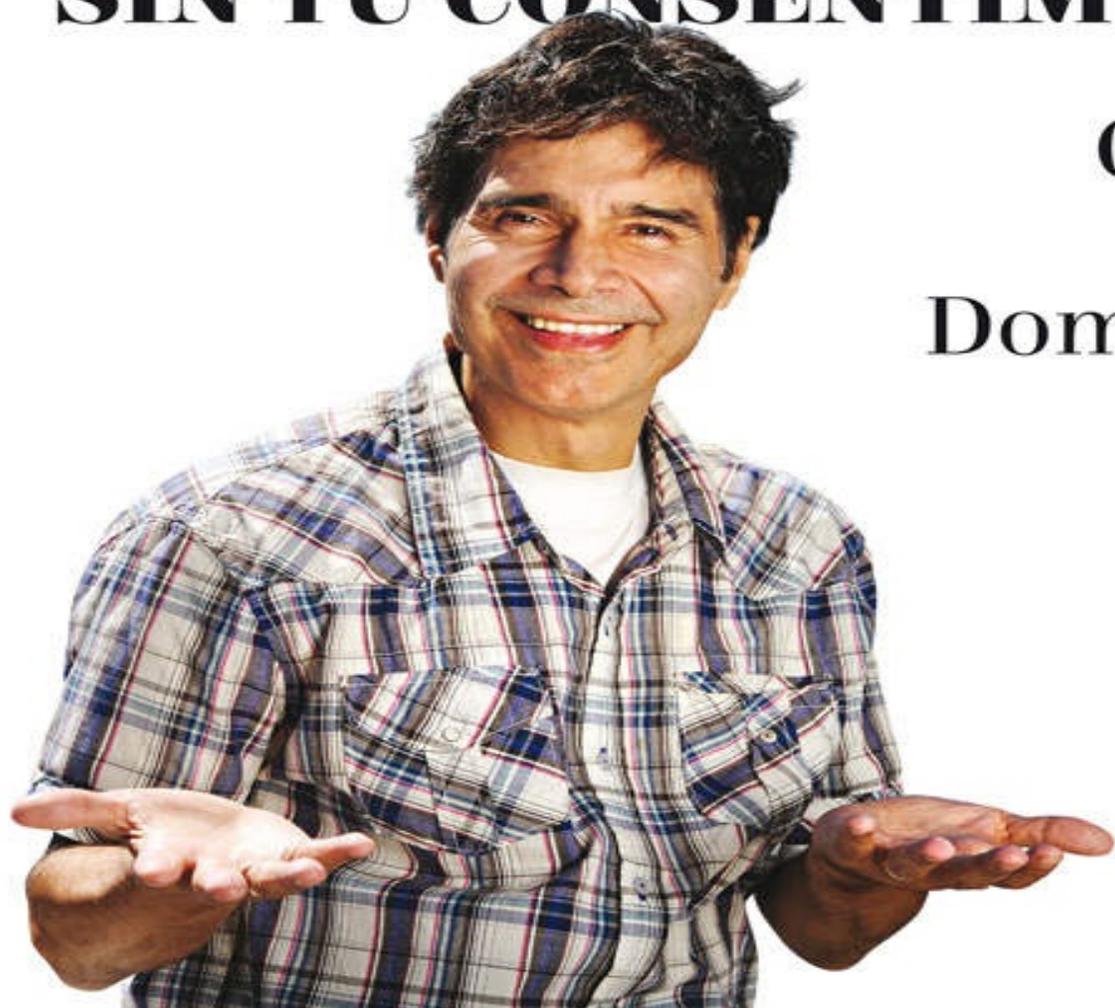


**NADIE
PUEDE
HACERTE
INFELIZ
SIN TU CONSENTIMIENTO**

Claudio
María
Domínguez



AGUILAR

FONTANAR

**NADIE
PUEDE
HACERTE
INFELIZ
SIN TU CONSENTIMIENTO**

Claudio
María
Domínguez



Índice

Portada

Prefacio

Prólogo

¿Qué significa la expresión “hacerse cargo”?

¿Qué quiere decir “vivir en el aquí y el ahora”?

¿Qué es el ego?

¿Por qué se dice que “la felicidad no está afuera”?

¿Por qué suele decirse que “los otros son nuestro espejo”?

¿Es posible “dejar atrás” el pasado?

¿Qué es una secta y cómo puedo distinguirla?

¿Todavía no sé quién soy? ¿Cómo hago para descubrirlo?

¿Es posible controlar la ira?

¿Existe alguna religión que sea “mejor” que otra?

¿Por qué a veces se dice que el mundo es “una ilusión”?

¿Se puede salir del pesimismo?

¿Es posible liberarse del dolor? ¿Cómo se hace?

¿Existe una forma de mejorar las relaciones con los demás?

¿Qué es el alma?

¿Es cierto que las palabras tienen poder?

¿Qué es para vos Dios?

¿Qué diferencia hay entre “casualidad” y “causalidad”?

¿“Sirven para algo” las dificultades que nos presenta la vida?

¿Existen los milagros?

¿Qué significa realmente morir?

¿Es cierto que los malos pensamientos dañan?

¿Qué significa “libre albedrío”?

¿Cómo se logra que la mirada externa no nos condicione?
¿Es verdad que el corazón “habla”?
¿Es posible dominar las emociones?
¿A qué se llama “equilibrio mental”?
¿Qué es eso llamado “resiliencia”?
¿Es cierto que la risa puede sanar nuestro espíritu?
¿Qué significa meditar? ¿Todos podemos hacerlo?
¿Para meditar hace falta respirar de alguna manera en particular?
¿Qué es un mantra y para qué sirve? ¿Es verdad que pueden sanar?
¿Qué es el autocontrol?
¿La vida espiritual es incompatible con el dinero?
¿Qué es la ansiedad y por qué daña?
¿Para qué sirve la paciencia?
¿Existe algún tipo de alimentación “más espiritual” que otro?
¿Cuán importante es la virtud de la “humildad” para una búsqueda espiritual?
¿Qué son los “mandalas” y cómo los puedo aplicar en mi vida cotidiana?
¿Qué se considera una “relación enferma” y qué hay que hacer en estos casos?
¿Qué significa, en términos espirituales, traer un hijo al mundo?
¿Es importante la gratitud para cultivar el espíritu?
¿Cómo sé si “progreso” en mi búsqueda espiritual?
¿Qué significa “amar al prójimo” y por qué resulta importante?
¿Es verdad que “nos merecemos” la felicidad?
¿Qué es un “septenio” y por qué es tan importante en nuestro desarrollo espiritual?
¿Qué es eso llamado “la noche oscura del alma”?
¿Es importante la autoestima para el desarrollo espiritual?
¿Se pueden eliminar los pensamientos que debilitan?
¿Cómo puedo nutrir mi mundo interior?
¿Está mal poner un excesivo cuidado en el aspecto físico?
¿Qué se entiende por “flexibilidad” en una búsqueda espiritual?
¿Es posible “atraer” eso que deseamos?
¿Es verdad que una actitud de “víctima” atrae “victimarios”?
¿Qué es el karma?
¿Cómo puedo captar mi “estado kármico”?
¿Cuál sería una meditación sencilla y útil para practicar todos los días?
¿Por qué se dice que llevamos una vida “dual”?
¿A qué se refiere la espiritualidad cuando habla de “iluminación”?

