los medios de comunicación de hoy en día, como la televisión, la radio, Internet, la Xbox, son increíblemente entretenidos, pero no hay nada más entretenido que observar nuestra mente. Claro que locos como yo, que piensen esto, ¡no hay muchos! Pero si a ti también te pasa y sientes esa pasión por conocerte y mejorar internamente, te gustará explorar tus pensamientos y entretenerte descubriendo cómo funcionan. Los expertos dicen que si quieres hacer cambios en algo, debes comenzar por entender aquello que quieres cambiar. Uno de los primeros aprendizajes que recibí para comenzar a practicar la meditación fue aprender a desidentificarme de la mente, es decir, “yo no soy la mente ni mis pensamientos”, soy el observador. Por ejemplo: si escuchas con atención la voz interior que suele hablarte de forma regular en tu cabeza, te darás cuenta de que esa voz no eres tú. Tú la escuchas, pero es realmente tu mente quien te habla. Cuando podemos identificarnos como el “observador interior”, en vez de ser llevados por la corriente de la mente, somos testigos imparciales de su actividad. Esta perspectiva nos abre muchas posibilidades para poder desafiar los pensamientos que tenemos y que no nos gustan. Y si somos determinados, hasta podremos cambiarlos definitivamente. Entonces, entrenar nuestra mente es importante, no es un reflejo ni un suplemento vitamínico del alma, sino que es algo que va a determinar la calidad de cada instante de nuestras vidas.

Si la muerte no fuera el prelude a otra vida, la vida presente sería una burla cruel.

MAHATMA GANDHI

## **Practicar no hacer nada**

Ya vimos lo difícil que es para nuestra sociedad moderna aceptar la idea de que podemos pasar unos minutos de nuestra existencia sin “hacer” o sin ser productivos. Podemos sentirnos terriblemente incómodos e incluso sentir mucha culpa. Pero todo cambio incomoda y si queremos mejorar nuestros hábitos de vida, algo nos tiene que incomodar, ¿verdad? Si incomoda es que está produciendo un cambio real, si no, es solo un movimiento sin transformación. Todo cambio requiere de un esfuerzo, de una dedicación y esto no implica un peso extra. A veces, las personas confunden “lucha” con “esfuerzo”, y son cosas muy distintas. Suelen decir: “Estoy en la lucha” o “estoy luchando contra el cambio”. La “lucha” siempre es con algo externo, y sabemos que no podemos cambiar nada afuera de nosotros. En cambio “el esfuerzo” se refiere a algo interno, donde sí podemos generar cambios, pues somos los únicos responsables. Dicho

esto y si realmente quieres comenzar a cambiar para bien, te sugiero que dediques al menos tres minutos al día (la duración de una canción) a sentarte y dedicarte a hacer... nada. ¡Disculpa! Mejor dicho, sí quiero que hagas algo y eso es...: *enfoca tu conciencia en el momento presente... Abre tus sentidos a percibir dónde estás... Qué haces... Qué necesitas... Y quién eres...* Deja bien lejos tu celular, tu *laptop* o cualquier otra distracción. No podrás creer el alivio que esto significa y cuán bien puede hacerte esta sencilla práctica.

## **Caminar de forma consciente**

“Camina como si estuvieras besando la Tierra con tus pies.” ¿Qué mejor que esta frase poética del maestro Thich Nhat Hanh? Caminamos varios kilómetros al día aunque no salgamos de nuestras oficinas o estemos dedicados a nuestras tareas hogareñas: de la oficina a la recepción, del living a la terraza, del dormitorio al baño, del trabajo a la parada de ómnibus o al estacionamiento, y así. ¿Qué pasaría si aprovecháramos esas caminatas para que sean una parte significativa de nuestro cambio de estilo de vida? Solo se requiere que caminemos muy conscientes de que lo hacemos. Atentos a cada paso que damos, al movimiento de nuestro cuerpo y más que nada, disfrutando del trayecto. Poniendo un pie detrás del otro, contemplando el entorno, dándonos el tiempo necesario para movernos, sin apuro y atentos a estar en el aquí y ahora.

## **Mantener buena compañía**

Hay un dicho que dice: “La buena compañía te cruza y la mala compañía te hunde”. Vivimos en sociedad y compartimos nuestras experiencias de vida con nuestros iguales. Cuando nos aislamos, sufrimos la soledad y no tenemos con quién compartir nuestras experiencias. ¿Qué sentido tiene la vida? La influencia positiva que puede significar tener una buena compañía es vital para sentirnos aceptados, reconocidos y validados. Pertener nos permite amar a otros y ser amados por otros. Busca tu propia tribu, esa gente que te hace bien, que saca lo mejor de ti, personas que te aporten y te inspiren, que te acepten tal cual eres y que te ayuden a crecer. Es mucho más fácil caminar acompañados que solos.

Si estás deprimido, estás viviendo en el pasado.  
Si estás ansioso, estás viviendo en el futuro.  
Si estás en paz, estas viviendo el presente.

LAO TSÉ

## **Escuchar con atención**

Escuchar es diferente a oír. La escucha necesita de un otro a quien podamos entender e involucrar. Escuchar implica también interpretar al otro. En la escucha hay varios

factores en juego. Nuestra atención debe estar muy enfocada para poder entender lo que la otra persona quiere comunicarnos. ¿Con qué actitud escuchamos? Muchas veces no escuchamos bien al otro porque nuestro cuerpo está presente, pero nuestra atención no. Solemos estar más atentos a nuestra propia conversación interna (prejuicios, conclusiones, cuestionamientos, comparaciones) que a la conversación del otro. Entonces, la próxima vez que estés involucrado en una charla, intenta practicar estar plenamente atento y verás la diferencia increíble que esto hace. En vez de tratar de escuchar solo sus palabras, intenta prestar atención a lo que de verdad quiere decirte, lo que hay detrás de sus palabras. Este acto parece simple, sin embargo no lo es. Es un verdadero acto de amor y respeto hacia el otro. Las personas se sienten apreciadas y valoradas cuando las escuchamos de verdad, y lo mágico que sucede es que cuando ellos lo experimentan, comienzan a hacer lo mismo con nosotros.

Nuestro viaje comienza cuando concentramos la atención en el interior del ser. Averiguar lo que sucede en nuestro mundo interno es ya de por sí, una aventura tan maravillosa como puede ser la del espacio exterior.

SISTER JAYANTI

## **Resumiendo**

Las exigencias laborales, sociales, personales y familiares de estos tiempos nos han obligado a adoptar un ritmo tan acelerado que a veces sobrepasa nuestra propia capacidad para responder adecuadamente. Hacer un *Full Stop*, frenar, desacelerar y apreciar más cada precioso momento nos alarga la vida. Tomarnos tiempo suficiente para saborear las comidas, hacer una cosa a la vez, disfrutar de la naturaleza, escuchar con atención, conectar con nuestros colegas en el trabajo y darnos tiempo de calidad para compartir con nuestra familia, todo esto nos beneficia. Las personas que nos rodean lo agradecerán.

## **MEDITACIÓN GUIADA: SER TÚ MISMO**

*Hazte consciente de tu entorno... De la naturaleza que te rodea... Del espacio que te envuelve... De la atmósfera... De la temperatura del aire, ya sea de su frescor o de su calidez... Presta atención a todo lo que tus sentidos físicos captan... Sonidos, aromas, imágenes, texturas, sabores... Acepta sin juzgar todo lo que percibes... No intentes cambiar nada, solo observa en calma... Ahora revisa tu cuerpo y el contacto con el entorno... Siente el suelo que pisas bajo tus pies... La ropa que toca tu cuerpo... El aire que acaricia tu rostro, y así... Presta atención a tu pulso y al latir de tu corazón... Imagina tu sangre recorriendo todo el cuerpo... Y hazte consciente de tus huesos y de cómo trabajan tus articulaciones al moverte... Revisa con curiosidad la maravilla de tu cuerpo y agradece el regalo... Ahora, lleva tu atención al lugar donde*

*respiras... Siente el aire entrar a tus pulmones y siéntelo salir... Observa cómo tu pecho se expande con cada inhalación... y se contrae con cada exhalación... Tu respiración ocurre en el momento presente... Estás viviendo el aquí y el ahora... Te estás observando existir... Eres real y eres único... Solo eso ya te hace especial... No necesitas nada más para ser feliz... Con lo que ya eres, alcanza... Ya eres suficiente... Así ya está...*

## **CAPÍTULO 6**

# **VIVIR CON EL CORAZÓN**

Recapitulando: hemos visto los beneficios de relajar nuestro cuerpo y de ser conscientes de él. También vimos las bondades de la meditación, y cómo parar –hacer un *Full Stop*– y prestar atención al momento presente puede ampliar nuestra visión limitada del mundo y darnos una llave para responder de manera consciente y positiva frente a lo que pasa a nuestro alrededor. ¿Pero cómo podemos generar una verdadera transformación en nuestra vida? Es decir, cómo generar cambios permanentes y sostenibles en el tiempo, y que no sean solamente una inyección parcial, que calmen nuestra mente, mejoren nuestras relaciones y nos hagan un poco más felices. Estoy hablando de un cambio de 180 grados, que erradique nuestros hábitos negativos, limpie nuestros pensamientos tóxicos y nos lleve hacia la autorrealización. ¡Quizás estoy poniéndome un poco exigente! Y con esto no quiero dar a entender que estoy “superado”, me falta mucho para llegar a eso. Sin embargo, en este capítulo del libro, les estoy hablando a esas personas como yo, que tienen avidez por ir más profundo y animarse a conectar con todo su potencial. Si tú también eres de esas personas..., pues bienvenido al viaje de inmersión.

## ¿QUIÉN MEDITA?

El título de este párrafo parece una broma, ¿no es verdad? Luce bastante obvia la respuesta: el que medita soy yo. La pregunta es quién es ese Yo. La clave está en desentrañar el acertijo “¿quién soy yo?”, o dicho de otra forma, “¿cuál es mi verdadera identidad?”.

Solemos identificarnos con nuestra profesión, nuestros roles, nuestro lugar geográfico, nuestro apellido familiar, nuestras posesiones y así. Todas estas descripciones o etiquetas son adquiridas en nuestro viaje, desde que nacimos hasta hoy. Estas descripciones no hablan de quiénes somos realmente, sino de lo que hacemos, de donde estamos, de lo que tenemos, de cuáles son nuestras responsabilidades o a quién pertenecemos. Pero nosotros somos mucho más que lo que hacemos. Somos el ser que está haciendo por detrás de todos estos roles, profesiones y relaciones. En la India utilizan una analogía muy simple para describir lo que quiero expresar. Ellos dicen que el cuerpo es como un automóvil y el alma es su conductor. Ambos son importantes para poder recorrer la ruta de la vida, sin embargo, el papel del conductor es esencial para que el coche funcione. El conductor se expresa a través de su automóvil, es quien ve a través del parabrisas, escucha a través de las ventanillas o conduce sentado detrás del volante. De la misma manera, es el alma quien se expresa a través de su cuerpo, quien ve a través de los ojos, quien escucha a través de los oídos y quien conduce y avanza a través de sus miembros. Entonces, podemos decir que nosotros somos el ser o el alma, que le da vida a nuestro cuerpo. Hagamos un juego para razonar juntos: el libro que en este momento estás leyendo es “tuyo”, te pertenece a ti; por lo tanto, podemos concluir que tú no eres

el libro. “Tú” no puedes ser nada “tuyo”. ¿Me hago entender? Ahora te pido que observes tu mano. La mano es tuya, lo cual significa que tú tampoco eres la mano —es más difícil ver esta distinción con el ejemplo de la mano porque estamos muy acostumbrados a identificarnos con el cuerpo—. Si seguimos razonando así: tú no eres ni las piernas, ni los brazos, ni la cabeza, ni el corazón y ni siquiera el cerebro, ya que todo te pertenece. Entonces, ¿quién rayos eres? (aquí hago una pausa para reírme de mí mismo y de mis propios laberintos de razonamientos).

El cuerpo es el instrumento del alma.

ARISTÓTELES

Por ejemplo: ¿qué pasaría si tuvieras un accidente que cambiara o alterara algunas de las funciones de tu cuerpo? ¿Seguirías siendo tú? El hecho de perder una mano o una pierna no alteraría tu esencia. Eso nos permite pensar que hay algo más allá de la materialidad de nuestro cuerpo. Si perdiéramos nuestro trabajo o a un ser querido, tampoco cambiaría esa esencia, pese a la preocupación o al dolor. Nuevamente podemos inferir que hay algo más profundo e inalterable que nuestros roles... Nuestra verdadera identidad no se altera con cambios superficiales. Luego de estas ideas, podemos concluir que “yo soy el que dice: ‘Yo soy’” o “yo soy la energía consciente que le da vida a este cuerpo físico”. Las personas suelen decir que tenemos un alma dentro del cuerpo. Me gusta más cómo lo define el conocimiento del *Raja Yoga*: “Yo soy el alma y tengo un cuerpo”. ¿Tiene sentido? Dicho esto, no son los ojos del cuerpo los que se fascinan con la belleza de una flor: es el alma que observa detrás de ellos. No son los oídos físicos del cuerpo los que se maravillan con un concierto de Mozart: es el alma.

## EL ADN DEL ALMA

Antes de comenzar la aventura que supone el viaje hacia nuestro interior, tenemos que entender mejor a qué nos referimos con “interior” y hacia dónde es ese viaje. Todos podemos darnos cuenta de las diferencias básicas entre la mente y la materia, el alma y el cuerpo, o entre lo que denominamos “ser” y “humano”. Estamos hablando de tipos de energía distintas, una es energía material compuesta por átomos, y otra es energía sutil, no física o también llamada “espiritual”. Nuestros cuerpos están formados por cinco elementos (agua, fuego, tierra, aire y éter); en cambio, nuestra mente o conciencia es inmaterial, es energía intangible e invisible, al igual que los pensamientos, sentimientos y emociones que produce. Significa que aunque nadie ha podido comprobar la naturaleza o forma del alma y aunque no podemos verla con nuestros ojos físicos, aun así podemos ver su manifestación a través de nuestros pensamientos, ideas, actitudes y comportamientos. Desafortunadamente, hemos sido educados para enfocarnos más en el mundo de la materia que en el mundo interior. Esto nos ha llevado a buscar la paz, el amor o la felicidad en cosas externas y no tanto en nuestro almacén de recursos internos,

con las consecuencias por todos conocidas. Aquí es donde entra la importancia de la meditación, como una herramienta ancestral para ayudarnos a ir hacia nuestro interior y reconectar con nuestros valores: paz, amor, poder interno, sabiduría y felicidad. Estos valores no se encuentran en el cuerpo, sino en nuestra conciencia o alma. Victor Hugo, el famoso novelista francés, escribió en el 1800: “El cuerpo humano no es más que apariencia, y esconde nuestra realidad. La realidad es el alma”.

Desde el punto de vista espiritual, se considera al alma como la energía consciente que le da vida al cuerpo, y en muchas religiones o filosofías se la ha descrito como una pequeña estrella de luz que habita detrás de la frente. De hecho, la palabra “alma” viene del latín *atomus*, que tiene su origen en la palabra griega *atomos*, y tiene un término similar en hindi: *atma*. Todas ellas se refieren al “ser y a la energía viva y consciente de la vida”. Para traerlo más a nuestros días, si han visto alguna película de la saga de Harry Potter habrán notado cómo representan la muerte con una luz (el alma) abandonando el cuerpo, o en la película *Avatar*, la forma de las almas como luces, cayendo del “árbol de almas”.

Nada es pequeño en el amor, aquellos que esperan las grandes ocasiones para probar su ternura no saben amar.

LAURE CONAN

Regresando a la pregunta del título de este párrafo, ¿quién medita?: es el alma quien necesita meditar, quien necesita volver a reconocerse, entenderse y fortalecerse. Las diferentes capas de creencias limitantes, el excesivo uso de la razón frente a la intuición y la exagerada preponderancia por lo corporal y lo tangible han sumido al conocimiento y la identidad del alma en el olvido. Es como si el alma hubiera quedado encerrada dentro de los dominios del castillo del ego. Victor Hugo decía: “El amor es una parte de la propia alma, y es de la misma naturaleza que la respiración celestial de la atmósfera del paraíso”. Cuando vemos la palabra “alma” escrita en letras de canciones, en poemas o en poesías, siempre está expresando virtud. El alma es en esencia paz, sabiduría, amor y todas las demás virtudes. A través de la meditación podemos volver a recordar y vivir esa naturaleza positiva que olvidamos. Y para seguir con la misma analogía de castillos y príncipes, siento que es hora de que rescatemos a esa princesa dormida que está atrapada en el castillo del ego. Como caballeros valientes (nosotros), necesitamos dos cosas para rescatar a la doncella: un caballo y una espada. El caballo representa el poder (nuestra fuerza de voluntad) y la espada, el conocimiento (conocer nuestra verdadera identidad). Así que “montaos y a cabalgar”.

## EL DESPERTAR DEL ALMA

Alguien podría preguntarse cómo es que el alma es en esencia virtud y ahora tiene miedos y sufre. ¿Qué nos pasó? Una cosa es “ser” y otra, bien diferente, es “estar”. El

alma “es” amor, pero puede “estar” influenciada por el miedo y la ignorancia y así le resultará difícil salir de esta trampa. La espada del conocimiento es la que nos permite recordarle al alma quién verdaderamente es y quién no. El conocimiento le devuelve al alma su soberanía cuando esta reconoce y acepta su virtud, y que tiene derecho a ser feliz. También le devuelve su libertad; no la libertad de hacer lo que quiera y cuando quiera, sino la libertad de pensar sin ataduras, de pensar libremente. Cuando el alma se conoce profundamente, tiene la sabiduría y la sensatez de hacer los cambios necesarios para sanarse. Sin embargo, con saber o entender no alcanza. Podemos comprender perfectamente cómo son las cosas o entender aquello que no nos hace bien, pero muy diferente es tener el poder para cambiarlo. El conocimiento de quiénes somos realmente es vital para la transformación, pero igual de importante es contar con la fuerza interna para que esta ocurra. Cuando sentimos el llamado interno que nos motiva a despertar internamente, no importa cuán perfecto es el entorno que nos rodea, la compañía hermosa que tenemos o lo abultada que está nuestra cuenta bancaria: si internamente no hay felicidad, nada nos va a satisfacer.

La meditación nos enseña a reconectar con nuestra paz, felicidad y sabiduría interior. ¿Hay algo más importante que eso en la vida? Cuando las necesidades fundamentales del alma no se satisfacen, sentimos un “vacío” que no sabemos explicar. Entonces la opción que nos queda es buscar afuera de nosotros para llenarnos. Esto nos ha llevado como sociedad al consumismo, a buscar “tener” o “hacer” para poder “ser”. Entonces, la meditación es una opción ideal para conocer al alma y despertar su poder.

*Ahora te invito a que hagas un Full Stop y le pongas un punto final a todo lo que estés pensando... Respira profundo... y pregúntate... ¿quién soy?*

La realidad comienza con un pensamiento. El pensamiento crea un sentimiento y una actitud, que se denomina “conciencia”. El mundo interno y sutil de la conciencia se manifiesta externamente y es llamado “vivir”, que incluye expresarse, interactuar, relacionarse y crear. Es la fábrica de nuestra vida humana.

ANTHONY STRANO

## **EXPERIMENTAR EL ALMA**

Para experimentar nuestra verdadera identidad o el concepto de “¿quién soy?” a través de la meditación, tenemos que comenzar por aceptar que somos una energía sutil, pacífica e invisible que llamamos “alma”, y que nuestro cuerpo es el envase físico que la contiene. Cuando nos miramos cada mañana en el espejo del baño, lo que vemos es nuestra imagen corporal, nuestro envase físico, pero quien observa el mundo a través de los ojos es el alma, y ser conscientes de eso es lo que vamos a practicar. Comenzaremos por soltar lo que no somos (el cuerpo), para quedarnos en la experiencia de lo que somos (el alma). Este ejercicio en la meditación *Raja Yoga* se conoce como la práctica de la

“conciencia de alma”.

## EL PUNTO

La esencia del *Full Stop* está fundida en la práctica de la conciencia de alma. Más arriba, sugerimos considerar al alma como una energía consciente, sutil y sin dimensiones físicas; entonces, la forma más cercana para poder representarla podría ser un punto – que es la mínima expresión gráfica posible–. Un muy buen ejercicio para mejorar nuestra concentración es practicar enfocar toda nuestra atención en la forma del punto. Cuando logramos reunir la energía de la mente y nuestros pensamientos en un punto, el alma revive su naturaleza original y experimenta paz. Justamente, el viaje de la meditación es ir desde la expansión del mundo físico y el cuerpo a la dimensión del alma, el punto.

Vayamos a continuación a un ejercicio práctico de la conciencia de alma.

## MEDITACIÓN: CONCIENCIA DE ALMA

Siéntate en una posición cómoda, alerta, pero a la vez relajada. Puedes poner música suave si quieres, pero no es indispensable. No tienes por qué cerrar tus ojos completamente, ya que la idea es no perder contacto con la realidad, ni tampoco rechazarla. Así que puedes dejar los párpados levemente bajos y descansar tu mirada en algún punto que no te distraiga. El propósito de esta meditación es experimentar qué y quién eres realmente. Suelta cualquier expectativa y vamos a comenzar.

*Relajo mi cuerpo conscientemente... Desde los pies hasta la cabeza... Me hago consciente del entorno que me rodea... Siento los ruidos, percibo los movimientos y huelo los aromas que están a mi alrededor... Ese es el mundo de la materia en el que actúo cada día... Acepto ese mundo tal cual es... No intento controlarlo ni modificarlo... Ahora emprendo un viaje hacia mi interior... Pongo toda mi atención en mi mundo interno, en el centro de mi frente, justo detrás de mis ojos físicos... Aquí es donde yo, el alma, resido... Estoy en el centro de mi mente... Soy la energía consciente y luminosa... Soy la vida dentro de este cuerpo... Yo animo y controlo este cuerpo... Yo no soy el cuerpo... El cuerpo es mi traje físico... No soy los pies, ni las manos, ni el corazón... Soy como una pequeña estrella de luz consciente... Nadie puede verme ni tocarme, pero aun así, existo... Soy eterna... Experimento mi naturaleza como paz... Yo soy esa paz... Estoy en la conciencia de alma... Irradio luz y paz... Mantengo esta experiencia durante un tiempo, tanto como pueda... A mi propio tiempo voy regresando a la conciencia corporal... Ya percibo el lugar donde me encuentro... Mantengo esta experiencia y la guardo en mi corazón...*

La mejor solución a los problemas no es el resultado de pensar arduamente. Usa mejor tu tiempo en crear pensamientos pacíficos, y los problemas dejarán de afectarte. No trates de resolver todo tú

solo. Deja algún espacio para que Dios te ayude.

BRAHMA KUMARIS, *REGALO DE PAZ*

¿Cómo te fue? Una vez que hayas terminado la meditación, destina algunos momentos para atesorar y validar lo que experimentaste: ¿cómo te sientes? ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Tu ánimo ha cambiado? ¿Qué aprendiste? Si sientes que no has podido concentrarte o tu mente se voló a algún otro lugar lejos de lo que querías experimentar, es normal. A veces hay que darle un tiempo al alma para adecuarse a algo nuevo y diferente, ten paciencia. Si practicas al menos dos veces al día por unos cinco a diez minutos, verás muy pronto los resultados. El fruto de una buena meditación no siempre se saborea durante la meditación o al terminar. A veces, tiene efectos retardados. Quizás vayas caminando por la calle o estés realizando una tarea rutinaria que nada tiene que ver con este ejercicio y comenzarás a sentir como una ola de paz o alegría interior que te llega y te llena completamente. ¡Esa será tu recompensa!

La meditación que acabamos de hacer tuvo como objetivo pasar de la teoría de entender quiénes somos a la práctica de experimentarnos así. Recordamos nuestra identidad como seres de paz y luz y guiamos nuestros pensamientos hacia ese objetivo.

La podemos desglosar en los siguientes cuatro pasos:

1. *Relajar* el cuerpo y soltar la conciencia del entorno. Soltar el control.
2. *Contemplar* la identidad espiritual: “Soy una energía consciente, diferente a la energía corporal”.
3. *Concentrar* la atención en el alma que soy: “Soy un alma, un punto”.
4. *Experimentar* la conciencia y la comprensión de lo que soy: “Yo soy el alma”. “Soy virtud.”

Lo que tiene alma se distingue de lo que no la tiene por el hecho de vivir.

ARISTÓTELES

## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA CONCIENCIA DE ALMA**

- *Autorrespeto*: cuando aceptamos con el corazón y con la mente que somos almas que damos vida al cuerpo, nuestra percepción de la vida cambia. Desde pequeños, hemos aprendido el hábito de valorarnos a través de la comparación con otros. “Si él es bueno, yo soy malo.” “Si él es débil, yo soy fuerte”, y así. Considerarnos almas nos facilita un acceso directo a nuestras cualidades originales de paz, amor, verdad y poder, y nos damos cuenta de que nos pertenecen, que nosotros somos eso en esencia. Esto hace irrelevante la comparación y poco a poco dejamos atrás las inseguridades y las dudas, y las sustituimos por un profundo autorrespeto y valor por nosotros mismos.

- *Sentido de Eternidad*: si aceptamos que en esencia somos almas, invisibles y no físicas, entonces no es posible desaparecer o que nos destruyan. ¡Somos eternos! Y si los demás también son almas, también ellos son eternos e imperecederos. Mirar la vida desde esta nueva perspectiva nos permite vivir desde una visión amplia y abierta, sin los límites que nos imponen el género, la nacionalidad, la forma, el color o la cultura, y así sentir que somos muy similares en el fondo y que todos formamos parte de una misma familia humana.

Las relaciones con los demás cambian desde esta nueva forma de ver y entender la vida.

- *Naturaleza fácil*: la conciencia de alma nos vuelve livianos y de relación fácil con los demás. Quienes estén en nuestra compañía se sentirán relajados, no juzgados y sin presiones. Porque en esta conciencia, solo vemos lo mejor de los demás y no nos identificamos con las situaciones ni intentamos controlarlas. Vemos el contexto más que los contenidos, es decir, estamos atentos al cuadro completo y no tanto a los detalles. Si ocurre que alguien se molesta con nosotros por alguna razón, podemos entender rápidamente que no es algo personal y que se relaciona más con un “estado” por el que está pasando la persona en ese momento que con su verdadero “ser”. De esta manera, tenemos el poder de hacer emerger sentimientos de compasión y perdón, y enviarle buenos deseos.

- *Servicio ilimitado*: cuando nuestra conciencia se dirige al alma del otro y no a su cuerpo, despierta en el otro una mirada similar. La identificación con el cuerpo y el apego al cuerpo dan nacimiento a emociones como la ira y el miedo. Esto nos vuelve exclusivamente terrenales, sin posibilidades de ver más allá. Si bien no podemos obligar a otros a que estén en nuestra misma sintonía, ni a que acepten esta nueva visión, podemos verlos como almas o puntos de luz detrás de sus ojos y transmitirles paz y poder. Y si ellos están pasando por algún desafío, estas vibraciones de buenos deseos y sentimientos puros los llenarán con la claridad necesaria para que tomen las mejores decisiones.

Te advierto, quien quiera que fueras,  
¡oh! Tú que deseas sondear los arcanos  
de la naturaleza,  
que si no hallas dentro de ti mismo,  
aquello que buscas, tampoco podrás hallarlo fuera.  
Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa,  
¿cómo pretendes encontrar otras excelencias?  
En ti se halla oculto el tesoro de los tesoros.  
¡Oh!, hombre, concóctete a ti mismo  
y conocerás al universo y a los dioses.

#### FRASE ESCRITA EN EL TEMPLO DE DELFOS

El método más fácil para servir es crear una atmósfera a través de vibraciones y actitudes. La actitud es el método más poderoso de todos. Así como los cohetes son capaces de volar muy rápido, de la misma manera, nuestra actitud espiritual de buenos deseos y sentimientos puros cambiarán tu visión y tu mundo. Desde tu Corazón, sirve con bendiciones de amor; desde tus ojos, sirve con la visión de hermandad; desde tu mente, sirve para iluminar a otros, y desde tus acciones, sirve para elevar las vidas de los demás (Dadi Prakashmani, ex directora de Brahma Kumaris).

## RADIOGRAFÍA DEL ALMA

El conocimiento del *Raja Yoga* me ha enseñado que así como el cuerpo tiene órganos y sentidos físicos que le permiten desarrollar todas sus funciones vitales y relacionarse con el mundo físico, cuando el alma está en el cuerpo, se manifiesta a través de tres facultades sutiles, para poder manejar su propio mundo interno de pensamientos, creencias, valores, sentimientos y actitudes. Estas son: la mente, el intelecto y las experiencias (conocidas en sánscrito como *sanskars*). Aunque a cada facultad se la denomina con un nombre diferente, en realidad son una misma energía y las tres

funcionan como una sola entidad, llamada “conciencia”. A continuación, las iré describiendo por separado para su mejor comprensión.

## **La mente**

Es en la mente donde ocurre el proceso de pensar y sentir. Más que seres pensantes, somos seres con la capacidad de pensar. Nosotros mismos podemos crear, imaginar o generar ideas a voluntad. La mente es el centro de todas nuestras emociones, deseos y sensaciones. Muchas veces se confunde a la mente con el cerebro o el corazón, pero la mente no es física, ni tampoco lo son los pensamientos o los sentimientos. No se puede negar que existe una relación muy directa entre ambos, pero esto no significa que cumplan la misma función o que sean la misma cosa. Para poder diferenciarlos mejor, se podría decir que el cerebro y el corazón pertenecen al cuerpo, y la mente, a la conciencia o al alma.

## **El intelecto**

Es la facultad de la conciencia que se encarga de valorar o juzgar lo que ocurre en la mente. Es quien discierne o discrimina entre lo que está bien y lo que está mal, entre lo correcto y lo erróneo, y es también quien sostiene el poder de la voluntad. El intelecto ejerce la función más racional del ser aunque no es necesariamente frío y calculador. También es quien discierne si lo que sentimos es amor, pasión, cariño o afecto.

## **Los *sanskars***

Esta palabra es en sánscrito y su significado abarca el conjunto de nuestras experiencias, hábitos, recuerdos y memorias. Son las impresiones de todos nuestros actos pasados (físicos o mentales) que han quedado grabadas en nuestra mente subconsciente y que forman la base de nuestro carácter o personalidad. Estas grabaciones pueden ser positivas o negativas, o pueden ser virtudes o defectos.

Veamos con un ejemplo práctico los beneficios de entender estas tres facultades.

Estabilízate en la conciencia del punto. Lo que sea que quieras practicar, podrás conseguirlo cuando primero puedas estabilizarte en la conciencia de que eres un punto.

BRAHMA KUMARIS

Imagina que vas caminando tranquilamente por la vereda y por la misma acera, pero en sentido contrario, se acerca un perro que avanza hacia ti. En la pantalla de tu mente, automáticamente se proyecta la imagen de ese perro y el intelecto rápidamente analiza e intenta entender de qué se trata lo que está viendo. Para eso, irá a buscar las experiencias pasadas que tengas guardadas en tus *sanskars*. Si tus experiencias pasadas con perros han sido positivas, tu cuerpo recibirá la orden de seguir caminando tranquilamente o bien

de agacharse y acariciar al perro. Si por el contrario, tus experiencias pasadas con perros han sido negativas, tu intelecto se conectará con el miedo y tu reacción será intentar evitarlo o alejarte lo más rápido posible del lugar. Significa que nuestras acciones o reacciones siempre dependen de nuestras experiencias grabadas en los *sanskars*. Cada vez que realizamos una acción, una marca o tendencia, queda registrada en los *sanskars*, y si repetidamente realizamos la misma acción, con el tiempo se formará un hábito. El conferencista y autor Ken O'Donnell ilustra con un ejemplo práctico esto que explico en su libro *A última fronteira: uma viagem pela consciência humana*:

Una vez, durante una charla en Bogotá, Colombia, un hombre mayor se puso de pie y preguntó qué podía hacer para dejar de fumar. La conversación fue la siguiente:

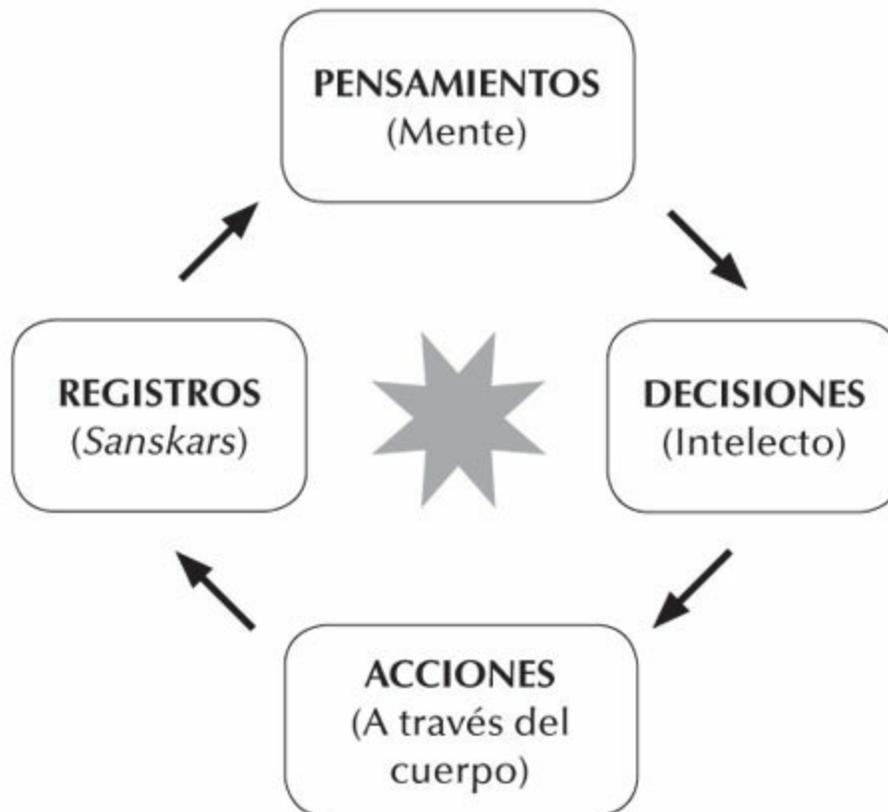
-¿Cuántos cigarros fuma usted al día?