[¿Existe algún modo de contactarse con la paz interior?](#)

[¿Por qué se dice que no se puede ver la luz sin haber atravesado la oscuridad?](#)

[¿Cómo sé si estoy en presencia de un “buen” maestro espiritual?](#)

[¿Qué es una profecía autocumplida?](#)

[¿Por qué suceden cosas malas?](#)

[¿Hay alguna manera de acelerar los cambios que quiero para mi vida?](#)

[¿Qué son los “registros akáshicos”?](#)

[¿Hay actitudes que puedan acelerar el crecimiento espiritual?](#)

[¿Hay algún modo de que sea más sencillo conquistar las metas que nos ponemos?](#)

[¿Qué significa, entonces, que “nadie puede hacerte infeliz sin tu consentimiento”?](#)

[Epílogo](#)

[Biografía](#)

[Otros títulos del autor](#)

[Créditos](#)

[Grupo Santillana](#)

Prefacio

Vivo diciéndole al mundo gracias y vivo recordándome que hay que agradecer todo el tiempo. En realidad, a esta altura, ya brota como algo natural, y es sumamente gozoso, agradecer todo el tiempo a los compañeros de juego de esta aventura fantástica que es vivir en este plano aquí y ahora.

La dedicatoria de un libro es una bienvenida y una excusa para agradecer a quienes generaron que este texto esté llegando a ustedes.

La gente de Aguilar, a quienes yo seguí durante años, por las ediciones brillantes de tanta literatura de alto vuelo, me honró permitiéndome ser parte de esas elecciones. A Augusto Di Marco, Antonio Santa Ana y Gabriela Comte, por su amor por la causa y su apoyo y entusiasmo para que se haga aun más masivo esto que tanto amamos. Cartel francés a Juan Nadalini.

Gracias a mi familia hermosa, que comparte y disfruta cada acto creativo. Eliana es mi mejor parte, siento que si ella ama lo que hago, el trabajo va bien encaminado. A mis cuatro hijos, Cristian, Gabriel, Amma y Devi, por orden de aparición en el planeta, embelleciendo mi vida a alturas impensadas.

Y, desde ya, a los maestros provocadores que todos tenemos, que pulen el diamante para que se exprese en todo su brillo.

Gracias a ustedes, lectores queridos, sin quienes —la frase es obvia— esto no estaría sucediendo. Cada libro es un acto que nos une de corazón a corazón.

Siempre me reitero: esto recién empieza.

No se nos otorgará la libertad externa más que en la medida exacta en que hayamos sabido, en un momento determinado, desarrollar nuestra libertad interna.

MAHATMA GANDHI

Prólogo

Gente querida del alma:

Frente a cada nuevo libro se presentan varias sensaciones: primero de gratitud, por tener la bendición de expresar algo que pueda llegar hasta esos casuales compañeros de aventura de rostro desconocido, pero ciertamente predestinados a zambullirse en esas paginas. Segundo, la hermosa responsabilidad de bucear en uno mismo, en temas que tienen que ver con la trascendencia, con inclinarnos reverentes ante la existencia y aspirar a una vida que se llame vida, sin confundir nunca “sobrevivir” con “vivir”, ni “ganarse la vida”, con “tener una vida”.

Por eso acá estamos, frente a este proceso de la Creación, que en realidad consiste *apenas* en recordar quiénes somos, y en compartirlo con las palabras más claras que la gracia divina nos inspire.

Cuando uno se ofrece como un vehículo, como un intermediario, puesto al servicio de esa sabiduría, que excede con creces nuestra personalidad, algo mágico empieza a gestarse. Va desapareciendo el autor de un libro, va desvaneciéndose el personaje, y toma el control el Ser, aquel que siempre supo la verdad y del cual nosotros —con nuestro ego— quisimos vanamente escapar. Porque el ser está ahí, siempre, agazapado, esperando el momento perfecto para desplegar todo su brillo divino.

El tema es siempre el mismo: la eterna búsqueda de una vida que se llame vida, la comprensión de que somos seres divinos viviendo una experiencia humana, la concreta y diaria posibilidad de generar momentos de dicha, de paz y de introspección, y de resumir todo en el amor incondicional. ¿Amor por quién? Por la *totalidad*, por esa esencia creadora de la cual somos parte y que merecemos recuperar aquí y ahora.

¿Pero cómo hacer para que esos elementos sean recordados la mayor parte del tiempo mental y físico de nuestro paso por el planeta? Con practica, práctica, práctica...

Cada vez que el mundo nos lleve hacia afuera, el juego es regresar al interior, en donde todo es revelado y develado con perfección y, entonces sí, una vez adentro, volver a jugar los personajes en el mundo exterior, pero sin perder jamás noción de quiénes somos todo el tiempo. Es decir: jugar el juego sin que el juego nos devore. Ser de este mundo sin pertenecerle, según la frase sublime de Jesús.

El desafío es que la telenovela diaria, con sus capítulos sensoriales tan aparentemente reales, vaya dejando lugar a la sabiduría real, que en el fondo se puede expresar muy simplemente: respirar y amar, y salirse de la ilusión.

* * *

Vamos, entonces, al libro que nos ocupa. Es un honor que la gente de Santillana —en mi percepción, la editorial más prestigiosa de los países de habla hispana— se haya interesado por mi nuevo trabajo y lo lance con pasión en distintos territorios.

¿Qué toque diferente podíamos darle? En ustedes siempre está la respuesta de mis páginas. La inesperada y masiva repercusión que están teniendo los programas de radio y televisión que hacemos para responder a las preguntas de la gente, nos fue llevando con claridad a que el libro hablase de la libertad, del cese de conflictos en nuestra vida, del goce, del entusiasmo, del ímpetu, del coraje de cambiar los viejos esquemas de frustraciones y carencias y de abrazar la posibilidad de estar sobre este planeta conscientes de nuestras bendiciones.