-Treinta.

-¿Desde cuándo fuma esa cantidad?

-Treinta años.

Hice el cálculo y le dije: -Eso significa que usted ha fumado cerca de 330.000 cigarros o 16.000 paquetes en su vida. Me miró incrédulo tras esa información y le mostré el siguiente diagrama:



Después de explicarle el proceso de formación de hábitos y de cómo la meditación puede fortalecer la fuerza de voluntad, su rostro empezó a iluminarse con la posibilidad de poder cambiar. Le cité muchos casos de gente que conozco, que con la práctica regular de la meditación había conseguido derrotar viejos hábitos en

muy corto plazo.

El alma es algo tan sutil pero tan sutil que solo nos damos cuenta de que existe cuando nos duele.

LEONARDO STEMBERG

En este caso que Ken O'Donnell cita en su libro, cada vez que aparece un cigarro en la mente de esta persona, el intelecto va a buscar las impresiones que están grabadas en sus *sanskars*, y se encuentra con un surco profundo, creado por la repetición de esas 330.000 veces que fumó. Si esta persona quisiera erradicar su vicio, debería fortalecer el músculo de su intelecto (fuerza de voluntad) para que ocurra algo diferente, ya que el hábito está muy acentuado. Este ejemplo es con un fumador, pero el mismo proceso ocurre cuando nos enojamos, sentimos culpa, tenemos miedo, hay celos, hay envidia. Aquí, la meditación puede funcionar como un catalizador muy efectivo para generar una transformación en los hábitos y revertir este proceso en la conciencia. ¿Cómo funciona?

Figura 6.1



## CICLOS DE PENSAMIENTO NEGATIVO

Supongamos el caso de un hombre que cada vez que se encuentra con su pareja, se irrita y se enoja. Posiblemente, existan grandes expectativas con respecto a su pareja en

la mente de este hombre, que cuando no se cumplen, se frustra y se enoja. En realidad, la persona no se enoja con la otra persona, sino consigo misma. Es su propia exigencia y frustración, y la incapacidad de controlarlas, lo que lo irrita. Cada vez que él ve o piensa en su pareja, su intelecto va a buscar los registros guardados en sus *sanskars* (en su mayoría negativos: expectativas, incertidumbre, ira, frustración) y reacciona acorde con estas experiencias, porque son las únicas que tiene guardadas y disponibles. Quizás la persona haga un gran esfuerzo para comprender a su pareja y no explotar, pero el surco de su ira es tan profundo que lo más probable es que termine enojado nuevamente. Y entonces, el hábito se profundizará aún más. Es como un círculo vicioso, del que es muy difícil salir. Los expertos en gestión de los conflictos atribuyen la emoción de la ira a la búsqueda desesperada de la mente (ego) por tratar de satisfacer algún deseo a su manera. Y cuando esto no ocurre o ese deseo no se ve satisfecho, sobreviene el enojo. “Yo quiero que las cosas ocurran a mi manera”, “yo espero que actúes así”, “yo deseo que el mundo sea de esta manera y no de esta otra”. ¿Les resultan familiares estos pensamientos?

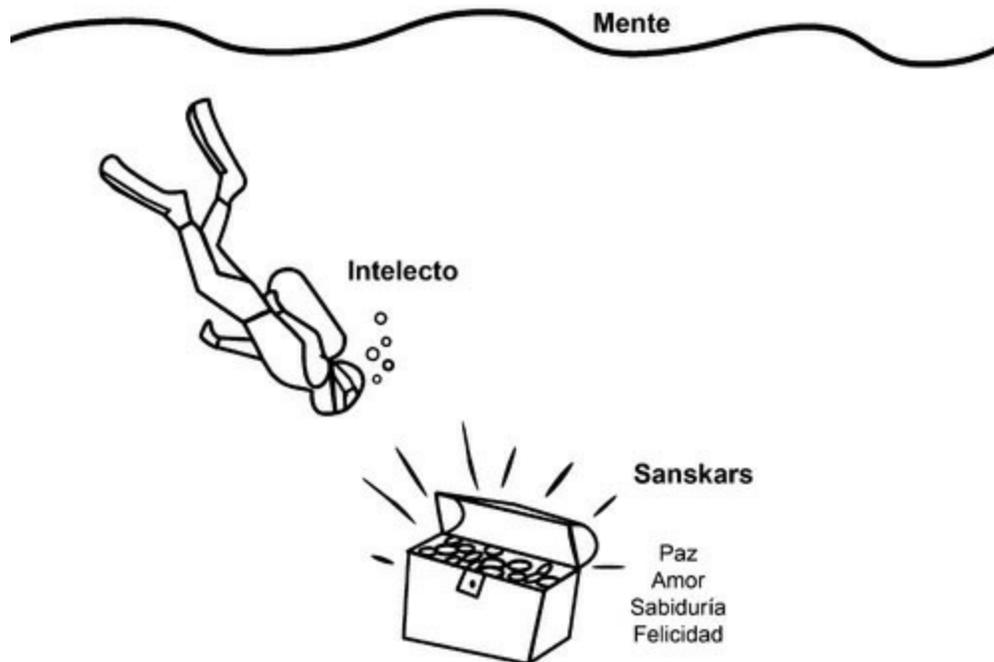
Para sintonizar conmigo, voy más allá del eco de los pensamientos, del eco de los sentimientos y, especialmente, más allá del eco del qué, cómo, cuándo, quién, por qué.

ANTHONY STRANO

Este ciclo negativo no es otra cosa que lo que describe el budismo cuando habla de los tres estados mentales que nublan la mente (*kleshas*): ignorancia, apego y aversión. La ignorancia se manifiesta como el deseo irreal de querer controlar algo y la ilusión de que lo puedo hacer. Cualquier mente sana sabe que no es posible controlar ni las situaciones, ni las personas y menos el mundo. Lo único controlable es nuestro propio estado (y aun así resulta arduo). Esta ignorancia lleva al “apego” (pensamientos llenos de expectativas): “Quiero o espero que las cosas ocurran como yo quiero”, y cuando lo que quiero no ocurre, aparece el tercer estado mental tóxico, que es “la aversión”, también conocido como el odio, el rencor o la ira. Cuando este proceso se repite frecuentemente en la conciencia, termina envenenando nuestro bienestar y el de los demás. La mente se nubla por estos tres venenos mentales y la persona sale en busca de placeres instantáneos, como una forma de satisfacer su sed de bienestar o, al menos, aliviar su dolor. Claro que esto tiene un costo muy alto, que se manifiesta con el correr de los años: daños en nuestra salud física y mental, en nuestras relaciones sociales, en la situación financiera, en nuestra carrera, y así. Este ciclo de comportamiento destructivo podría continuar repitiéndose una y otra vez durante años, y aunque sabemos que el dolor que sentimos es consecuencia directa de nuestras propias acciones, no tenemos el poder suficiente para detenerlo. Cada acto que los seres humanos realizamos es nuestra propia elección, pero bajo este estado anímico, nos sentimos como poseídos por una fuerza extraña que elige por nosotros y no nos da la chance de parar. Esta es una clara señal de que estamos bajo los efectos de una adicción y que necesitamos alguna ayuda externa. Todas las enseñanzas ancestrales que promueven la práctica de la meditación están diseñadas para curar o al menos mejorar este tipo de proceso mental negativo, y no es extraño que

muchas de estas enseñanzas ya hayan comenzado a importarse desde Oriente para ser adaptadas a la psicología de nuestra sociedad moderna. Cuando comenzamos a practicar asiduamente la meditación, nuestro intelecto se fortalece y nuestra mente se aclara, y ya no es tan fácil ser engañados por el ego y caer en la trampa de los viejos hábitos. Contamos con la fuerza de voluntad necesaria para romper el ciclo vicioso negativo, e ingresar nuevas experiencias positivas que grabarán nuevos hábitos positivos (compasión, tolerancia, coraje, comprensión, respeto, amor). Claro que al intelecto le llevará un tiempo convencerse de que tales cualidades positivas tienen la misma fuerza que la ira para alcanzar los mismos objetivos. Por eso tenemos que ser proactivos en nuestra meditación, y en vez de dejar a la mente y al intelecto sueltos y que experimenten lo que sea que surja en ese momento, podemos dirigirlos y llevarlos a experimentar las fortalezas internas que más necesitamos. Tenemos que actuar como un buzo que se introduce en el mar de la mente a buscar las joyas perdidas de la paz, la sabiduría, el equilibrio o el amor, que yacen en lo más profundo del subconsciente o en los *sanskars*. Una vez que tocamos esas joyas internas, el intelecto recupera su fuerza original, la mente se calma y los viejos hábitos se vuelven irrelevantes frente a una conciencia fortalecida. Veamos la siguiente figura:

Figura 6.2



Si deseas que los demás sean felices, practica la compasión.  
Si deseas ser feliz, practica la compasión.

Un intelecto fuerte se vuelve sabio y honesto, y es capaz de pensar con claridad y decidir correctamente. Elige y juzga teniendo en cuenta la mente, pero también el corazón. Mucha gente actúa, piensa o habla en contra de su deseo consciente y se daña o se boicotea a sí misma. Decide solo sobre la base de conveniencias económicas, físicas o temporales y no tiene en cuenta los costos emocionales de su elección. Al tiempo termina pagando las consecuencias, con síntomas de estrés, depresión, miedo, ansiedad o incluso con alguna enfermedad. Si bien los seres humanos somos perceptivos y tenemos la capacidad de darnos cuenta cuando estamos actuando en contra de nuestros principios éticos, muchas veces hacemos “oídos sordos” y actuamos como si nada hubiera pasado. En nuestro interior, la sensación de habernos hachado nuestros propios pies existe y muchas veces “remuerde”. Para salvarnos de tal conflicto interno, pretendemos aliviarlo con excusas o razones, pero rara vez esto funciona. Una vez que hemos comprometido nuestra integridad, las marcas que eso deja en la conciencia no se borran fácilmente con argumentos inteligentes. Se requiere de un trabajo muy fino y una conexión muy profunda con nuestra naturaleza original. El alma necesita “poder interno” para cambiar. ¿Y cómo hacerlo? ¿De dónde obtenerlo?

Luz y oscuridad  
están frente a frente.  
Pero la una  
depende de la otra  
como el paso de la pierna izquierda  
depende del paso de la derecha.

SANDOKAI-BUDISMO ZEN

## EL PODER DE LA ESPIRITUALIDAD

Si llegaste hasta esta parte del libro, es que realmente te interesa fortalecerte. De eso se trata, pero antes de seguir leyendo, te propongo que hagamos una pausa, un *Full Stop*. Puedes adoptar una posición cómoda y relajada, e intenta seguir estos pensamientos:

*Imagino que todo lo que existe alrededor de mí desaparece... No hay nada que me distraiga... Remuevo la conciencia de mi cuerpo físico y viajo hacia mi interior... Llevo toda la energía de mi atención hacia mi mundo de pensamientos y sentimientos... Ahora experimento los siguientes pensamientos... Yo soy el alma... Soy diferente al cuerpo... Mi forma se asemeja a un pequeño punto de luz detrás de mis ojos... Soy energía consciente... Soy paz, amor y verdad...*

La espiritualidad es algo bien práctico, contrario a lo que algunas personas en general

piensan. Muchos creen que alguien espiritual es quien se rasura la cabeza, renuncia a los placeres mundanos y se retira a una cueva a meditar, o bien, una especie de *hippie* que está muy alejado de la realidad, volando en sus propias ideas o sueños e incapaz de afrontar la vida con responsabilidad. Afortunadamente, esta idea ya está pasando de moda, y cada día más gente se adhiere a la idea de la espiritualidad como una manera de acceder a nuestra mayor fortaleza interna. La ecuación es fácil: si las cosas que están alrededor de ti tienen más fuerza que tú mismo, te abatirán. Si quieres vencer, tienes que incrementar tu propia fuerza. Nuestro primer impulso quizás sea tomar poder de nuestra riqueza, nombre o posesiones, o recurrir a nuestra fuerza física y arrancar un grito. Seguramente esta estrategia funcione, pero solo por un tiempo. El verdadero poder, que es constante y que es permanente, es el poder del espíritu. Acabamos de ver cómo el alma se constituye a través de la mente, el intelecto y los *sanskars*, y el papel protagónico que tiene el intelecto en decidir el destino o la dirección que toman nuestros pensamientos. Entonces, si queremos empoderarnos, tenemos que usar la fuerza del intelecto para dirigir los pensamientos hacia la fuerza positiva que reside en nosotros. De hecho, como almas, no necesitamos volvernos poderosos, en esencia ya lo somos. Solamente se trata de despertar a esta realidad.

Como vimos al principio de este capítulo, los pensamientos “Yo soy el cuerpo”, “soy mi cara, mis pies, mis manos”, “soy mi profesión”, “soy mi riqueza” son todas creencias limitantes, que nos han puesto a dormir en el sueño de la ignorancia y el pesar. En cambio, cuando pensamos “Yo soy el alma”, “soy el ser que le da vida a este cuerpo”, es la conciencia que enciende el interruptor interno del espíritu y nos da fuerza para afrontar todos los desafíos de la vida. El conocimiento del *Raja Yoga* describe los ocho poderes que tiene el alma. Así como hay fuerzas externas que actúan en la naturaleza y en la materia, y la preservan, hay fuerzas internas que protegen al alma y la ayudan a mantenerse estable y viva. A estas fuerzas se las denomina “los ocho poderes del alma”.

Nada fue, ni nada será; todo es, todo tiene ser y presente.

HERMAN HESSE, *SIDDHARTA*

## LOS PODERES DEL ALMA

Estos poderes son la energía espiritual con la que el alma cuenta para actuar en el mundo de acuerdo con cada situación que se le presente. Los primeros cuatro poderes se relacionan con lo interno y nos permiten manejar adecuadamente las fuerzas sutiles que gobiernan la conciencia: mente, intelecto y *sanskars*, y sus respectivos pensamientos, actitudes, sentimientos, emociones, virtudes y valores. El resto de los poderes nos ayudan a actuar y afrontar el mundo externo de acciones. En definitiva, los poderes espirituales, trabajando juntos, nos ayudan a equilibrar el mundo exterior con el mundo interior.

## **Introspección**

El primer poder es la habilidad de volver a nuestra casa interna, a la energía consciente que somos, a ser el alma que reside detrás de los ojos. Imagínate una tortuga que ante un peligro externo recoge a gran velocidad sus miembros para protegerse en su caparazón. De la misma forma, el alma recoge sus sentidos físicos, se introvierte y regresa a su hogar dentro de la cabeza, para protegerse y para recargar energías. El poder de introspección es desengancharse del mundo externo y retirarse a un espacio interno de silencio y calma. No es que el alma se olvide del mundo; al contrario, continúa percibiendo todo su entorno a través de sus sentidos, pero no se afecta con lo que ve, escucha, huele o siente. Es el arte de desapegar la mente de las situaciones y al mismo tiempo estar plenamente conscientes de lo que ocurre. Es mirar la vida como si fuera una gran obra de teatro, en la cual nosotros somos los directores y podemos disfrutar de las escenas sin necesidad de estar apegados a estas.

La razón se hace adulta y vieja; el corazón permanece siempre niño.

IPPOLITO NIEVO

## **Empacar**

Una vez que logramos la introspección, necesitamos dar el siguiente paso y callar el constante ruido de la mente para pensar solo en lo necesario. Por ejemplo, un viajero experto solo empaca en su maleta lo que es necesario para su viaje y deja de lado aquello que no va a usar. De la misma manera, tenemos que hacer el viaje interno livianos de equipaje. Eso significa soltar los pensamientos inútiles del pasado y del futuro, y permanecer livianos de pensamientos en el presente. En pocas palabras, empacar es aprender a aplicar un *Full Stop*.

## **Tolerar**

Frente a las fuerzas externas que ejercen nuestras propias exigencias y las de los demás; ante las responsabilidades, rutinas y relaciones diarias, la tolerancia es una energía de amor que nos protege. Tolerar es tener la capacidad de entender y aceptar lo que está pasando y aun así, no ser afectados. Las personas a veces confunden tolerar con aguantar, pero no son lo mismo. Quien tolera no cuenta las veces que toleró. Es un poder que se conecta con la aceptación y la flexibilidad y nos permite adaptarnos y al mismo tiempo dar. Es como regalarle al otro la capacidad de ser él mismo, de tener su propio espacio, mientras nos regalamos a nosotros mismos la paz.

## **Adaptarse**

Así como el agua se adapta al envase en el que la viertes y no se queja, de la misma

forma, nosotros podemos adaptarnos al lugar o situación en la que nos encontramos, sin resistirnos. Desde el poder de la adaptación, vemos todo con nuevos ojos, desde nuevas perspectivas, buscamos alternativas y podemos elegir si nos conviene hablar o quedarnos callados, si queremos actuar o permanecer quietos, o si queremos irnos de algún lugar o permanecer.

## **Discernir**

El poder del discernimiento nos ayuda a distinguir entre la ilusión y la verdad. Hoy en día, es difícil distinguir entre lo verdadero y lo falso. Solo un experto joyero podría distinguir entre una joya verdadera y otra falsa. Este poder nos devuelve la claridad necesaria para darnos cuenta de qué es lo que nos beneficia y qué lo que nos hunde. Vivimos en sociedad. No estamos solos en este mundo y de alguna manera, cuando juzgamos lo que es bueno para nosotros, también estamos juzgando lo que es bueno para los demás.

Las almas bellas son las únicas que saben todo lo que hay de grande en la bondad.

FÉNELON

## **Juzgar**

Juzgamos sobre la base de nuestras creencias, que están fundadas en nuestros principios y valores éticos. Ante cualquier decisión, de un lado de la balanza pondremos la situación y del otro lado, nuestros valores éticos, y teniendo en cuenta eso, decidiremos. El poder de juzgar nos permite ser honestos y no juzgar a otros sin habernos mirado primero a nosotros mismos. Detrás de este poder está la honestidad, y si tenemos el corazón limpio, nuestras decisiones siempre estarán alineadas con nuestros principios.

## **Afrontar**

Toda decisión supone actuar, y muchas veces vamos a encontrar barreras u obstáculos que se interponen en nuestro camino. En vez de confrontarlos, el poder de afrontar nos propone mirar desde adentro y encontrarle un sentido a cada obstáculo, un mensaje oculto que nos trae, una oportunidad para sanar o algo importante para aprender. Con estos nuevos ojos, podemos responder con entendimiento y compasión, en vez de reaccionar y confrontar. Si la dificultad que afrontamos está relacionada con el carácter o la personalidad de una persona, este poder no solo nos ayudará a sobreponer la dificultad, sino también a crear empatía con el otro.

## **Cooperar**

No podemos mover una montaña con una sola mano, pero si sumamos muchas manos, la montaña se moverá. Cuando hay humildad, hay generosidad e inclusión, y cuando hay inclusión, hay empatía y amor. Cuando hay amor, hay cooperación. El amor es la fuerza invisible que nos une a pesar de cualquier desacuerdo y también es la llama que enciende nuestra fuerza interior. Aplicar el poder de cooperar significa compartir con otros un poco de mí y dejar que otros me regalen un poco de ellos. Podemos cooperar con los otros a través de acciones, de gestos y de actitudes, pero también podemos hacerlo desde el silencio, con pensamientos positivos, buenos deseos o bendiciones. Esta energía silenciosa de la cooperación mueve mucho más de lo que nos imaginamos. Y si se trata de cooperar con nosotros mismos, podemos comenzar por tratarnos con más compasión y paciencia, perdonando nuestras incongruencias y equivocaciones, y celebrando con inocencia nuestros logros.

### Como conclusión

Estos ocho poderes del alma son muy prácticos y podemos aplicarlos en cada una de nuestras interacciones diarias. No necesitamos salir a buscar el poder afuera, en el dinero, la política o en las instituciones. Estas son solo construcciones de ladrillo. El poder reside en cada uno de nosotros y cada uno de nosotros es un instrumento de cambio distinto y maravilloso. Ken O'Donnell, en su libro *Pathways: Personal Workbook*, nos ayuda a entender aún mejor estos ocho poderes aplicados a una situación práctica.

Ten paciencia con todas las cosas, pero sobre todo contigo mismo.

SAN FRANCISCO DE SALES

## LOS PODERES PARA RESOLVER UNA SITUACIÓN

Toma una lapicera y escribe en este espacio o en una hoja de papel una situación que en este momento te esté causando dificultades o que sea un gran desafío.

.....  
.....  
.....

Ahora, con mucha calma y pensando en esa situación elegida, ve haciéndote las preguntas que corresponden a cada poder, que comparto a continuación:

- *Introspección*: si voy hacia mi interior y analizo objetivamente mi parte en la historia, ¿qué veo? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades para manejar esta situación?
- *Empacar*: a la luz de esta situación, ¿estoy siendo afectado por mis experiencias pasadas o por el comentario de otros? ¿Si fuera un completo extraño a la situación, cómo la vería a primera vista?
- *Tolerar*: aunque sé que la situación es difícil, ¿tengo fe en mi resistencia? ¿Estoy permitiendo que la situación me robe mi paz?

- *Adaptarse*: ¿me adapto fácilmente a la situación? ¿He tratado de ver la situación desde la perspectiva de los otros involucrados? ¿Estoy forzando, de alguna manera, a que los otros se ajusten a mi forma de ver la situación?
- *Discernir*: ¿entiendo el contexto de lo que está sucediendo? ¿He visto el beneficio oculto en el aprendizaje que esta situación tiene para mí? ¿Estoy siendo engañado por un análisis superficial de la situación?
- *Juzgar*: ¿si tuviera que decidir por el beneficio de todos, qué decidiría hacer? ¿Esta decisión es equilibrada y dentro de los límites del respeto y el sentido común? ¿Cuál es mi decisión?
- *Afrontar*: ¿tengo el coraje y la fortaleza de llevar adelante mi decisión, pase lo que pase? Si no es así, ¿qué puedo hacer para reforzar mi poder de afrontar?
- *Cooperar*: las acciones que voy a tomar y que están relacionadas con mi decisión, ¿crearán antagonismo o van a fomentar la cooperación en el largo plazo, si no inmediatamente? ¿Cómo puedo ver a otros cooperando con mis acciones?

## NO ESTAMOS SOLOS: EL PODER DE LA FUENTE

A menos que una persona sienta que pertenece a algo o a alguien, a menos que su vida posea algún significado y dirección, se sentirá como una partícula de polvo que no pertenece a ningún lugar. No será capaz de relacionarse con algún sistema que proporcione significado y dirección a su vida, estará lleno de dudas, y estas, con el tiempo, llegarán a paralizar su capacidad de obrar (Subirana, 2007).

Estamos de acuerdo en que los poderes del alma son nuestra gran fuente de recursos y una forma de mantenernos estables frente a las fuerzas negativas que surgen para desafiarnos. Son como nuestro escudo protector. Ahora bien, el alma también tiene sus altibajos a lo largo de su viaje y pasa por diferentes estados y fases. Por épocas podemos sentirnos bien, en otros momentos estamos mal y vamos variando el estado. Nuestro espíritu pasa por diferentes ciclos y la calidad de los pensamientos que emergen en la mente es un reflejo de esos estados anímicos. Una de las principales metas del ser es volver a experimentarse a sí mismo como un alma, y ya vimos una serie de sugerencias para esto; pero hay otro paso que podemos dar, y es conectar el alma con una fuente más poderosa, de paz, amor y poder. Esa fuente en el *Raja Yoga* la llamamos “Alma Suprema” o “Fuente Suprema”. Al restablecer esta relación de amor (durante la meditación) entre el alma y el Alma Suprema, es como si nosotros fuéramos una semilla sembrada en la tierra y el Sol nos iluminara. Comenzamos a crecer hasta que florecemos con nuestro máximo esplendor.

La esperanza y la paciencia son dos infalibles remedios, los mas seguros y suaves, para descansar mientras dura la adversidad.

ROBERT BURTON

Todo en el Universo está en constante movimiento: la Tierra gira alrededor del Sol, los planetas se mueven, la naturaleza y las estaciones cambian, el tiempo avanza, las relaciones sufren cambios, y todo, absolutamente todo, está en continuo movimiento, menos una cosa: Dios, a quien se le han dado gran cantidad de nombres, como Jehová,

Alláh, Shiva, Cristo, Krishna. Esta Fuente ha sido siempre el punto de referencia para la mayoría de los seres humanos a lo largo de la historia de la humanidad. Se lo considera como la Fuente de Paz, Amor, Poder, Verdad, Pureza, Felicidad y todas las cualidades positivas conocidas.

En la meditación *Raja Yoga*, la palabra “Raja” significa “Rey o Soberano” y “Yoga” se refiere a “conexión o unión”. Entonces estamos hablando de una “Unión con el Soberano”. Ya vimos anteriormente que allí donde enfoquemos nuestra atención, estaremos extrayendo una experiencia de eso. Si nos conectamos con las sombras, estaremos sintiendo algo negativo, y si conectamos con una Fuente de paz y poder, experimentaremos paz y nos llenaremos de poder. Toda energía necesita recargarse una vez que se ha debilitado con el pasar del tiempo. Se aplica para un teléfono celular, al que hemos utilizado durante todo el día, para una planta que necesita de la energía del agua y del Sol para mantenerse viva y también para nosotros, los seres humanos, que gastamos nuestra energía en acciones y necesitamos recargarnos para seguir viviendo. El cuerpo necesita cada noche del descanso reparador del sueño, pero el alma, la energía del espíritu, ¿cómo la cargamos?

## CONECTAR CON DIOS

No sé si te habrá pasado alguna vez de estar pensando en una persona y que en ese momento suene el teléfono y sea esa misma persona llamándote. O que has pensado en alguien y cuando das la vuelta a la esquina, esa persona aparece. Los seres humanos debemos estar muy conectados a nivel mental y espiritual.

Recuerdo un episodio de cuando yo era más chico.

Estaba en el living de mi casa sentado junto a mi madre y en un momento, y sin razón aparente, ella rompió el silencio con un grito impresionante.

Me miró y me preguntó: “¿Dónde está tu hermano?”. Yo le respondí: “No sé, creo que salió en la moto”.

A los 10 minutos llegó un policía a la puerta de mi casa para contarnos que mi hermano se había accidentado a unas treinta cuadras de la casa. Por suerte, fue solo un susto y estaba bien.

Este episodio me hizo reflexionar sobre lo conectados que estamos. Mucho más de lo que pensamos. Ahora imaginen si usamos esta capacidad de conexión que tenemos para dirigir nuestra atención y la energía de nuestros pensamientos hacia una Fuente de Poder como Dios. Estableceríamos una conexión cercana y comenzarían a fluir paz y amor y todas sus cualidades a través de una especie de cable de luz invisible e ilimitada. Para eso, la meditación nos enseña a visualizar a la Fuente o el Supremo como un Sol espiritual, similar al alma, pero más allá de la materia o de las dimensiones físicas. Como fruto de este contacto, se forja una relación, y si ya la teníamos, se restablece una mejor comunicación con la Fuente.

Si esperamos a ser perfectos para amarnos a nosotros mismos, perderemos la vida entera. Ya

somos perfectos, aquí y ahora.

LOUISE HAY

Una pregunta que nos podemos hacer antes de probar la meditación es: ¿Dios es “algo” o es “alguien”? Si lo consideramos como “alguien”, podremos generar una conversación, un diálogo de ida y vuelta que sustente dicha relación. Para muchas filosofías y religiones, Dios no solamente es el Padre o la Madre, también es el Guía, el Amado, el Liberador, el Maestro y el Amigo. Yo también lo siento como la Fuente de todas las cualidades que el alma necesita. Entonces podemos relacionarnos, a través de la meditación, con cualquiera de estas relaciones. Como no estamos acostumbrados a conectar o relacionarnos con lo invisible o intangible, nos será más sencillo visualizar una forma para Dios. Si nosotros somos almas y somos como puntos de luz, podemos verlo a Él también, a semejanza nuestra, como un Alma, un Punto de Luz.

Soy el Alma Suprema, pero mi forma es solo la de una pequeña estrella. Se dice que soy más brillante que mil soles. Es la energía del Alma eterna la que es tan brillante, la que da luz al mundo; sin embargo, soy un punto diminuto de energía, un alma, el Alma Suprema. Soy invisible a los ojos físicos, no obstante, tengo una forma: soy un Punto de Luz. Un punto pequeño, pero extremadamente poderoso; por esta razón, también se me llama el Océano de todos los Poderes, el Océano de todas las Virtudes, el Océano de todo el Conocimiento. Soy el Océano y también la Semilla: dentro de la Semilla está el Océano. Encerrado en la energía de la Semilla, yace el potencial de la vida. Soy un punto de luz eterna, una luz que nunca titila ni oscila, que continúa firmemente radiante. Con esta luz, atraigo a todas las almas para que vengan y se beneficien de esta luz. Ilumino al alma en sus horas de oscuridad, retornándola al entendimiento de la verdad divina. Más rápido que la velocidad de la luz, envío rayos de amor y paz, para sanar a todas las almas (extracto de una clase de Brahma Kumaris).

## MEDITAR CON DIOS

Antes de comenzar la meditación, podemos considerar algunas etapas o ideas previas para generarnos nuestra propia guía interna o el diálogo interior que iremos construyendo para conectar.

- *Primero*, podemos elegir una meta, un objetivo a alcanzar. Por ejemplo: experimentar amor.
- *Segundo*, vamos a reflexionar y preguntarnos: ¿qué es el amor para nosotros? ¿Cómo será el amor de Dios? ¿Qué ingredientes necesitamos para establecer esa relación de amor? Por ejemplo: pertenencia, aceptación y confianza.

Ahora que ya entendemos mejor lo que queremos sentir, y no es solamente amor, sino pertenencia, aceptación y confianza, con estos tres valores, podemos crearnos la guía o los escalones ideales que conformarán nuestra escalera personal para establecer la conexión. (Este mismo proceso lo podemos usar para cualquier meditación que queramos.)

Entonces, vamos a la práctica. Comenzaremos por seguir los mismos pasos que vimos al principio de este capítulo, en las meditaciones anteriores, y les vamos a sumar estos dos nuevos pasos (la meta que queremos alcanzar y los ingredientes para mantener

esa meta):

1. *Relajar* el cuerpo y soltar la conciencia del entorno. Soltar el control.
2. *Contemplar* la identidad espiritual: “Soy una energía consciente, diferente a la energía corporal”.
3. *Concentrar* la atención en el alma que soy: “Soy un alma, un punto”.
4. *Experimentar* la conciencia y la comprensión de lo que soy: “Yo soy el alma”. “Soy virtud.”
5. *Conexión* con la Fuente. Se restablece la relación.
6. *Conversación* entre el alma y el Alma Suprema e intercambio de cualidades.

Nunca rompas el silencio si no es para mejorarlo.

LUDWIG VAN BEETHOVEN

## **MEDITACIÓN GUIADA: EXPERIMENTAR EL AMOR DE DIOS**

Nos sentamos cómodos, alertas pero relajados a la vez. Los ojos pueden estar abiertos o semiabiertos. Le damos la bienvenida a nuestro ser. Respiramos hondo tres o cuatro veces y aceptamos el entorno que nos rodea. Suavemente y mientras relajamos el resto del cuerpo, vamos llevando nuestra atención hacia el momento presente, hacia el ahora. Continuamos con estos pensamientos:

*Dejo el mundo de la acción donde está... No intento cambiar nada... Regreso paulatinamente al centro de mi vida... Giro mi mirada hacia mi interior... Trasciendo mi forma física y me visualizo como un ser... No soy cualquier ser, soy un espíritu ubicado en el centro de la frente... Puedo verme en el espejo de mi mente como un pequeño punto de energía... Soy un alma y estoy en el centro de todas las cosas... Mis responsabilidades, relaciones, rutinas..., ahora suelto eso... No soy mi cuerpo ni mis roles... Yo le doy vida al cuerpo, soy el ser espiritual... Soy virtud...*

*Invoco la presencia de Dios a mi mente... Lo veo como un alma delante de mí... Es como una luz brillante y pacífica... Él es mi Padre y Madre espiritual... El Océano de Amor... Ahora le pregunto... ¿cómo es el Verdadero Amor?... Ayúdame a sentirlo... Quiero que me enseñes sobre el amor verdadero... Quiero sentir que te pertenezco y que Tú me perteneces... Para mí es importante que me aceptes... Yo sé que Tú me aceptas tal cual soy y que no me juzgas... Pero quiero experimentarlo... Quiero sentir Tu aceptación... Entre nosotros dos, no hay secretos... Somos Padre e Hijo y hay transparencia y confianza... Siento que puedo compartirte todo lo que hay en mi corazón, porque confío en Ti... Y Tú confías en mí... Siempre estás presente para escucharme... Ahora muéstrame cómo sentir Tu Amor y cómo amarme a mí mismo... Y muéstrame cómo amar a los demás... Puedo sentir Tus rayos de amor sobre mí... Me siento lleno de amor... Siento que ambos brillamos...*

*Mantengo por unos segundos más esta experiencia... Y vuelvo a conectar con el cuerpo y el entorno...*

La lección fundamental que todos debemos aprender es la de amar incondicionalmente, no solo a los demás, sino también a nosotros mismos.