Primero se impuso el título, que es tal vez la frase que a ustedes más les gusta, y que gritan a coro con alegría en las charlas, la muletilla práctica para NUNCA MÁS concederle al otro las llaves de ingreso al local de nuestra fortaleza: NADIE PUEDE HACERTE INFELIZ SIN TU CONSENTIMIENTO. Es decir, sin tu permiso, sin tu autorización. No permitamos que otro maneje la antorcha olímpica; permitamos que siga flameando en nuestro corazón.

En mi época, cuando yo era más joven, el programa de los cines y los teatros decía que la empresa se reservaba el derecho de admisión. En este mismo sentido, ¿por qué yo debería dejar entrar en mi vida a quien no celebra mi compañía, a quien no disfruta ni cuida ni preserva mi energía? ¿Por qué debería concederle ese beneficio a quien solo quiere manipularme y sacar provecho de mí? Obviamente para llegar a ese punto tengo que ver en mí la fuente del poder; tengo que estar convencido de que merezco ser feliz por mis propios medios; tengo que tener la certeza, de una vez por todas, de que lo único que necesito son relaciones sanas.

¿Y qué entiendo por sanas? Ver, en el otro, la otra parte de mí mismo, en el rol que fuera: pareja, hijo, padre, amigo, socio, o simplemente compañero de tránsito en este plano. Entonces, nunca más esa negociación patética que compara cuánto doy y cuánto recibo, ni qué conveniencia hay para mí en seguir al lado de esa persona.

No puedo hablar de amor incondicional, verdadero, si no capto ese amor en mí, si no me reúno con mi mejor parte, con la que siempre estuvo esperando a que yo la encontrara allí, en mi interior. Basta de ser mendigos de amores pasajeros, efímeros, impermanentes. Tengo la capacidad de despertar ya mismo a una realidad que opaca incluso a las fantasías más audaces que pude haber tenido respecto del amor.

Te dirían los grandes maestros: Ya entregaste la llave de acceso a tu vida muchos años, muchas vidas; ya no lo hagas; sabé valorar el premio de estar vivo, pero vivo en serio, y ya no confundas nunca más una mera supervivencia biológica con una vida total.

Para recorrer este libro, entonces, elegimos sus preguntas. El desafío fue examinar las miles y miles que había para elegir y unir aquellas que plantean las grandes dudas

universales, pero aplicadas especialmente a la espiritualidad cotidiana, a las relaciones humanas que nos tumban o elevan. Sus preguntas son clave para que exista todo lo que hacemos, por eso siempre digo que, ya desde la elección del título, ustedes son los co-creadores de cuanta difusión podamos brindar.

Me maravillan siempre las palabras de la gran Eladia, acompañadas por esa música extraordinaria: Ahora honro la vida y vuelo, en cualquier circunstancia en la que me encuentre, con las alas del alma.

Amigos queridos, hermanos queridos, decir gracias es siempre poco al lado de la belleza de estar juntos ansiando una vida que se llame vida, pero como todo lo que se agradece se multiplica, una y mil veces más, entonces gracias por existir, por estar leyendo esto, por sentir que es el momento de un cambio de actitud y por ver resultados tan veloces, que van a sorprender aun a la parte mas dogmática que nos quede en el hipotálamo.

Una vez me preguntó un gran ser: “¿Sos feliz?” . Y yo contesté con efervescencia: “Claro que soy feliz. Imagínese, acá, a sus pies, aprendiendo todo esto. ¿Cómo no voy a ser feliz?” . Y con una sonrisa franca, me respondió: “No, todavía no tenés idea de lo que significa ser feliz... Cuando vayas despertando, podrás captar que nada del mundo exterior, ni siquiera este momento, se compara con la verdadera felicidad, que es ser libre de las ataduras de la mente...” .

Así que, genios queridos, vamos juntos en esa dirección. Nos acompañamos y nos ayudamos a recordarnos la verdad cada vez que alguno se la olvida durante un rato.

Nunca dejemos de creer en nosotros mismos. Todo momento de ignorancia, de dolor, de sufrimiento, pasa, siempre pasa, y, si en ese instante recordamos quiénes somos, la verdad se expresa y sana en forma luminosa.

Ojalá disfruten este libro y, si sienten que les hace bien, compártanlo con esas distintas partes de ustedes mismos que siempre van apareciendo en el momento perfecto.

Hasta cada instante, siempre unidos de corazón a corazón,

CLAUDIO

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.

MAHATMA GANDHI

¿Qué significa la expresión “hacerse cargo”?

Hacerse cargo. Tremendo comienzo. Arrancamos con un concepto frontal, poderoso, estimulante. ¿Y por qué es tan relevante? Porque la idea de “hacerse cargo” es el hilo conductor de este libro. Todas las preguntas que vayamos respondiendo a lo largo de estas páginas van a intentar ayudarte a que te puedas hacer cargo de tu vida, a que perfecciones las herramientas puestas a tu disposición.

Hacerse cargo implica detenerse un segundo, parar y tomarse un rato para pensar en las cuestiones más elementales de esta existencia, esas que siempre deberían estar expuestas a la luz de la superficie, pero que lamentablemente no siempre están ahí, sino más bien todo lo contrario.

¿A qué viniste a este mundo? ¿Para qué estás ahora encarnado en este planeta hermoso, lleno de abundancia y de potenciales fuentes de dicha y de felicidad? ¿Quién sos vos? ¿Quién sos realmente? No quién te dicen los demás que sos: ¿quién sos vos, en tu fuero íntimo, verdadera y esencialmente?

¿Estás amando? Pero amando en serio, sin esperar reciprocidad, amando por el amor en sí. Y, más que amar a determinada persona de tu vida, ¿amas la existencia? Son todos interrogantes que, creo, más tarde o más temprano todos los seres humanos nos hacemos en alguna instancia de la vida.

La clave, me parece, no radica en hacerse las preguntas, sino en ver qué hacemos con esas preguntas, cómo las procesamos. Las podés ignorar, lógicamente, y seguir enfrascado en tu pequeño mundo, adormecido, hundido en el juego de los personajes, en el incesante juego del ego, chiquito y vulnerable. O podés hacerles frente, encararlas con altura, y buscar las respuestas.

¿Qué soy? ¿Soy solo un cuerpo? ¿O soy más que eso? ¿Qué sucede después? ¿Puedo vivir sin miedos? ¿Cuál es el propósito último de la existencia? ¿Para qué estoy? ¿Para qué vine? Bueno, sentirse interpelado por todos estos interrogantes vitales y perseguir alguna suerte de respuesta es parte de ese proceso que yo llamo “hacerse cargo”. Menudo desafío.

Hacerse cargo, entonces, quiere decir iniciar una búsqueda de luz, de elevación y, sobre todo, de mayor libertad. Hacerte cargo es, me parece, la única alternativa para evitar que la vida, literalmente, se te escape en trivialidades, en nimiedades, en actos

irrelevantes, en ilusiones vacías que no conducen a ninguna parte. Hacerse cargo es tomarse un momento para reflexionar, y hacer una evaluación de nuestro presente, de nuestras circunstancias. ¿Qué clase de vida estoy teniendo? ¿Una vida plena, radiante, llena de amor? ¿O todo lo contrario: una vida intrascendente, meramente biológica, carente de afectos genuinos? Porque una vida que no apunta a la felicidad completa no merece llamarse “vida” .

No es lo mismo vivir que tener una vida. Una vida la tiene cualquiera, diríamos un poco vulgarmente. Basta con nacer. Y son miles de millones los que hacen apenas eso: nacen, tienen una vida, la desperdician, no la aprovechan a fondo. Pasan por este plano sin hacerse grandes cuestionamientos, sin preguntarse las cosas que valen realmente la pena. No persiguen una felicidad en serio. Por el contrario, se la pasan lamentándose por sus padecimientos, poniendo las culpas afuera, golpeándose el pecho por todo lo que no logran, por las cuentas que dejaron pendientes, por la atención que reclaman y no reciben. Creen que siempre hay un otro que podría otorgarles la felicidad, un otro que podría aprobarlos, amarlos, comprenderlos, palmearles la espalda.

Esas son vidas chatas, planas, intrascendentes. Hacerse cargo es, precisamente, atreverse a dar vuelta el paradigma. Es pasar del ejercicio irreflexivo de la existencia a la plena responsabilidad sobre ella.

Hacete cargo de vos mismo, de tu propia felicidad, esa felicidad con mayúsculas a la que estás destinado. Nunca te olvides: sos un ser divino atravesando una experiencia humana.

Si no sos feliz es porque no recordás cómo. Para eso estamos acá, para recordarte cómo se hace, y todo el amor al que podés tener acceso.

Pero hacerse verdaderamente cargo de esta vida no es un proceso indoloro: hay que sacarse los disfraces del ego y mirar hacia adentro, hacia la verdad del ser.

Hay que olvidar las viejas programaciones mentales, hay que tirar a la basura muchos manuales de uso que nos habíamos aprendido de memoria, y que tan hondo calaron en nosotros. Hacerse cargo supone varios cambios. Cambios de fondo, cambios profundos. Hay que aprender a amar sin medida, a perdonar sin esperar nada a cambio, a olvidar los rencores, las acusaciones, los asuntos pendientes.

Vale decir: a los más reacios puede llegar a costarles un poco. La buena noticia, en este caso, es que hacerse cargo no supone un viaje de cinco años a la India, ni un peregrinaje al Himalaya junto a un grupo de monjes, ni un proceso complicadísimo al que solo pueden acceder unos pocos elegidos. Todo el mundo puede elevarse, todo el mundo puede liberarse y evolucionar espiritualmente. Es un cambio que comienza hoy, aquí mismo, ahora, y que no requiere más que concentración y voluntad. Ganas y predisposición. Porque, como decíamos, todas las herramientas están en vos, en tu ser, en tu corazón. El camino hacia el progreso espiritual, hacia la autorrealización, no cobra entrada ni se reserva el derecho de admisión. Es para todos, es profundamente democrático. Lo fundamental es no que no sigas evadiéndote. La próxima vez que la angustia de la existencia te tome por asalto, en lugar de llorar y esconder la cabeza, hacele frente. Podés tomar el control de tu vida, barajar y dar de nuevo, elevarte, crecer,

irradiar más luz, toda la luz que te merecés, porque para eso naciste.

¿Qué quiere decir “vivir en el aquí y el ahora”?

Tremendo desafío, infinita ganancia! Dominar la mente, todo un logro que vale la pena intentar. ¿Y por qué? Pues porque, si quedás preso de tu mente, te perdés de lo mejor de la vida. Si vivís aferrado a los designios de la mente, nunca vas a poder bucear en las reales honduras de tu ser.

Imaginá que tu conciencia es un estanque de agua, y el incesante trabajo de tu mente es como el oleaje. ¿Cómo ver el fondo si la superficie está en movimiento? Es imposible. El único modo de avizorar ese recóndito fondo es tranquilizando a la mente desaforada, frenándola.

La mente es como un péndulo incansable, y no hay verdadero progreso espiritual si no conseguimos dominarla. No digo descartarla, desenchufarla, soslayarla. La mente sirve para jugar el juego de los personajes, para interactuar en el mundo, pero nunca permitas que esa mente tome el control de las cosas.

¿Y entre qué dos puntos pendula esa mente inagotable? Entre dos lugares que no existen, te diría un budista: entre el pasado y el futuro. ¿Y en qué sentido no existen? El pasado ya no está: es simplemente el cúmulo de recuerdos de las cosas que acontecieron. Y el futuro tampoco existe: es la posibilidad de lo que puede suceder, las múltiples e infinitas posibilidades de todo aquello que puede acontecer.

La mente, lamentablemente, tiende a moverse desenfrenadamente entre estos dos sitios improbables, sin pausa, sin medida. ¿Qué obtiene del pasado? Poco y nada: culpas por lo no hecho o por lo hecho mal, reproches, miedos, recriminaciones, dolores. ¿Y del futuro? También muy poquita cosa: ansiedad por lo que todavía no es, frenesí por lo desconocido, bajas vibraciones.

Es decir, dejar las cosas a cargo de tu mente es un pésimo negocio. Sobre todo porque la verdadera vida está en el aquí y el ahora, que son en general el único lugar y momento en que la mente baja se resiste a quedarse más de dos minutos. La mente suele estar descentrada: enferma de *futuritis* o de *pasaditis*, dos problemas gravísimos. Allá o más allá, pero nunca acá.

Atrevete, entonces, a vivir plenamente en el aquí y el ahora. Dejá atrás los lamentos por lo vivido, soltá las añoranzas (que son en vano) y desprendete, desde luego, de las preocupaciones futuras (puesto que el futuro, cuando llegue, seguramente será muy

distinto de lo que imaginás). Abrazá el momento presente.