ELISABETH KUBLER-ROSS

A continuación comparto un extracto de una clase de Brahma Kumaris sobre el amor de Dios:

El Océano de Amor

Yo soy el Océano de Amor; vengo a mostrarles el camino al amor. Mi amor permanece inquebrantable y constante. No puedo olvidar ni a uno solo de ustedes. Siento tanto amor por ustedes que Mi amor es incondicional e ilimitado. Soy el Bien amado. Me estuvieron llamando mucho tiempo. Soy el único que les da amor en la forma de donador. Porque soy completo, no hay nada que necesite. Ustedes solo necesitan tomar de Mí. Este es el verdadero amor para hacerlos completos. El amor del corazón no se puede poner en palabras. Yo veo el único deseo de todas las almas del mundo: el deseo de un amor real. Hoy: ningún ser humano les puede dar un amor puro e incondicional. Hijos Míos, Yo vengo para complacer este deseo. Los ato cerca de mí con el lazo del amor imperecedero. Les enseño cómo sentir verdadero amor entre ustedes. El Océano de Amor tiene amor ilimitado. Siento amor por todas las almas, sin excepción. Ustedes son Mis hijos y Mi amor por ustedes es altruista.

## **BENEFICIOS DE CONECTAR CON DIOS**

Los beneficios de esta práctica de meditación son inmediatos y muy profundos. Las tormentas y el caos de pensamientos que podíamos tener en la cabeza se van calmando y las voces internas se van callando. El ruido mental que solíamos tener es sustituido por un dulce silencio, que nutre el alma. Los pensamientos comienzan a fluir de forma natural, como un río que desciende suave por su cauce, y la mente se torna más estable y saludable. Sin darnos cuenta, lo que estamos haciendo es crear las condiciones necesarias para que la felicidad interna crezca. El alma necesita un espacio seguro y estable para desarrollarse y poder dar su máximo. Cuando practicamos la conciencia de alma, automáticamente disminuyen nuestros miedos más profundos (asociados a la muerte del cuerpo) y nos permite experimentar la belleza original del ser. Y no solo eso. Nuestras relaciones con los otros cambian, porque ya no nos relacionamos simplemente con personas, sino con otros seres, otras almas. Nos damos cuenta de que tenemos con ellos más cosas que nos unen de las que nos separan. Como almas, somos hermanos.

Y por último, conectar con la Fuente Suprema o Dios nos llena de paz y poder. Sentimos ese amor primordial que alguna vez olvidamos. La conexión con Él nos devuelve el sentido de pertenencia como almas y despierta el amor espiritual que estaba dormido en nuestro interior. El sentimiento que tuve la primera vez que lo experimenté fue: “Ya no estoy solo, tengo con quien conversar y compartir mis sueños y mis dolores, tengo a quien hacerle mis preguntas más profundas”. Si estamos dispuestos y abiertos a

esta relación, ahora contamos con una compañía constante de amor y paz, alguien que nos acompaña, nos cuida y también obra con nosotros. Su amistad está disponible siempre y tan solo a unos pocos pensamientos de distancia. Conectar solo depende de nosotros.

(Si no crees en Dios o sientes que esto no te hace sentido, tranquilo, está bien, puedo entenderte. Aun así, siguiendo el mismo sistema planteado, puedes sustituir la idea de Dios por una fuente de energía con la que te sientas cómodo y logres relacionarte –tu verdad, tu propósito, la mente, el Universo, Maestros ascendidos, Cristo o lo que tú sientas pertinente–. Mi intención con este libro no es que te aferres a mi Fe, sino más bien empoderar al espíritu para que sea feliz y obre bien en su vida, independientemente de su religión.)

Una relación humana verdadera y saludable se construye, se sustenta y se madura en el intercambio de una comunicación abierta, íntima y honesta. Nuestra relación con Dios no es diferente, solo que es en silencio.

MIKE GEORGE

## **MEDITACIÓN GUIADA: INSTRUMENTO DE PAZ**

Busca un lugar cómodo para dedicar unos minutos a tu meditación. Ya sea que estés sentado en el suelo, en una silla o en un sillón, mantén tu espalda recta. Adopta una postura digna y alerta. Relaja todo tu cuerpo y libera cualquier tensión que sientas. Entrégate a vivir un espacio de autoconocimiento y desarrollo personal. Ahora, sigue estos pensamientos:

*Respiro profundo varias veces... Inhalo por la nariz y exhalo por la nariz... Con cada respiración siento cómo el cuerpo se oxigena y se tranquiliza... El aire entra fresco a mi cuerpo y lleva paz... Y sale más denso, liberando preocupación y tensión... El cuerpo entero respira y yo soy quien dirige cada inhalación y exhalación... Yo estoy a cargo... Conscientemente, quito la atención del afuera y la llevo hacia mi centro... Me ubico en el momento presente... Descanso mi mente en el aquí y ahora... Ahora enfoco la atención en mi mente... Soy un observador de lo que allí ocurre... Soy un alma observando mis propios pensamientos... Yo no soy mis pensamientos, soy su creador... Tampoco soy mis emociones, ni mis ideas y menos aún mis creencias... Descanso sin necesidad de juzgar nada... Soy un punto de energía consciente y sutil... Soy el alma, diferente al cuerpo... Soy paz, amor, verdad, alegría y poder... Estas virtudes se expanden más allá de mí... Y como un imán, atraen a la Fuente, al Ser Supremo... Siento la presencia Divina... Estoy en la compañía del Océano de Paz y Amor... Estoy en la compañía de Dios... Como un pequeño niño, me siento en su regazo... Me dejo abrazar y amar... Él me necesita tanto como yo lo necesito... Nos entregamos mutuo amor... En Su presencia me lleno con su Poder... Cuanto más cerca,*

*más fuerza recibo... Desbordo de Paz, Amor y Poder... Ahora comparto lo que siento con mis seres queridos... Estas cualidades se expanden y llegan a los que me rodean... Y van más allá, llenando a todos, conocidos y no conocidos... A quienes lo necesitan... Me vuelvo un instrumento de luz y paz para la familia humana, toda...*

*Mantengo esta experiencia por algunos minutos más... A mi propio tiempo, voy regresando al lugar donde estoy... Y reviso cómo me siento...*

## **CAPÍTULO 7**

# **CONOCERSE MÁS Y MEJOR**

# ESPIRITUALIDAD PRÁCTICA

¿Qué significa ser espiritual? Hay una idea detrás de este concepto que está muy alejada de la realidad. Cuando comento a las personas que me gusta seguir un estilo de vida espiritual, recibo comentarios como: “Pero tenés que vivir en el mundo real”, “es fácil vivir en las nubes, sin hacerte responsable de los que están aquí”, “los placeres mundanos también son igual de importantes”, “yo no podría cantar un mantra durante horas” o “yo no creo en la conexión con los espíritus del más allá”.

En realidad, y con todo respeto por otras filosofías y caminos, estos comentarios pertenecen más a prácticas de índole devocional, religioso, sobrenatural o incluso a poderes ocultos. Y no tengo nada en contra de esto, pero es diferente a como yo entiendo la inteligencia espiritual o la práctica de la espiritualidad. La espiritualidad desde mi punto de vista tiene que ver con dos aspectos esenciales. El primero es aceptar la idea de que puede existir una identidad diferente a la del cuerpo, y que además de la materia existe el espíritu o el alma. Y calando más hondo, identificarnos con el concepto de que, más que humanos viviendo nuestra espiritualidad, somos espíritus viviendo una experiencia humana. El segundo aspecto tiene que ver con la aplicación práctica de nuestros valores y principios, en el comportamiento diario en la vida. Las personas espirituales que conozco viven con un sano equilibrio estos dos aspectos que acabo de mencionar. Son personas sencillas que saben muy bien quiénes son y qué quieren, se valoran mucho a sí mismas y se consideran aprendices de la vida y las relaciones. Ellos tienen éxito en sus vidas por personificar valores como el respeto, la humildad, la tolerancia, el poder o la generosidad en sus interacciones diarias. Además, viven la mayor parte del tiempo desde la conciencia de alma, viendo a otros como iguales, como hermanos de la vida, incluyéndolos en vez de separarlos e inspirándolos en vez de criticarlos.

La vida es la constante sorpresa de saber que existo.

RABINDRANATH TAGORE

Todos estos comportamientos no son casuales, son fruto de haber llevado durante un tiempo un estilo de vida más espiritual. Lo podemos comparar con la vida de una flor, que tiene sus raíces bien puestas y sólidas en la tierra, de la cual se nutre, y al mismo tiempo necesita recibir la luz y el poder del Sol para sobrevivir. Pero la razón de ser de esta flor no se satisface si no comparte su belleza y fragancia con todos. La espiritualidad es dar y compartir lo que vamos aprendiendo, y cuanto más lo damos, más nos llenamos, como esa flor. La espiritualidad le agrega un significado a cada uno de nuestros actos, entonces todo lo que hacemos tiene un por qué y un sentido. Y esto, los demás lo notan. No puedes esconder el brillo de tu espiritualidad. Buda decía: “Hay tres cosas que no se pueden ocultar por mucho tiempo: el sol, la luna y la verdad”.

# AUTOCONOCIMIENTO

La opción de cómo queremos vivir nuestra vida es muy personal y siento que, aparte de disfrutarla –que está muy bien–, también nos tenemos que hacer cargo y ser proactivos en crear las condiciones internas para moldearla y dirigirla hacia donde queremos. Para eso, necesitamos un entendimiento muy claro de cuáles son nuestros recursos internos, cómo pensamos, cuáles son nuestras emociones, cuál es nuestra fuente de poder, y mucho de lo que hemos estado leyendo en estas páginas. Si bien las prácticas espirituales, como la meditación, pueden realizarse separadas o aisladas de las interacciones mundanas, su aplicación práctica no está alejada de nuestros roles, rutinas, relaciones o responsabilidades diarias, sino que las influencia de forma muy real. Ya sea que este tema sea algo nuevo para ti o que ya estés en el camino de la transformación interior, en ambos casos necesitamos entendimiento y poder, para crear la vida que queremos. El primer esfuerzo es elegir el tipo de pensamientos que nos permitan experimentar la conciencia de nuestra identidad como almas o lo que hemos llamado “conciencia de alma”. Si intentamos recordar esta conciencia durante el día y logramos practicarla por al menos una semana, nos sentiremos almas, estrellas de luz independientes del cuerpo. Este es uno de los caminos hacia nuestra autosoberanía.

“Tus acciones son el espejo de tus pensamientos. Puedes esconder tus pensamientos pero no puedes esconder tus acciones. Ten pensamientos elevados y tus acciones serán elevadas” (Brahma Kumaris, *Regalo de Paz*).

## SOBRE LA SOBERANÍA

En el capítulo anterior vimos las claves para iniciar nuestra transformación. Necesitamos poder interno y no lo tenemos. Quizás lo estamos malgastando por no saber invertirlo adecuadamente o por no saber cómo conectar con la Fuente Espiritual de ese poder. Meditar y realizar los ejercicios descritos anteriormente es una excelente opción para recargarnos, y al mismo tiempo acompañar nuestra transformación con un estilo de vida más espiritual, que no desperdicie la fuerza que vamos ganando. Entonces, ¿qué significa ser soberanos? Si buscamos la definición en el diccionario dice: “El que ejerce o posee la autoridad suprema e independiente”, y este es un aspecto, pero “soberano” también es “real, noble, virtuoso, elegante y bello”. Todos estos adjetivos le van bien a una persona que es soberana de su propia vida y que ha logrado ser quien manda sobre su cuerpo, mente y espíritu. Cuando un rey o una reina están sentados en su trono, el reino entero los obedece. Si transferimos esta analogía a nuestra vida, existen dos reinos para gobernar: el reino externo de nuestro cuerpo, palabras y acciones, y el reino interno de nuestros pensamientos, emociones, sentimientos. El alma en este caso es el rey o la reina, y es quien tiene que reclamar dicha soberanía. ¡Es su derecho!

Ayer era muy inteligente, entonces quería cambiar el Mundo. Hoy soy sabio, entonces me estoy

## SOBERANÍA SOBRE EL CUERPO

El cuerpo es el reflejo de lo que pasa en el alma, y cuando algo se desequilibra, cuando algo no funciona como debería, el cuerpo nos avisa y nos prende como una luz roja: “¡Hey!, presta atención a esto”. Pero si hay mucho ruido en la mente y el alma no escucha esta señal, el cuerpo se encargará de aumentar la intensidad de su aviso y obtendrá nuestra atención con un dolor, con un cáncer, con un paro cardíaco, con un derrame cerebral o con algo lo suficientemente fuerte para que escuchemos el llamado. Cuando nos sorprendemos con estas señales que nos envía el organismo, nos damos cuenta de lo poco que conocemos nuestro cuerpo y de nuestra ausencia de soberanía. El cuerpo es el rey y nosotros su lacayo, el cuerpo manda y nosotros agachamos la cabeza y obedecemos. Esto lo podemos ver en nuestra alimentación. Nuestro cuerpo es quien manda y se ha vuelto adicto a los sabores. A lo dulce, salado, amargo, agrio, picante, a lo que burbujea y tiene gas, a lo frito, a lo rápido, a lo procesado, y así. En vez de darle prioridad a lo que nutre y alimenta, ponemos el peso en el sabor y la cantidad. Hoy la gente sufre por comer demasiado. La obesidad es una de las mayores causas de enfermedad en el mundo. El proceso normal es comer, digerir y luego expulsar; el problema es que ingerimos más de lo que necesitamos. El doctor Alejandro Junger dice: “Si no sacas la basura de tu casa, se apilará, atraerá pestes y rápidamente se volverá un problema”. En general, tampoco somos muy selectivos a la hora de elegir lo que ingerimos. Yo mismo caigo en la trampa y me he sorprendido a mí mismo varias veces eligiendo la salsa de tomate más barata que encuentro en la góndola del supermercado para ahorrar un poco, cuando yo mismo predico la importancia de elegir lo mejor para alimentar al cuerpo. Como ninguno de nosotros está a salvo de las tentaciones de nuestros sentidos –el sabor, el color, el aroma y la textura–, la invitación que les hago es a estar más atentos y elegir lo que ingerimos. Hay muchas filosofías que describen al cuerpo como “el templo del alma”. Si así fuera, a nadie dejaríamos entrar con basura a nuestro templo, ¿o sí? De la misma manera, podemos agudizar nuestro oído interno, escuchar lo que el cuerpo necesita y lo que nos quiere decir. Recuerda que nuestro tesoro más grande es la salud y el alma necesita de un cuerpo saludable para realizarse y ser feliz.

¿Cuánto tiempo lleva poner un punto en una hoja? Un segundo. Así de rápido deberían poner un *Full Stop* en sus vidas.

# SOBERANÍA SOBRE EL ESPÍRITU

Durante una charla que dicté recientemente, le pregunté al público en qué porcentaje se encontraba presente con su mente, en ese momento. Les dije:

- Levante la mano quién se encuentra 100% presente aquí. Nadie levantó la mano.
- Ok, ¿quién está 80% aquí y 20% fuera? Varias manos se alzaron.
- ¿Quién está 50% aquí y 50% fuera? Ahora casi toda la sala levantó la mano.
- Y por último pregunté: ¿quién está solo 20% aquí y 80% con su mente en otro lado? Nadie levantó su mano. Sin embargo, me alcanzó con ver algunos rostros sonrientes, que seguramente se vieron identificados.