Todas las grandes corrientes espirituales del mundo hablan de la importancia suprema de esta concentración en el aquí y el ahora. No es un dogma, es una forma de utilizar mejor el tiempo que te fue dado sobre este planeta. ¿Para qué? Para no perderte en la confusión de los personajes, para no ser víctima de la engañosa realidad que te ofrecen los sentidos.

El mejor antídoto es siempre replegarte sobre vos mismo, en ese tiempo precioso del presente perpetuo, donde las cosas son más vívidas y los sentimientos más genuinos, donde afloran tus verdades íntimas y donde es posible escuchar el silencio de tu alma. El presente puede ser un refugio para protegerte del vértigo de la mente.

Usá la mente a tu favor, cuando sea necesario. Pero regresá a tus certezas profundas siempre que puedas. No es algo que salga de la noche a la mañana. Requiere práctica, desde luego, pero es la única forma de ampliar tus grados de libertad, de no depender de nadie. Todas las herramientas para ser feliz están en vos. Pero si están tapadas por el ego, por los personajes, por el ajeteo de la mente, difícilmente puedas acceder a ellas y usarlas en tu propio beneficio. De ahí la importancia clave de buscar el foco en el presente.

En el presente empieza la verdadera libertad interna. Una mente desbocada puede ser un infierno tremendo. ¿Nunca te pasó? ¿Me llamará, me querrá, se fijará en mí, pensará en mí, me escribirá? Preguntas constantes, un ruido de fondo ensordecedor. ¿Y mientras tanto qué pasa? Mientras tanto pasa la vida. Y te pasa por al lado, y vos la mirás irse, sin poder detenerla. Así es la ansiedad. Así operan el miedo al futuro y el rencor del pasado: destruyen lo más precioso que existe, que es el ahora, minan la salud, dañan las células.

En cuanto tomes la decisión de accionar desde el aquí y el ahora, entonces podrás percibir el Cielo en la Tierra.

A la mente, desde luego, no le gustan los cambios de paradigma y se aferra a lo viejo; por eso se agarra de lo que pasó, porque el aquí y el ahora le parecen aguas desconocidas, y prefiere evitarlas. Pero, cuanto más te aferres, más vas a sufrir, y más confundido vas a estar por el constante flujo de tus pensamientos. Y en ese desorden es muy difícil descubrir tu verdadera esencia. ¿Y para qué viniste a este mundo, si no para descubrir quién sos verdaderamente?

Tu esencia es invisible, pero la podés sentir, palpar, aprehender. Esto quiere decir que podés acceder ahora mismo a tu identidad más profunda, a tu verdadera naturaleza, pero únicamente si tu mente se silencia, si evita el torbellino de los pensamientos, si le dice alto al péndulo que oscila entre el pasado y el futuro.

Sabes muy bien que dentro de ti existe una magia única, un poder único, una salvación única, y a eso se lo llama Amor.

HERMAN HESSE

¿Qué es el ego?

Pregunta clave para nuestro desarrollo espiritual. El ego. Vamos a analizarlo en detalle, porque el ego es como el gran villano de esta película, el malo, el archienemigo al que nosotros, los héroes, debemos derrotar. Una batalla a muerte. Lo expreso un poco en broma, desde luego, pero el chiste encierra algo de verdad. Fijate lo que dice el gran Alejandro Jodorowski, psicólogo y maestro espiritual: “El ego es ese gran mentiroso que se hace pasar por vos”. Brutal y concreto. Directísimo. El ego, entonces, es ese ladrón, ese impostor que viene a robarnos algo. ¿Y qué es ese algo que nos quiere quitar? Ya veremos...

El ego, lógicamente, es nuestro, es parte de nosotros. No se trata de un ladrón externo, de alguien que se mete por la ventana a cometer sus fechorías. El ego somos nosotros. Todo ser, por el solo hecho de estar encarnado en esta Tierra, tiene un ego.

¿Se puede huir del ego? No, imposible, es una condición necesaria para la vida en este plano de conciencia. El ego llega con nosotros cuando proferimos el primer llanto al salir del vientre materno y solo nos abandona cuando exhalamos el último aliento de nuestro cuerpo mortal. Durante el resto del transcurso: ego. Lo ideal, a lo que aspira cualquier buscador de la verdad, es convivir pacíficamente con ese ego.

Es decir, no dejar que el ego lo domine todo y nos fagocite, nos empequeñezca hasta hacernos desaparecer. Pero la triste realidad es otra: el 99 por ciento de la población de este planeta vive detrás del ego, opacada por el ego, controlada por el ego y sus personajes. Entonces, retomo: ¿qué nos viene a robar ese ladrón que denuncia Jodorowski? Pues ni más ni menos que la libertad, la posibilidad de ser absolutamente felices.

Muchas veces la gente piensa erróneamente que el único modo de combatir esta fuerza es aniquilándola. Error: nunca se trata de matar, *literalmente*, al ego. Primero, porque eso es imposible y, luego, porque no tiene sentido alguno. “Usen el ego como una herramienta de trabajo”, decía Sai Baba, “y después vuelvan a guardarlo en el cajón”.

Perfecta imagen del ego: una herramienta que nos sirve para enfrentar las tareas cotidianas, las negociaciones, la vida con otros, pero que luego debe ser devuelta adonde corresponde. ¿Por qué? Pues porque el ego es *apenas* el ego, no es nuestro *verdadero ser*. Aclaración fundamental.

El ego tiene que ayudarnos, no estar por encima de nosotros. Se trata de que estés atento y sepas diferenciar dónde está tu ego y dónde tu verdadero ser, y no dejar nunca que algo externo (bueno o malo; una crítica demoledora o un halago excesivo) influya

sobre la esencia de lo que sos y condicione tu día o directamente tu vida entera. En eso consiste despertar.

El ego polariza, toma partido, ve enemigos en tus semejantes, busca defender tu quintita. El ser es otra cosa mucho más profunda y permanente. El ego divide, fragmenta, confunde, porque no ve la unidad del todo, ve compartimientos estancos, ve casilleros.

El ser es eterno, radiante y tiende a la unidad. El ego se pone la ropa de los diferentes personajes que te toca interpretar en esta vida. ¿Yo quién soy, por ejemplo? Soy Claudio, el ex niño de Odol, periodista, presentador de televisión, difusor espiritual, escritor. Perfecto: ¿Eso soy yo? Bueno, no: esos son los personajes que interpreto. Ese es mi ego. Y en la vida interpreto no diez o veinte, interpreto centenas de personajes. ¿Y mi ser más profundo cuál es? Ah, bueno, ese ya es otro cantar, más difícil de desentrañar. Para eso estamos acá en este universo, encarnados, precisamente, para entender eso: quiénes somos.

En tu caso es igual. Si te preguntara quién sos, también me darías una lista más o menos extensa de denominaciones, de etiquetas, de rótulos que te has ido asignando a lo largo de los años. Me dirías: soy padre de dos hijos, mecánico, católico, rosarino, hincha de Central, rubio, fanático de la cumbia. Nuevamente: una infinidad de nombres, roles y funciones. Ahora: ¿eso es tu ser? No, esos son tus ropajes, tus modos de interactuar con el mundo. Y cuidado: en cuanto el ego toma demasiado protagonismo, estás sonado, te lleva puesto. En cuanto el ego domina más de tres minutos seguidos, fin de la historia: el ego gana la batalla parcial contra el ser, que queda perdido, chiquito allá atrás, silenciado. Buscá el ser.

La madre Teresa un día me lo dijo así: “Cerrá los ojos. ¿Quién está metido ahí, qué ves?”. Y yo contesté: “Nada...”. Bueno, esa “nada” es lo que *sos profundamente*, ese que está metido ahí adentro cuando no actúan los personajes. Y ese ser no negocia, no necesita nada ni manipula a nadie ni se deja manipular por nadie. Eso es lo que vos *sos*. Conectate con esa idea, con la unidad, con el todo. Nunca te aferres al ego, que es vulnerable, vapuleable, reactivo a las críticas y a los halagos. El ego depende de los demás.

Es muy difícil saber quiénes somos realmente, en general solo sabemos lo que los otros piensan de nosotros. Ese es el ejemplo perfecto del ego: un reflejo de la opinión de los demás. Y si durante nuestra infancia nadie piensa que somos útiles, nadie nos aprecia, nadie nos sonrío, pues así entonces se formará ese ego: enfermo, triste, rechazado, como una herida, inferior, sin amor propio. A medida que crecemos, más complejo se vuelve el ego. Se trata de un fenómeno de acumulación, la consecuencia directa de convivir con otros. El ego es una necesidad social.

Cuando consigas silenciar ese ego puede que te sientas perdido, como aturdido, estremecido, como si hubiera ocurrido un terremoto. Pero sé valiente y no retrocedas, porque es la única forma de llegar al centro de las cosas, al fondo de lo que sos.

¿Por qué se dice que “la felicidad no está afuera”?

No existe autoengaño más fuerte que ese que nos dice que podemos solucionar nuestra vida con algo externo a nosotros. Por fuera de vos no hay *nada*. Podés, sí, claro, tener vínculos y relaciones de todo tipo. Podés criar hijos y amar incondicionalmente a tus padres y a tus parejas. Si el amor es genuino y desinteresado, podés —si querés— amar al planeta entero. Pero eso, desde ya, no quiere decir que tu felicidad dependa de los demás.

Sos un tesoro único e irrepetible, que vale nada más y nada menos que por lo que es. Jamás dejes que tu ser se alimente del apego a lo externo: ni gente ni cosas. No hay nada que no esté en vos. No te hace falta otra cosa.

Nunca busques llenar tu propio vacío con lo externo, porque vas a sentir una felicidad cortita, ficticia, inservible, que velozmente se va a evaporar.

Deberías poder sentirte pleno sin otra compañía que vos mismo. Es hasta contraproducente interactuar con los demás para paliar una carencia afectiva. Es mendigar, rogar. Es ser el actor de reparto en la película de los demás. ¿Por qué ese rol tan secundario, si podés estar al frente de tu propia película? Y, cuanto mejor estés con vos en soledad, mejor vas a poder relacionarte con los demás. Con el amor es igual. ¿No llega nadie a tu vida? ¿Y cómo va a llegar alguien si estás pendiente, si no estás a gusto ni con vos mismo? Solo cuando puedas convivir felizmente con vos, va a estar listo el terreno para que ese otro aparezca. Pero ojo: que aparezca *no para llenar tu vida*, sino para compartirla con vos. Para caminar juntos, en todo caso. El amor es eso. El amor no es mendigar.

Si seguís buscando desde tu carencia interior, vas a necesitar de alguien externo que te ayude a recordar tu incomparable y maravillosa condición de ser vivo.

Cuando estás todo el tiempo reclamando la presencia de alguien en tu vida, cuando evitás a toda costa la soledad y el silencio, es porque tu personalidad todavía no alcanzó un estado puro de conciencia ni se atreve a ir hacia adentro y lograr la armonía con vos mismo. Es tiempo, entonces, de conectar con el interior y comenzar a poner en orden los valores. Es momento de enfocarte en tu propia esencia para que, obteniendo un cierto equilibrio, puedas empezar a crecer en el mundo exterior junto a aquellos pares que lo habitan.

La creencia de que otro puede salvarnos no es más que un engaño de la mente, del ego, que todo el tiempo está buscando la manera de mantenernos ocupados.

Valés por lo que sos. No hay otro igual a vos. Sos irrepetible. ¿Cuánto tiempo más vas a seguir necesitando el visto bueno de los otros para avanzar? ¿Cuánto tiempo más vas a buscar la aprobación afuera para hacer las cosas que verdaderamente te gustan? Si vos solo, en el silencio de tu alma, tenés ya todas las aprobaciones necesarias y todas las respuestas que hacen falta. Vos sos tu propio visto bueno. Vos decidís el camino a seguir. ¿A quién más querés consultar? ¿A Dios? Tampoco es buena esa excusa. No tercerices ahí. Dios también está en vos. Dios es un nombre para tu propia capacidad de decisión. Dios es otra forma de decir que tu libre albedrío es un arma sumamente poderosa. Nunca más te sientes a esperar que venga el salvador externo a poner fin a tus sufrimientos. Nunca nadie te va a hacer feliz, salvo vos mismo.

Decía Osho: “No importa que te amen o te critiquen, te respeten, te honren o te difamen, que te coronen o te crucifiquen, porque la mayor bendición que hay en la existencia es ser tú mismo” . *Vos mismo*. No el reflejo de las opiniones de otros. Nada interesante llega desde el afuera. Es decir, nada que pueda salvarte. La iluminación comienza en tu propio interior, y se irradia hacia fuera. No viene desde el exterior. Es una falsa creencia bajo la que sucumben millones. Millones de seres que por vivir guiados por esa idea terminan teniendo vidas vanas, vacías, llenas de reproches y de sueños no cumplidos.