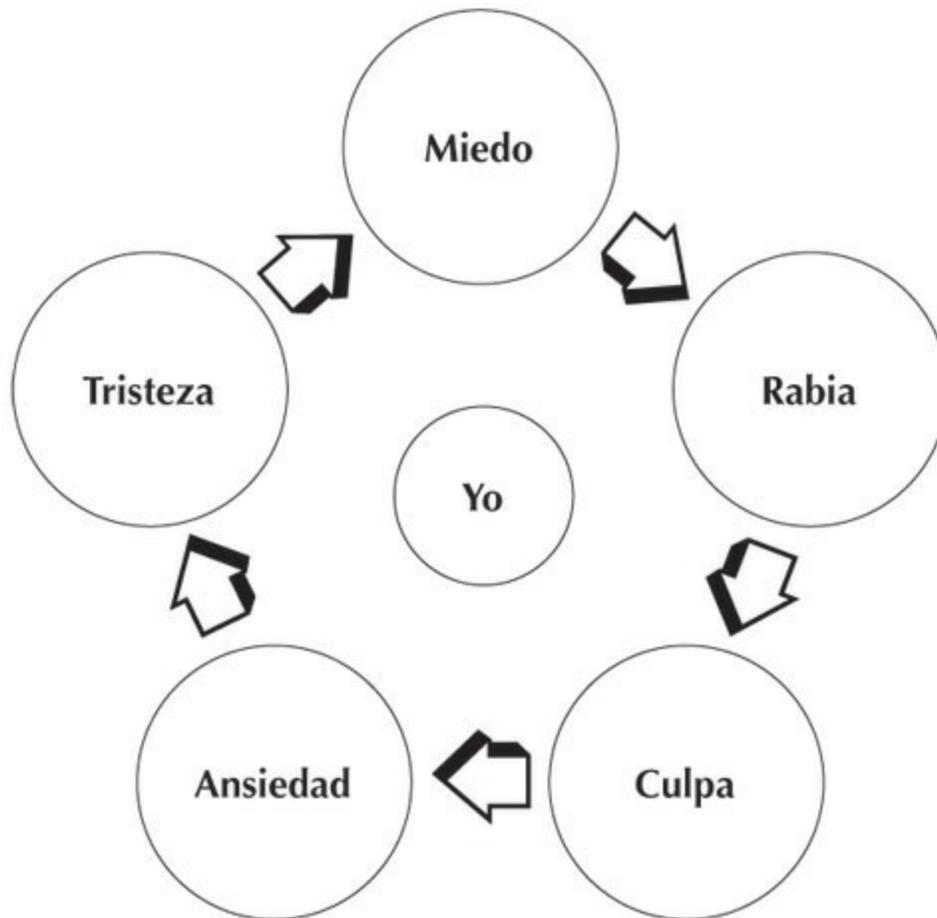
Esta es una clara señal de la escasa soberanía que ejercemos sobre nuestra mente. Queremos evitar pensar en algo y aun así lo pensamos. Hacemos un gran esfuerzo por olvidar y aun así, la mente recuerda. Queremos detener nuestro flujo de pensamientos inútiles, y en vez de parar, aumenta. Queremos evitar la irritación y explotamos, deseamos sentir felicidad y nuestros pensamientos se enfocan en la queja, queremos ser nosotros mismos y terminamos siendo como otros. Queremos paz y solo hay intranquilidad. La conclusión es obvia: nuestra mente nos domina y apenas controlamos lo que allí sucede. Incluso a veces nos sorprendemos de las palabras que salen de nuestra propia boca más allá de nuestro deseo consciente: “¿Por qué habré dicho esto, si no quería decirlo? ¿Cómo pude haberlo dicho?”. Es como si hubiera otro “yo” actuando por nosotros.

Como vimos antes, la conciencia o el espíritu tiene tres facultades sutiles que la constituyen: la mente, el intelecto y las *sanskars*. Ser soberanos del espíritu significa ser los amos de estas tres facultades. Es decir, tener una influencia real sobre nuestros pensamientos, emociones, actitudes, recuerdos y sentimientos. La mayor parte del tiempo fluctuamos entre la alegría y la tristeza o entre el amor y el temor. A veces solemos entrar en ciclos emocionales que pasan por el miedo, la rabia, la culpa, la ansiedad o la desesperanza, sin poder hacer nada al respecto. Más que nunca, he notado cómo muchos vivimos con el temor a perder (la juventud, la pareja, el trabajo, las posesiones, la reputación, la salud), y cuando de verdad ocurre una pérdida, un proceso cíclico negativo se inicia:

1. Tenemos *miedo* de lo que nos pueda pasar. Nos preguntamos cómo vivir sin lo que perdimos, y lo sentimos injusto.
2. Esa injusticia nos genera *rabia*. No le encontramos explicación. No es lo que planeamos.
3. Entonces *nos culpamos*. O culpamos a otros.
4. Y esto nos genera *ansiedad*. Y la sensación de que no podemos hacer nada o que estamos solos.
5. Y la ansiedad nos produce *tristeza*. Y nos deprimimos por cómo estamos.
6. Y vuelve a aparecer el *miedo*. Y así comienza el ciclo otra vez...

La expectativa es la antesala de la decepción.

**Figura 7.1**  
Ciclo emocional negativo



Ser un soberano emocional es poder poner un *Full Stop* a esta secuencia interminable y hacernos responsables de lo que estamos sintiendo. Tomar responsabilidad es el primer paso para ganar el control. Tenemos que entender que nadie externo a nosotros nos puede generar miedo, rabia, culpa, ansiedad o tristeza, somos nosotros mismos los que generamos estas emociones. El Soberano se da cuenta de esto y además tiene el poder de detenerlo y cambiarlo. ¿Cómo? Rompiendo dicho ciclo negativo al ingresar algún pensamiento positivo y constructivo. Por ejemplo, si nuestro temor se inicia con el miedo a perder nuestra juventud o con notar que estamos envejeciendo y eso no nos gusta, en vez de pensar: “¿Cómo será mi vida sin mi juventud?” o “¿jamás volverán esos años?”, podemos ser más apreciativos y pensar: “Qué bien que aproveché mi juventud” o “¿qué nuevos aprendizajes traerá la madurez?”. Generando un nuevo ciclo de emociones

positivas, nos volvemos los protagonistas de nuestra vida y ocupamos nuevamente el círculo central del Rey.

Un padre va con su niño pequeño por la calle. De pronto, el niño tiene un estallido de ira y comienza a gritar y patallar. Se echa al suelo y llora mientras grita y grita mientras llora. Mientras tanto el padre, a su lado, dice en voz baja: “Tranquilo... tranquilo”.

Una señora, al pasar lo escucha y comenta: “Qué padre tan compasivo”. Y el padre responde: “No, señora, no se lo digo al niño, me lo estoy diciendo a mí”.

Tú te mereces tu cariño y afecto.

BUDA

## CONECTAR CON LA VERDAD

Conectar con la energía de la Verdad no es otra cosa que estar en la conciencia de alma o conectar con la Fuente, como vimos anteriormente. En el pasado, las personas solían tener una conexión más natural y constante con la Verdad y con lo Sagrado, pero esto fue cambiando. No mucho tiempo atrás, los artistas vinculaban sus obras o sus talentos a una fuente de inspiración Divina. No se adueñaban de su arte, sino que se consideraban simples canales humanos, inspirados por lo Divino para expresar su arte. De hecho, la palabra “inspiración” significa “recibir el aliento”, y tiene sus orígenes en el helenismo y la cultura hebrea. Para los griegos, el artista era transportado más allá de su propia mente y recibía los pensamientos de los dioses. Más adelante, teorías modernas, como la de Sigmund Freud y otros psicólogos, ubicaron a la inspiración en la psiquis interna del artista o en su subconsciente. En la psicología de hoy, se lo sigue considerando un proceso puramente interno. Quizás esto tuvo grandes influencias sobre las personas de nuestra época y por eso hoy es difícil encontrar este tipo de reflexión, y no solo en el arte, sino en cualquier tipo de profesión e interacción. En algún momento y por alguna de estas razones, cortamos la conexión con lo Divino y lo sustituimos por la razón, y luego le siguió el ego. Este tipo de actitudes pudo haber dado nacimiento a la avaricia, la codicia, el egoísmo y el resto de los vicios.

Nuestras relaciones ocurren mayormente en un plano horizontal. Si no somos religiosos o seguimos alguna creencia que conecte con lo Divino, la relación es de uno a uno y eso es todo. En cambio, otras personas creen en leyes divinas o espirituales y aceptan la existencia de otras fuerzas que rigen los acontecimientos de sus vidas. Yo me ubico en este segundo grupo y la vida me ha dado suficientes pruebas para que lo haga.

Recuerdo una anécdota que me ocurrió en el aeropuerto de la ciudad de Delhi, en India. Faltaban treinta minutos para que anunciaran el embarque de mi vuelo, así que decidí recorrer las tiendas del aeropuerto para comprar algún regalo. Una vez que compré algunas artesanías típicas, me dirigí a embarcar y en el camino, noté que ya no tenía mi tarjeta de embarque. Muy apurado, corrí hacia las tiendas que había recorrido antes, para preguntar si alguien la había encontrado, pero nadie sabía nada. Corrí a la

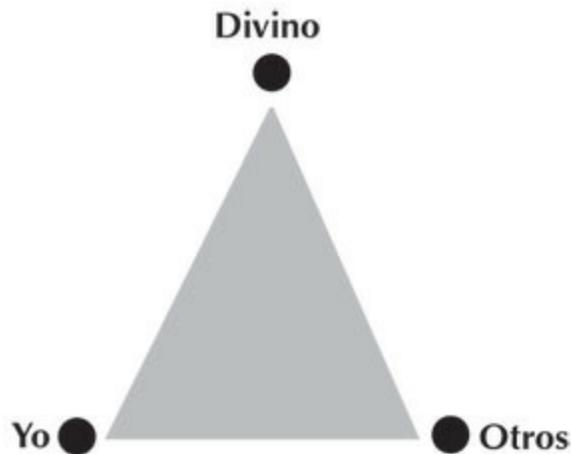
oficina de objetos perdidos y tampoco estaba allí. Intenté ir a las oficinas de la aerolínea pero la policía no me dejó pasar. Noté que mi corazón latía rápido y el estrés comenzaba a manifestarse cuando recordé el *Full Stop* y pensé: “Acabo de hacer todo lo que podía hacer. Esta situación no vale más que mi paz”. Así que respiré profundo, me senté y practiqué la conciencia de alma. Conecté con la Fuente y en mi diálogo le dije: “Dulce Padre, esta es la situación en la que estoy por mi propia distracción. Si hay algo más que yo pueda hacer, dame claridad para verlo”. En ese instante alguien tocó mi hombro. Cuando volteé, vi que era un hombre desconocido. Me dijo: “Señor, disculpe. Lo noto preocupado. ¿Puedo ayudarlo?”. Me quedé muy sorprendido de que entre los cientos de personas que había en ese aeropuerto –imaginen que son más de mil millones de personas en India– en medio de aquel caos de gente, este hombre me ofreciera su ayuda. Le conté lo que me había ocurrido y él me miró, se sonrió y me dijo. “Sabe..., yo soy la persona indicada para ayudarlo. Soy el jefe de seguridad del aeropuerto y puedo conseguirle una nueva tarjeta de embarque.” Faltando solo dos minutos, por fin, embarqué.

El que logra aceptar la perfección Divina detrás de toda situación, puede liberar en un instante años de rencor, resentimiento y enfermedad.

BUDA

Ya en el avión, reflexioné sobre lo ocurrido y la magia que significa conectarse con lo Divino o con nuestra Fuente o Verdad, da igual como quieran llamarlo. Cuando damos lo mejor de nosotros mismos y elevamos nuestra conciencia hacia algo o alguien más elevado y aceptamos su ayuda, se forma un triángulo virtuoso que nos protege y nos trae lo que necesitamos (véase la figura 7.2). Este triángulo nos libera del esfuerzo de tener que hacer todo solos para conseguir las cosas y nos abre un mundo de posibilidades, en el cual la Vida se transforma en nuestro aliado, y si la tratamos bien, si no hay egoísmo en nuestros actos, todo nos es dado, sin ni siquiera pedirlo. Dejamos de ser víctimas o mendigos de las situaciones y nos transformamos en soberanos. ¿Qué mejor negocio que tener a Dios como socio?

**Figura 7.2**



## DESCUBRIR EL SENTIDO DE LA VIDA

Una de las principales raíces de los estados de descontento del espíritu, que luego da lugar al ciclo de emociones negativas que mencionábamos, es no poder encontrarle sentido a la vida. A veces somos un poco ingenuos al abordar este tema. Hay personas que se descansan en la ilusión de que algo llegará a sus vidas y que esto les dará sentido. Que algo pasará o que alguien aparecerá o que algún santo o Dios los iluminará y todo comenzará a tener sentido. Otras personas buscan darles sentido a sus vidas por el hecho de haber armado una familia o haber estudiado una carrera u oficio y acumulan doctorados. Algunos lo buscan imitando a otros, tratando de ser como ellos, queriendo vivir sus vidas o sus historias, pretendiendo que eso funcione igual para ellos. También están los que buscan sentido comprando, llenándose de cosas, acumulando y gastando. Y seguramente hay muchas más categorías que no he puesto. ¿Te identificas con alguna?

Muchas personas que llegan a mi consulta de *coaching* plantean esta misma incertidumbre. Cuando concurren a la primera entrevista les pregunto: “¿Por qué has venido a verme?”. Algunos responden abatidos o tristes: “No le encuentro sentido a mi vida”. Luego de varias conversaciones para encontrar la raíz de su malestar, siempre surgen algunos de los temas que mencioné más arriba. “Crie a mis hijos con todo mi amor y ahora no me hablan”, “me deslomé estudiando una carrera y no encuentro trabajo”, “creí en Dios y ahora no me trae lo que le pido”, “conseguí la casa que tanto soñé y ahora nadie quiere vivir conmigo”, “hace 20 años que trabajo en la misma empresa y ahora me despiden”...

No podemos vivir esperando que lo de afuera se mantenga siempre igual y que nada cambie. Tampoco podemos esperar que nos ofrezcan el trabajo perfecto o el trabajo seguro e hipotecar la razón de nuestra existencia en algo que está afuera y no depende

100% de nosotros. Porque quizás, y solo quizás, ¡nunca suceda! Las personas que creen que la vida solo se trata del dinero viven sus vidas anhelando o envidiando a los que lo tienen, y como ellos no lo tienen, tampoco les encuentran un sentido a sus vidas.

Este momento –el ahora– es la única cosa de la que nunca puedes escapar, el único factor constante en tu vida. Pase lo que pase, por más que cambie tu vida, hay una cosa segura: siempre es ahora. Y ya que no es posible escapar del ahora, ¿por qué no darle la bienvenida y hacerse amigo suyo?

ECKHART TOLLE

Una vez escuché una reflexión del profesor Enrique Simó (1) al respecto, durante una conferencia que dictó en Sevilla, España. En un tono muy irónico y entretenido dijo:

El sistema que hemos creado es como una rueda en la cual estamos todos inmersos y que dice: trabaja, trabaja y trabaja para que gastes, gastes y gastes, y así acumules, acumules y acumules, para que luego poseas, poseas y poseas más. ¡Perdón! Me faltó mencionar una variable más en la fórmula: sufre, sufre, sufre. Cuando no tienes trabajo, sufres, y cuando tienes mucho trabajo, sufres, y si tienes tiempo libre, sufres por el poco tiempo libre que tienes o por miedo a quedar sin trabajo. Todo está organizado para que siempre sufras. Y cuando te sientas frustrado y sufras: consume, consume y consume, que se te irá el sufrimiento. Pero como esto es mentira, entonces sufres más.

La Madre Teresa de Calcuta decía: “No dejen que falsas metas de la vida (dinero, poder, placer, estudio) los conviertan en esclavos y los hagan perder el auténtico sentido de la vida”.

Tener y tener le da sentido a la vida por un tiempo, pero se vuelve agotador mantenerlo o perseguirlo durante largo tiempo. Por ejemplo, si observo mi escritorio en este momento, tengo la *laptop* en la que estoy escribiendo a mi lado, el teléfono celular y el iPad cerca, por si acaso. Yo no reniego de la tecnología, pero si en algún momento pierdo o me roban alguno de estos juguetes electrónicos y me afecto y mi vida deja de tener sentido, entenderé que también he caído en la trampa. Te has preguntado: “¿Y si viviera de manera más sencilla, qué pasaría? ¿Qué es lo mínimo que necesito para ser feliz?”. Las personas más felices que yo he encontrado han tenido vidas muy simples, y no solo hablo de los ejemplos más conocidos, como el de Gandhi o la Madre Teresa, sino de personas comunes con las que me he cruzado en mi camino. Es bueno recordar que en un mundo tan complejo, la sencillez es un enorme tesoro y un gran secreto para la felicidad.

Saber que no se sabe, eso es humildad. Pensar que uno sabe lo que no sabe, eso es enfermedad.