Es hora de despertar del adormecimiento. Si entendés tu riqueza como ser, vas a comprender también que no necesitás nada de los demás, porque en tu propio corazón está también el manual de uso. Leelo en silencio. Disfrutalo. Nunca repitas las verdades que te metieron por la fuerza durante tu crianza. Seguramente estaban equivocadas. Armá tu propio destino. Y en el mismo sentido: dejá de reclamar afuera por los errores, por las equivocaciones o los fracasos. Si te caés, volvé a intentarlo. Si cometés errores, aprendé de ellos y procurá modificar tus decisiones, para no tropezar dos, tres, cuatro veces con la misma piedra. La mejor relación que podés tener es siempre con vos mismo.

A veces escuchas a través de la puerta una voz que te llama, así como el pez fuera del agua escucha la ola “regresar”... Este retorno a lo que más profundamente amas ¡es lo que te salva!

RUMI

¿Por qué suele decirse que “los otros son nuestro espejo”?

Todos los seres humanos compartimos una búsqueda, y esa búsqueda es la misma para todos, más allá de razas, colores, religiones: el amor. Esa búsqueda nos iguala, nos equipara, nos hace uno. Pero la idea va más lejos. El amor nos iguala porque somos, todos, por igual, amor.

Todos los seres sobre este planeta somos lo mismo: amor. Pero para la mente eso no está tan claro. La mente, como ya vimos, nos engaña todo el tiempo, nos confunde, y nos convence de que esa totalidad continua que vemos allá afuera está separada de nosotros. Pero no es así.

Imaginá un gran estanque repleto de agua cristalina. Ahora imaginá que llenás dos cuencos con esa misma agua. Colocá uno en el congelador, y dejá el otro sobre la mesa. Si a las dos horas yo viniera y te dijera que el agua de esos dos recipientes es distinta, me dirías que estoy completamente equivocado, ya que se trata del mismo líquido que extrajiste del estanque original. Hielo o agua a temperatura ambiente: lucen distinto, pero vienen del mismo lugar, indudablemente. Son lo mismo. Bueno, es idéntico lo que le sucede a la traicionera mente con todo lo que nos rodea. Y lo mismo le pasa también con los otros seres humanos que interactúan con vos: los ve distintos... ¡pero no lo son! Proviene del mismo lugar. Son manifestaciones diversas de esa misma energía divina que anima todo lo que hay en el universo. La mente los separa, los sentidos los creen diferentes, pero lo que prima en este caso es la unidad, la totalidad. Si solo pudieras aceptar esto en tu corazón, se te abrirían las puertas de otra realidad.

Sai Baba me lo explicó así una vez: “Yo veo a Sai Baba en cada cuerpo y en cada forma que miro. En este momento, por ejemplo, me veo a mí mismo en tu cuerpo, por eso me disfruto y me amo todavía más en cada hermano de la Creación”. ¿Se entiende?

Entonces, te repito: vos sos los otros, y los otros son vos. Por eso son espejos mutuos. Amarlos es amarte. Y tu amor propio es amor hacia toda esa humanidad. Y lo que les hagas a ellos te lo vas a estar haciendo a vos. Comparten mucho más que un planeta, ocasionalmente un país y más raramente una ciudad. Comparten la materia prima cósmica. Y la comparten tan íntimamente que *son lo mismo*.

Las divisiones que creemos percibir no son más que ficciones. Y, estas ilusiones lo entorpecen todo, lamentablemente, porque nos obligan a negociar, a jugar un juego

permanente y desagradable de amores y de odios: a qué ser quiero, a qué ser de testo, con qué ser me alío, a qué ser trato de destruir, de qué ser me hago amigo, con qué ser entablo una batalla a muerte, a qué ser le reclamo por mis problemas, a qué ser bendigo con mi visto bueno. Y, perdidos en esa negociación desgastante, se nos gasta también la vida, que podríamos utilizar más sensatamente para cosas muchísimo más hondas, imperecederas y valiosas. Si tan solo viéramos la belleza detrás de la ilusión... Y el juego, ojo, corre para todos los mortales: ellos también creen que vos sos diferente. La verdadera grandeza, en este caso, es apelar a la unidad, a la totalidad y, recordándotelo primero a vos mismo, recordarles que no, que están equivocados.

Y volvemos entonces al comienzo de la respuesta. Eso que somos, eso que todos por igual somos, esa fuerza magnífica e invencible es *el amor*.

Cuando te sientas débil, deprimido, sufriente, sabé reconocer de inmediato que no se trata más que de una falta de amor. ¿Y cómo se revierte esto? Ya lo adivinaste: con amor. Amor en su estado incondicional. El amor que abre caminos, el que derriba desdichas, el que desmaleza caminos cerrados. Nada en este universo se compara con esa fuerza irrefrenable. La energía del universo es amor en acción. Si te abris en forma consciente a esa fuerza, toda tu energía se potenciará, y vas a brillar como nunca lo imaginaste.

El hombre en su esencia no debe ser esclavo, ni de sí mismo ni de los otros, sino amante. Su único fin es el amor.

RABINDRANATH TAGORE

¿Es posible “dejar atrás” el pasado?

No solo es posible, también es —sobre todo— imprescindible. Superar el pasado es la única manera de brillar verdaderamente, de crecer, de ser libres. Me refiero, desde luego, a ese pasado que ata, que retiene: a esas equivocaciones que todos, por el solo hecho de ser humanos, cometimos alguna vez. No hablo, obviamente, de superar el pasado luminoso, el de los recuerdos bellos; ese está ahí para atesorar, para llenarnos de dicha en el hoy. Pero los errores no. Cuando los errores vuelven insistentemente a la mente, te dañan y te enferman, te achatan, te sacan la luz, corrompen tu sistema inmunológico y te lastiman. Los errores están ahí, en cambio, para que *aprendas* de ellos. Son un recordatorio de todo lo que no tenés que volver a hacer, de todas esas cosas que tenés que evitar. Los errores, me parece, son como un mapa que te permite tomar nuevas decisiones. Consideralos, entonces, *experiencias de aprendizaje*.