LAO-TSÉ

## EL VALOR DE LA SENCILLEZ

Hacer buen uso de lo que tienes y soltar lo que no usas es vivir de una manera simple. En la sencillez se esconde lo auténtico, lo original. El afán de fama, éxito, poder y

posesión han cubierto de capas nuestro verdadero ser y nos han alejado cada vez más de nuestra verdadera esencia. Toda búsqueda de valor que comience por lo que está afuera de nosotros, con el tiempo, indefectiblemente, terminará en nuestro interior. Nuestra vida comienza a tener sentido cuando aprendemos a amar y disfrutar de las cosas sencillas de nuestra propia historia. Una conversación significativa, una mirada con tu amado, una caminata con tu padre o madre, una puesta de sol en buena compañía, sonreír junto a un amigo. Cuando renegamos del valor de nuestras propias experiencias –ya sean negativas o positivas– intentando vivir las emociones de las películas de Hollywood, todo se torna ilusorio y falso. El arte de dar sentido a nuestra vida es ser honestos con nosotros mismos y aprender a amar y disfrutar de nuestra propia aventura de vivir. Luchar contra eso es como no querer ser nosotros mismos. Muchas veces creemos tener el control sobre lo que ocurre alrededor, y la verdad, la vida tiene su propio plan. ¿Alguna vez han planeado un día completo y se les ha cumplido a la perfección? La vida nos sorprende siempre. Nos creamos muchos personajes que soñamos ser y vivir, pero al final del día, siempre terminamos siendo nosotros mismos. Anímate a soltar el personaje que no eres y verás quién queda. ¡Solo tú! Cada uno de nosotros está por algo y para algo en esta vida, y si descubres esa razón, estarás siempre satisfecho.

## **DAR PARA RECIBIR**

Si quieres descubrir tu rol, para qué estás en este mundo y qué es lo que te define o cuál es tu especialidad, comienza por hacerte esas preguntas y da tiempo para que las respuestas lleguen. Ten paciencia, todo llega. En vez de hacer, hacer y hacer, regálate tiempo para contemplar tu vida. No se trata de pensar o razonar, solo entrégate y confía en la vida. Es opuesto a emocionarte, es relajarte y soltar. Conecta con quien sientes que eres y a través de eso, observa qué aparece, qué se expresa a través tuyo. Puede ser la música, las palabras, el amor, la humildad, la pintura, la sencillez, la compañía, lo que sea tu tesoro o tu valor. Lo que le da sentido a la vida no es nuestra historia, sino nuestra especialidad o talento y está directamente conectado con los demás, con contribuir con otros. Cuando dejamos de mirar nuestros propios ombligos y observamos la naturaleza, vemos que ella no es egoísta, siempre comparte y todo lo da. Mira un árbol, su sentido es dar y lo hace regalando su sombra, su cobijo y sus frutos. Hace feliz a todos, sin pedir nada a cambio. Cuando, como seres humanos, comenzamos a expresar lo que somos y esto hace felices a los demás, hemos encontrado el sentido de nuestra existencia. Todo lo que damos nos retorna. Practica tener buenos deseos y sentimientos puros por los demás y estarás satisfaciendo la cuota de amor que necesitas. Es fácil amar a quienes nos aman, pero si tienes compasión por quien te ha tratado mal o se ha enfadado contigo, ese es un gran acto de amor. La generosidad y la gratitud son dos sentimientos esenciales para dar sentido a nuestras vidas y ninguno de ellos requiere habilidades especiales o dinero. Solo un gran corazón.

Si uno se sienta y bebe una botella de vino solo, está bien con la primera copa, pero cuando va por la cuarta

no puede más. No puede hablar con nadie, no puede compartirla con nadie. Si uno no tiene una razón más allá de uno mismo, superior a uno mismo, acaba decepcionado al final (Charles Handy).

Lo que das te lo das y lo que no das te lo quitas.

ALEJANDRO JODOROWSKY

## **El laboratorio del dar**

Te propongo un experimento. La próxima vez que recibas un regalo, en vez de quedártelo, dáselo a alguien más, a alguien que no tenga eso que te han dado o que lo necesite de verdad, y retírate sin esperar un retorno o gratificación. Luego, dedica unos minutos a experimentar lo que sientes internamente y escríbelo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Por ejemplo, imagina que te regalan un bombón de chocolate y en ese momento lo abres y te lo comes. Seguramente tendrás diez segundos de felicidad. Si en cambio lo regalas, tendrás diez horas de felicidad o incluso más, porque sentirás otra vez lo mismo cada vez que recuerdes tu acción. En realidad, la felicidad que sientes no es por haberle dado el chocolate a alguien más; sientes felicidad por ti mismo. Sientes dignidad. Si te lo hubieras comido tú, a la semana ya ni te acordarías del chocolate. Así funcionan los valores, cada vez que los regalas, viven en ti por mucho tiempo. Así funcionan la paz, el amor, la verdad y, por supuesto, ¡la felicidad!

## **Una historia personal**

Hace unos años, recibí como regalo de cumpleaños un precioso reloj. Como yo ya tenía uno, decidí donarlo a una organización sin fines de lucro. Un año más tarde, con ocasión de un viaje a Buenos Aires, fui a una actividad que organizaba dicha organización y algo mágico ocurrió. Mientras conversaba con un joven muy humilde y sencillo que conocí allí, él me dijo que le gustaría compartir conmigo algo maravilloso que le había ocurrido ese mismo día. Con mucho orgullo, apoyó su brazo izquierdo sobre la mesa y me mostró el regalo que había recibido. Era un hermoso reloj. Mi sorpresa fue grande cuando reconocí que aquel reloj era el mío. Fue un momento hermoso y único. Pude sentir su alegría, su orgullo, y conecté con la energía de la gratitud. La vida me estaba retornando su regalo. Por supuesto que jamás le conté sobre el origen de aquel reloj.

## **LOS TESOROS DEL ALMA**

Cuando se trata de cuidar nuestras finanzas, somos muy cuidadosos en elegir dónde invertir nuestro dinero para que rinda y nos deje ganancias. Y al mismo tiempo, nos cuidamos mucho de no malgastar dinero en cosas inútiles, para generar ahorros. ¿No sería una buena idea usar el mismo sistema con nuestra energía vital? Todos contamos con recursos internos muy valiosos, que también merecen ser cuidados y utilizados dignamente. Nuestra energía, tiempo, pensamientos, palabras y acciones son nuestros más preciados tesoros y sería muy beneficioso poder obtener buenas ganancias de su uso.

Entrenar nuestra mente importa, no es un reflejo ni un suplemento vitamínico del alma, sino que es algo que va a determinar la calidad de cada instante de nuestras vidas. Estamos dispuestos a pasar quince años obteniendo educación, nos encanta correr, hacer ejercicio, hacemos todo tipo de cosas para mantener la belleza. Sin embargo, es sorprendente ver el poco tiempo que dedicamos a cuidar lo que más importa, la manera en que nuestra mente funciona que, repito, es lo que finalmente determina la calidad de nuestra experiencia (Matthieu Ricard, conferencia en TED). [\(2\)](#)

A continuación les comparto algunas ideas sobre cómo cuidar lo que más importa, que son tesoros que ya poseemos. Esta es una inversión inteligente que nos rendirá al corto, mediano y largo plazo.

No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque así tú lo exiges. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La única razón por la que eres feliz es porque tú decides ser feliz. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento.

MIGUEL RUIZ

## **Usa bien tus palabras**

Habla solo cuando sea necesario que hables y una vez que termines de decir lo que necesitas decir, *Full Stop* y regresa al silencio. Es un ejercicio de introspección y expansión, que valora ambos estados por igual. Cuando vayas a la expansión y te expreses, usa palabras sensatas, que no dañen a otros, palabras que generen entusiasmo y consideración. Y si necesitas corregir a alguien, primero subraya sus cosas positivas para fortalecerlo y luego sugiere la corrección. Si primero das respeto y luego corriges, verás cambios increíbles en poco tiempo. En cambio, si corriges desde la fuerza o la crítica, con palabras amargas, quizás logres que la persona corrija su error, pero solo lo hará temporalmente, ya que lo está haciendo por temor, y cuando hay miedo, no hay aprendizaje posible. Necesitarás corregirlo en cada nueva oportunidad.

Cuando las personas de cualquier edad aprenden a conectarse con su naturaleza innata y divina y con su Fuente, a pesar de las circunstancias, ellos experimentan y expresan verdadera paz y felicidad. Por eso la educación espiritual es la necesidad del momento.

DADI RATAN MOHINI

Hay una vieja historia de dos personas que van ante un juez para solucionar una disputa. Una de las personas le cuenta al juez su visión de la historia y el juez dice: “¡Tiene razón!”. Luego, la otra persona le cuenta al juez su visión de la historia, y el juez dice: “¡Tiene razón!”. Ellos dicen: “No podemos tener razón los dos”. Y el juez dice: “¡Tienen razón!”.

Existe el paradigma de que solo uno puede estar en lo cierto y el otro no, y que todo se soluciona averiguando quién tiene la verdad. Pero hay otra alternativa, y es que ambos puedan estar en lo cierto. Después de todo, ninguno tiene la verdad absoluta. Son solo juicios personales sobre el tema en cuestión. En el *coaching*, solemos hacer un ejercicio de intercambio de posiciones y pedimos a ambos oponentes que se paren físicamente uno en el lugar del otro y revisen nuevamente sus argumentos. Esto permite que cada uno se dé cuenta de que hay buenas razones de ambos lados. Esto facilita solucionar la disputa, mientras ambos mantienen su propia verdad.

### **Usa bien tu tiempo**

Aunque tengas las 24 horas del día ocupadas, reserva algunos minutos para revisarte y chequear cómo te sientes y qué necesitas. Es el mínimo de cuidado que puedes regalarte y esos pocos minutos serán un bálsamo que te ayudará a pasar el resto del día más tranquilo y con paz. En capítulos anteriores hablamos del control de tráfico de pensamientos y la importancia de parar varias veces al día para centrarnos, descansar y recuperar energía. Ahora tienes más herramientas para saber qué hacer cada vez que paras. Te lo recuerdo. Puedes hacer un *Full Stop* y hacerte consciente de tu entorno, de tu cuerpo y de tu respiración y experimentar el momento presente. Puedes soltar la conciencia corporal y visualizarte como esa estrella de luz, el alma irradiando paz en el centro de tu frente, y también puedes construir una conversación con la Fuente de paz y amor que es el Alma Suprema o Dios. Cualquiera de estas prácticas te ayudará a mantener tu llama interna viva.

### **Usa bien tus pensamientos**

Los pensamientos son nuestra fuente creativa más grande. ¡Cuidado! Aquello que piensas se vuelve realidad, ya sea positivo o negativo. Tener el hábito de pensar negativamente en poco tiempo cubre de desesperanza y pereza nuestra mente y paulatinamente termina por destruir nuestra claridad. Debemos cultivar el pensamiento positivo y optimista; buscar nuevas formas de ver las cosas; transformar las quejas en oportunidades, y, lo más importante, tener paciencia para esperar los resultados. Los pensamientos positivos son una fuerza invisible muy poderosa y cuando los usamos como buenos deseos hacia los demás, son capaces de transformar corazones de piedra en oro puro. Ahora que lo sabes, practica dirigir tu atención hacia adentro e identifícate con la conciencia de alma, eres un punto de energía de paz, siente la eternidad de tu ser. Busca la relación con la Fuente Suprema y establece un diálogo personal, de ida y vuelta.

Una vez que consigas aunque sea unos segundos de conexión al día, obtendrás poder. Y a medida que te vayas llenando de poder, comenzarás a obtener más y más fácilmente. Recuerda que puedes ser tan codicioso como quieras, es una fuente ilimitada.

No olvides que la tierra goza de sentir tus pies descalzos, y que los vientos anhelan jugar con tu cabello.

KAHLIL GIBRAN

## **MANTENER LA LLAMA ENCENDIDA**

Durante los diferentes capítulos, hemos visto distintas maneras de parar, conectar y encender la llama de nuestro espíritu. Pero igual de importante es mantener esa llama encendida y no dormirnos en el sueño de la ignorancia. Me imagino que alguna vez has experimentado mucho cansancio y que los ojos se te cierran y casi que no puedas evitar quedarte dormido. Al alma le pasa algo similar cuando abandona su conexión interna y su conexión divina, entonces se debilita y duerme. Si queremos mantener al alma alerta y viva, necesitamos seguir practicando la conciencia de alma y la meditación. Necesitamos hacernos una especie de agenda interna –paralela a nuestra agenda de tareas– que nos motive a seguir creciendo internamente cada día y nos mantenga espiritualmente fuertes. No sea cosa que los vientos de pensamientos internos o las tormentas de las circunstancias externas apaguen el fuego interior que hemos encendido. Les recomiendo hacerse una lista de las cosas que tendremos que sumar y aquellas que vamos a soltar, para mantener nuestro estado. Y además, les comparto algunas recomendaciones que me han ayudado a mantenerme alerta.

## **VIAJA LIBRE DE EQUIPAJE**

Si no tiene sentido para ti... suelta.  
Si no trae alegría a tu vida... suelta.  
Si no te ilumina ni te construye... suelta.  
Si permanece pero no crece... suelta.  
Si no aporta valor... suelta.  
Si no reconoce tus talentos... suelta.  
Si no acaricia tu ser... suelta.  
Si no te desafía... suelta.  
Si dice pero no hace... suelta.  
Si no hay lugar en su vida para ti... suelta.  
Si se impone el “yo”... suelta.  
Si son más los desencuentros que los encuentros... suelta.  
Si simplemente no suma a tu vida... suelta.

Ahora..., comienza tu lista de lo que quieres sumar.

## **SÉ CONSCIENTE DE TU PODER**

Al reconocer que tienes poder interno, te valoras más y atraes lo que es necesario para tu vida. Cuando sientes que eres débil, todo lo que obtienes lo pierdes fácilmente. Es como un balde que llenas con agua, pero paulatinamente va perdiendo el contenido porque tiene agujeros en el fondo. Un alma con poder tiene un *stock* de virtudes acumuladas que usa cuando las dificultades se presentan y de allí toma la fortaleza para vencer. Es un líder y sus acciones causan impacto a su alrededor. Así como alguien en una posición política, religiosa o económica puede influenciar fácilmente a otros, el alma que está sentada en su soberanía es respetada y querida por todos. Gandhi fue un ejemplo de un alma poderosa, cuyo poder no radicaba en su fuerza, sino en su humildad y pureza.

## **BUSCA TU EQUILIBRIO**

Todos queremos tener vidas equilibradas, no obstante, nuestra tendencia es ir en busca de la perfección y no tanto del equilibrio. Sabemos internamente que lo perfecto no es posible, pero aun así, nos exigimos hasta el cansancio o nos estresamos si no lo alcanzamos. Es como correr detrás de la zanahoria sabiendo que nunca la alcanzaremos. De hecho, lo perfecto es lo que está en equilibrio. Somos seres humanos y tenemos muchas imperfecciones, entonces ¿por qué no buscar un punto de equilibrio óptimo, que sea suficiente para que estemos tranquilos y felices? Quizás no sea lo “perfecto” pero será “nuestro punto de equilibrio perfecto”. Hay muchas variables que no están bajo nuestro control. No podemos controlar a otros ni a las situaciones, pero sí podemos manejar nuestras emociones y elegir nuestras reacciones. Si encontramos un punto de coherencia entre nuestras palabras, pensamientos y acciones, ese será nuestro punto perfecto de equilibrio.

Por ejemplo, yo podría tener el gran anhelo de que este libro sea perfecto, pero eso me llevaría años de trabajo y esfuerzo, y aun así, quizás nunca lo lograría. En un momento tengo que tomar la decisión de terminarlo y de que lo que he escrito está bien para mí y satisfase mi propio punto de equilibrio. Tenemos que poder soltar la idea de la perfección y las expectativas que eso nos genera y aprender a poner un punto final, un *Full Stop* a lo que hacemos. Quizás otros nunca lleguen a considerarlo perfecto, pero si lo es para nosotros, ya alcanza.

En el orden intelectual, la virtud de la humildad no es ni más ni menos que el poder de la atención.

SIMONE WEIL

## VALÓRATE

Vivimos en la dualidad de lo correcto o lo erróneo, lo bueno o lo malo, lo feo o lo lindo, y así. En esta línea de pensamiento, todo obtiene su valor en relación con su opuesto. Yo pregunto... ¿lo que hace bella a una flor es otra flor marchita? Lo dudo. Todas las cosas son únicas y no necesitamos compararlas para valorarlas. Nosotros también lo somos; como seres humanos, somos uno más bello que el otro.

Dedicamos mucho tiempo y energía a compararnos con otros o a averiguar qué opinan de nosotros, y muy poco a descubrir nuestra propia singularidad y belleza. Deberíamos poder declarar con tranquilidad y naturalidad: “Me siento muy bien conmigo mismo”, “así como soy y lo que hago está muy bien para mí”, “quien soy es suficientemente bueno para mí”. Esto es ejercer nuestro autorrespeto. Un alma débil siempre será afectada por la opinión de los demás, pero un alma poderosa se sentirá bien consigo misma, independientemente de lo que los demás digan. Y no es que la opinión de los demás no le importe o sea indiferente a todo, sino que su certeza está cimentada en sus propios valores de respeto, amor y verdad. Cuando estamos alineados con nuestra conciencia, no hay espacio para dudas y tenemos el poder de afrontar con humildad las opiniones distintas de todos.

## SÉ PACIENTE

Algunos llaman a la paciencia “la ciencia de la paz”, jugando con las letras de la palabra, pero no está tan alejado de la realidad. Tener paciencia es un arte, pero también un profundo conocimiento de las leyes de la vida. A ningún jardinero se le ocurriría sembrar una semilla y esperar que crezca el mismo día. Él sabe que cada semilla tiene su propia estación de crecimiento y que así funciona la vida. Enfadarse porque no crece sería ignorar esa ley. Cuando estamos ansiosos porque alguien no nos ha respondido de la misma forma como le tratamos, o cuando la energía que le hemos puesto a un proyecto no nos trae resultados rápidos, también estamos olvidando las leyes de la naturaleza. Todo ocurre a su propio tiempo y en su propia estación y debemos aprender a esperar. Nuestra tarea es sembrar y la tarea de la vida es traernos el fruto. Es así de sencillo.

¿Te has dado cuenta de que cuando te impacientas con otros porque sus movimientos son lentos te estás haciendo un daño a ti? Puedes motivarlos a que se apuren, pero al mismo tiempo puedes practicar desarrollar tu virtud de la paciencia. ¿Te has dado cuenta de que el ritmo cansino o perezoso de otros puede estar robándote tu paz? La próxima vez que estés frente a alguien que se toma su tiempo para pensar o hablar, piensa que todos somos diferentes y únicos. Relájate y usa el poder de tu paciencia. No existe un ritmo perfecto, cada uno tiene el suyo y debemos aprender a apreciarlo.

Respetarse a sí mismo, conocerse, dominarse, estas tres cosas por sí solas nos convierten en

## DETENTE POR UN MOMENTO

Lo bueno de la vida no es valorado hasta que lo perdemos. Algunos despiertan por la mañana y escuchan los sonidos de la naturaleza y el canto de los pájaros. Otros tienen que despertarse bien temprano para alistar a sus hijos para ir a la escuela. Algunos se despiertan fuertes y saludables para una maratón matinal y para otros es más difícil y despiertan pensando cómo van a conseguir un trabajo para saldar sus deudas. Algunos no despiertan en sus casas, sino en casas de salud u hospitales, y se levantan pensando en sanarse, rehabilitarse o volver pronto a sus hogares. Otros prefieren dormir hasta tarde, porque han trabajado toda la noche. No importa cuál sea la situación de cada uno de nosotros, lo importante es poder decirle “buen día” a cada día y agradecer estar vivos. Recuerda que todo cambia y nada permanece igual. La situación en la que estamos hoy podría ser muy diferente a la de mañana y la libertad que damos por hecha puede desaparecer en un abrir y cerrar de ojos. Durante el día, regálate algunos momentos de reflexión, practica los *Full Stop*. Para, reflexiona y valora lo que tienes hoy, independientemente de cuán poco o pequeño lo consideres. Para alguien menos afortunado que tú, tu poquito podría ser mucho. Valora lo que tienes y lo que eres, quién sabe por cuánto tiempo más dure.

## AGENDA PARA EL CORAZÓN

Dicen que una persona con una agenda preestablecida es capaz de hacer el trabajo de cinco personas. Conozco pocas personas que no se guíen por una agenda para planear su día, semana, mes o año. Claro que siempre surgen imprevistos, pero si ya tenemos un orden establecido, una serie de objetivos a cumplir, no significará un dolor de cabeza agregarle o quitarle algo a la agenda. No obstante, cumplir con todas las tareas marcadas no nos asegura la felicidad ni la plenitud. Para eso, tenemos que guardar algunos huecos dentro de esa agenda, para nosotros mismos y para los demás. Unas horas al día para ejercitar el cuerpo o realizar algún deporte son siempre bienvenidas, pero también lo son esos momentos que destinamos a estar con otros. Si tenemos familia, podemos pasar tiempo de calidad con ellos, y si no viven con nosotros, podemos visitarlos o llamarlos a ver cómo están y qué cosas positivas cuentan. También podemos dedicar tiempo a nuestros amigos y disfrutar de su presencia o regalarles nuestra escucha. Las relaciones con otros le dan sentido a lo que somos y nos llenan el corazón. Sin embargo, la relación más importante sigue siendo la que tenemos con nosotros mismos. Si queremos estar más felices, tenemos que dedicar un tiempo a esa tarea, si no, ¿de dónde surgirá esa felicidad? Meditar, escucharnos, contemplarnos es un excelente comienzo y no esperes a

tener los tiempos para hacerlo –jamás los tendrás–. Recuerda, usa el *Full Stop* varias veces durante el día y ese será tu tiempo de valor.

A medida que nuestras vidas se vuelven más frágiles y el mundo cambia rápidamente, cada uno de nosotros necesita ser fuerte y resiliente. Necesitamos el poder espiritual que viene desde el interior, de la reserva eterna de paz, amor y felicidad que habita en nosotros y espera ser descubierta.

ANTHONY STRANO

## **MEDITACIÓN GUIADA: MANTENER MI LLAMA ENCENDIDA**

Busca un lugar cómodo para sentarte y estar unos minutos en tu propia compañía. Puedes poner una música suave e inspiradora o está bien si lo haces en silencio. Si tienes una vela cerca, puede ser útil para esta meditación y si no, usarás tu imaginación. Comienza por sentarte alerta y relajado con una actitud alegre y curiosa. Que tu posición refleje dignidad. Tus ojos pueden permanecer levemente cerrados, pero no del todo. Respira profundo un par de veces. Ahora te invito a seguir estos pensamientos:

*Conscientemente relajo todo mi cuerpo... Me ayudo con mi respiración... Voy a destinar estos minutos a estar conmigo, en mi propia compañía... A través de mis sentidos físicos capto todo lo que ocurre a mi alrededor... Situaciones, personas, objetos, todo está rodeándome... Yo estoy ubicado en el centro como un observador... Estoy en el presente observándome... Nada de lo que está en mi entorno define quién soy... Yo existo y soy independiente de todo eso... Yo no controlo nada externo, solo puedo controlarme a mí... Me considero un alma, un ser poderoso y pacífico... Me veo internamente como una pequeña llama de luz... Como la llama de una vela... Tengo todo lo necesario para vivir y afrontar la vida... No me falta nada para ser... Soy un soberano... Ningún viento de circunstancias puede apagar mi llama... Ninguna lluvia de preocupaciones puede extinguirme... Mi luz se mantiene estable... Los vientos avivan mi fuego y crezco... Mi luz se conecta a una luz mayor... Estoy conectada a la luz divina de Dios... Tengo todos los poderes y soy muy sencilla a la vez... Nada ni nadie me puede apagar... Mi coraje radica en saber quién soy y a quién pertenezco... Soy una luz eterna... Soy el reflejo de Dios... Brillo por siempre... Dejo que mi luz se esparza por todo el planeta... Que abrace al mundo entero... Que llene de paz y armonía a la humanidad... Que cada persona descubra quién es de verdad... Que todos despierten...*

*Poco a poco, regreso mi atención adonde estoy sentado... Y me doy unos minutos para revisar qué siento..., qué he aprendido... y qué experimenté...*

1. *Coach* y profesor de Meditación de Brahma Kumaris.
2. Para acceder a la conferencia completa véase “The Habits of Happiness”, disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.

## CONCLUSIONES

Ojalá que este viaje por el interior del alma lo hayan disfrutado tanto como yo. Es un camino de aprendizaje de nunca acabar, y por eso, en muchas ocasiones durante el libro, los invito a parar y reflexionar. Todo viajero necesita hacer un *Full Stop* y descansar, respirar, reponer energías y seguir. La verdadera satisfacción del viajante no es llegar, sino apreciar el viaje, las personas a las que ha conocido, las piedras con las que se ha encontrado y los maestros que estas representaron. También es cierto que hay momentos de mucho sufrimiento y dolor en nuestro viaje, pero también los hay de mucha alegría y gozo: contemplar un amanecer o un cielo azul, disfrutar del calorcito y la luz del sol, guardarse la ternura de los ojos de un niño, entregarse a un abrazo, sostener una mirada tierna, y podría seguir un capítulo más.

¿Sabes qué? Sufrir no es suficiente y ser más buenitos en la vida tampoco lo es. El tiempo nos está llamando a un cambio más profundo y significativo. Si estamos convencidos y sentimos que el camino del corazón es el que sirve, y nos sentimos responsables por compartirlo, debemos comprometernos aún más.

Podemos comenzar por hacer cosas muy sencillas: meditar un poco cada día, cuidar la calidad de nuestros pensamientos y estar atentos a dónde invertimos nuestra energía. Cada día hay muchas oportunidades de practicar ser amables y cultivar paz. Si sonreímos más y llevamos nuestra buena energía a cada lugar a donde vamos, seremos como faros de luz para los demás. Podemos practicar hablar menos y escuchar más. Animarnos a hacer algo de incógnito por alguien y guardarnos esa felicidad. Podemos intentar mejorar nuestra dieta y comer más sano, sin dañar a otros. Reservarnos momentos para estar con nosotros mismos en silencio y explorar nuestra sensibilidad o simplemente disfrutar de no hacer nada. Podemos apreciar cada escena de la vida y a cada persona por lo que es, sin intentar cambiarla o corregirla. Y no tengamos miedo si algo de esto no resulta o no nos sale bien, la vida es el mejor profesor de todos y son las experiencias malas las que más enseñanzas nos dejan y las que nos permiten usar nuestros poderes y virtudes.

Habrán algunos que no puedan seguirte cuando cambies. Es el riesgo de evolucionar. Pero vendrán otros a acompañarte en este tramo nuevo y bien vale la pena.

LISA ALTHER

Cuando la situación que debemos afrontar es difícil y no hay ningún lugar a donde correr o nadie a quien señalar, nuestro coraje se fortalece, crecemos y maduramos. Este gran maestro que es “la vida” merece todo nuestro respeto y la manera de honrarlo es

agradecerle por las lecciones aprendidas y por el beneficio que siempre esconde. Es verdad que algunas veces la situación a afrontar es tan compleja que se vuelve un imposible para nosotros y para la ayuda que puedan darnos los demás. En esos momentos recuerda quién eres y que puedes contar con tu socio más elevado, con Dios. Recuerda que Él se encuentra a tan solo un pensamiento de distancia y que puedes cerrar tus ojos y en pocos segundos estar conectado a la Fuente más estable de poder y a un Océano de Amor. Soltar tu propia fuerza y aceptar su ayuda amable e incondicional. Los verdaderos cambios que todos queremos ver en el mundo (tolerancia, justicia, amor, libertad, igualdad, abundancia) sucederán cuando un número suficiente de personas como tú y yo, en cada rincón del planeta, hagamos una pausa, un *Full Stop* para comenzar a vivir desde nuestra espiritualidad. Nuestro futuro depende de cuán exitosos seamos en llevar toda la teoría espiritual a la práctica. Si aceptas el desafío..., hoy ya eres parte de ese grupo.

# BIBLIOGRAFÍA

- BAUMEISTER, Roy F. y TIERNEY, John (2011): *Willpower: Why Self-Control is the Secret of Success*, Londres, Penguin Books.
- BRAHMA KUMARIS EDUCATIONAL SOCIETY (2006): *Meditation and Values*, 5, Pandav Bhawan, Monte Abu, Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya.
- CIBOTTI, Ema (2012): “¿La velocidad como adicción?”, en *Clarín*, 25 de abril.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1996): “Go with the Flow”, en *Wired*, 4(9), septiembre. Disponible en línea: <www.wired.com>.
- (2008): *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Nueva York, Harper Perennial Modern Classics.
- DE MELLO, Anthony S. J. (1985): *¿Quién puede hacer que amanezca?*, Santander, Sal Terræ.
- FRAILE, Medardo (2010): “No hay prisa en abrir los ojos”, en *Antes del futuro imperfecto*, Madrid, Páginas de Espuma.
- GEORGE, Mike (1999): *Aprender a descubrir la paz interior*, Buenos Aires, Paidós.
- (2004): *In the Light of Meditation: A Guide to Meditation and Spiritual Development*, Nueva York, O-books.
- GOLEMAN, Daniel (1996): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- (2013): *Focus: desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*, Buenos Aires, B Argentina.
- GOLDSTEIN, Joseph (2012): “Tres métodos para lograr la paz”, en Dalai Lama y otros, *Política con conciencia*, Barcelona, Kairós, pp. 155-164.
- HANDY, Charles (s. f.): *Encontrar sentido en la incertidumbre*. Disponible en línea: <www.escuelainternacionalde coaching.com>.
- HONORÉ, Carl (2008): *Elogio de la lentitud: un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*, Madrid, RBA.
- HOUSDEN, Roger (2014): *Keeping the Faith Without a Religion*, Boulder, Sounds True.
- JUNGER, Alejandro (2012): *El método Clean*, Barcelona, Oniro.
- (2013): *Clean para el intestino*, Barcelona, Oniro.
- LOEHR, Jim y SCHWARTZ, Tony (2003): *El poder del pleno compromiso*, Madrid, Algaba.
- LOORI, John Daido (2008): *Bringing the Sacred to Life: The Daily Practice of Zen Ritual*, Boston, Shambhala.
- LÓPEZ, Mónica (2014): “Look up”. Disponible en línea: <www.youtube.com>.
- NASS, Clifford y YEN, Corina (2010): *The Man who Lied to his Laptop: What We Can*

- Learn about Ourselves from our Machines*, Londres, Penguin Books.
- NHAT HANH, Thich (2000): *El corazón de las enseñanzas de Buda. El viaje interior*, Barcelona, Oniro.
- O'DONNELL, Ken (1999): *Pathways: Personal Workbook*, Australia, Eternity Ink.
- (2004): *A ultima fronteira: uma viagem pela consciência humana*, San Pablo, Brahma Kumaris.
- RAIJ, Silvio (2013): *Coaching para el alma*, Buenos Aires, Paidós.
- RICARD, Matthieu (2004): “The Habits of Happiness”, conferencia en TED. Disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.
- RIFKIN, Jeremy (1987): *Time Wars: The Primary Conflict in Human History*, Nueva York, Henry Holt.
- SIMÓ, Enrique (2002): *The Gift of Peace: Thoughts for a Peaceful World*, Londres, Leighton.
- STEEL, Piers (2012): *Procrastinación*, Buenos Aires, Debolsillo.
- SUBIRANA, Miriam (2007): *Atreverse a vivir: reflexiones sobre el miedo, la valentía y la plenitud*, Barcelona, RBA.
- TRECHERA, José Luis (2009): *La sabiduría de la tortuga: sin prisa pero sin pausa*, Córdoba, Almuzara.
- TURK, Gary (2014): “Look up”. Disponible en línea: <[www.youtube.com](http://www.youtube.com)>.
- WANG, Zheng; TCHERNEV, John y SOLLOWAY, Tyler (2012): “A Dynamic Longitudinal Examination of Social Media Use, Needs, and Gratifications Among College Students”, en *Computers in Human Behavior*, 28(5): 1829-1839, septiembre.
- WARE, Bronnie (2013): *Los cinco mandamientos para tener una vida plena*, Barcelona, Debolsillo.
- WOLF, Fred Alan (2008): *La nueva alquimia de la vida. Un salto cuántico hacia la transformación personal*, Barcelona, Océano Ámbar.

# Índice

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Portadilla                          | 4   |
| Legales                             | 5   |
| Agradecimientos                     | 8   |
| Prólogo, Dr. Alejandro Junger       | 9   |
| ¿Cómo usar este libro?              | 12  |
| Introducción                        | 13  |
| Capítulo 1. Dejar de correr         | 15  |
| Capítulo 2. Soltar el miedo         | 31  |
| Capítulo 3. Hacer pausas en tu vida | 47  |
| Capítulo 4. Dar el salto cuántico   | 63  |
| Capítulo 5. Prestar atención        | 74  |
| Capítulo 6. Vivir con el corazón    | 97  |
| Capítulo 7. Conocerse más y mejor   | 122 |
| Conclusiones                        | 142 |
| Bibliografía                        | 144 |