Pero la mente baja es tramposa, y está todo el tiempo buscando nuevas estrategias para engañarte. Uno de estos trucos consiste en cargar las tintas sobre los errores del pasado, volviéndolos presentes todo el tiempo por medio del recuerdo. Y en ese proceso desgastante tu ser se pierde, porque no logra disfrutar del aquí y el ahora, que son lo único que existe. Si no estás concentrado en tu presente, te va a costar mucho evolucionar, ascender. Es imposible estar todo el tiempo negociando con el “lastre” de los malos momentos que cargás sobre la espalda. “Lo pasado, pisado”, dicen muchos, pero no veo que esa máxima se aplique tan habitualmente. Son millones los que viven agobiados por “errores” de hace diez, veinte años. ¿Y la vida? Bien, gracias, escapándose. Miralo de este modo: son errores que cometiste por *ignorancia*, por no haber estado verdaderamente despierto. Ahora lo estás, o al menos hacia ese lugar vas. Por eso perdónate por todo eso, soltá el lastre, procurá ser una persona nueva que toma, ahora sí, las decisiones adecuadas. En tu corazón están todas esas capacidades —el perdón, el olvido, la empatía, el libre albedrío—, solo que están desentrenadas, les hace falta un poco de práctica. Ahora, una aclaración: si te vas a perdonar, con el esfuerzo espiritual que eso supone, perdónate *por todo*; no vale llevar una doble contabilidad: por esto sí, pero por estas otras tres cosas no. Date el perdón por TODO; por las cosas mínimas y por las pesadas. Sí, incluso por esas durísimas y que a la mente baja le parecen “imperdonables”, esas que te quitan el sueño y sobre las que no te gusta hablar. No le huyas al perdón, porque es como un as en la manga para tu evolución personal. El camino hacia tu libertad debería estar hecho de perdón. De amor y de perdón.

Ahora bien, ¿es fácil este proceso? No, a veces es difícilísimo. ¿Y cuál es en esta

batalla tu principal “enemigo”? La mente. Tu mente. Así de brutal y de claro. La mente cree, en su ignorancia, que sos un ser limitado. Pero la realidad es otra: sos un ser infinito, divino y sin fronteras, conectado con todo el universo, con la energía total, y sos capaz de alcanzar cualquier cosa que te propongas. Podés crear tus propias reglas, derribar tus propias limitaciones. A cada paso que das se te presenta la oportunidad de elegir bien, de crear tu destino, de silenciar de un golpe el ruido ensordecedor del pasado, ese que no te deja pensar. Podés ser quien prefieras ser, y no quien te sentís obligado a ser. Podés ser más dichoso. Empezá por aceptar que lo sucedido ya sucedió, y que no hay modo de cambiar eso. Lo que no quiere decir que no puedas valerte de ese pasado para crecer aquí y ahora.

Las personas nacen, juegan, se casan, tienen hijos, llegan a la vejez ¡y la vida concluye! ¡Eso no es vivir! He comprobado que la vida es mucho más profunda y maravillosa que todo esto. Cuando conoces a Dios, desaparece la tristeza. Todos los seres que amaste y perdiste, arrebatados por la muerte, están contigo de nuevo en la vida eterna.

YOGANANDA

¿Qué es una secta y cómo puedo distinguirla?

Tema delicado y tan de moda en estas épocas. *Problema* delicado, diría, ya que a tantos inquieta y tanto revuelo suele generar. ¿Qué es una secta, qué la define? Creo, en esencia, que una secta es *la negación de la unidad*. Dicho de otro modo: una secta separa, disgrega, quiebra; en cierta forma, una secta *somete*. Puede someter el cuerpo o el alma, depende el caso. A veces lo hace violentamente, otras de maneras muy sutiles, casi imperceptibles. Diría Sai Baba: “Por algo son grupos espirituales; si no, no serían grupos: abrazarían la totalidad” .

Una secta te demanda mucho pero te da muy poco a cambio, o en todo caso lo que te da suele ser contraproducente, ya que ciertamente no colabora con tu crecimiento espiritual. Una secta te pide que te asocies, que te afilies, que le des tu fidelidad, tu consentimiento, tu presencia, a veces hasta tu dinero y tu libertad. ¿Y qué te entrega a cambio? Nada bueno: te da un dogma. Y un dogma es una verdadera cárcel para el corazón. Un dogma es la exacerbación de la soberbia, un dogma es lo contrario de la libertad. Por eso desconfía de todo grupo que te brinde una postura única, una certeza incuestionable, una verdad revelada. Eso no es sabiduría, sino soberbia. En ese sentido, y de ahí el peligro, una secta te limita, te quita posibilidades, te aplasta.

Muchas veces este mensaje altivo está expresado de un modo tan desagradable y tan burdo, que resulta muy fácil descubrir que detrás de un determinado difusor espiritual hay en realidad un ser manipulador y sectario. Pero otras no es tan sencillo: todo está expresado de manera sutil, encantadora. De todos modos, y sea cual fuere el modo, creo que en seguida aflora la verdad: solo tenés que estar atento para detectarla. Si te dicen que hablan en nombre de la gracia divina, si te explican que hay un solo modo de hacer las cosas, mejor desconfía y alejate. Un verdadero mensaje espiritual es ecuménico, vale decir que tiene aspiraciones universales. Un verdadero mensaje espiritual te da muchas herramientas para que vos puedas armar tu propio camino, no te encasilla ni te aprisiona con una única verdad de la que resulta imposible apartarse. Un mensaje espiritual sano te habla de humildad y de amor, no te impone una serie de reglas que terminan siendo una especie de cárcel que limita tus acciones. ¿Se entiende la diferencia brutal entre una secta y un mensaje espiritual genuino? Es enorme, y muchas veces no se le presta la debida atención.

No dejes nunca que te impongan nada. Aceptá consejos, sí, pero aplicá siempre tu propia reflexión: tu corazón sabe más. Tomá de cada mensaje que escuches lo que mejor se adapte a tu forma de ver el mundo. Nunca te unas a un rebaño por pereza. En todas partes puede haber algo valioso que puede ser usado para el bien de tu evolución. Pero, ciertamente, esa evolución no surge por la acción de mago, guía o líder alguno.

¿Todavía no sé quién soy? ¿Cómo hago para descubrirlo?

Esta pregunta es hermosa, porque entender la respuesta equivale a haber leído diez libros sobre espiritualidad, sin quizá tener necesidad de hacerlo.

Quien capta esto se sumerge en las aguas de la sabiduría. El tan anhelado salto cuántico.

En esta idea tan simple está cifrada una parte enorme de la felicidad del ser humano, de tu felicidad. Habitamos un mundo con miles de millones de personas, y aun así no hay —ni hubo, ni habrá nunca— dos que sean iguales. En eso radica nuestra esencia como especie: somos parte de lo mismo, pero *no somos* los otros. Es decir, somos únicos e irrepetibles. Somos dueños de unas coordenadas muy precisas y no tenemos duplicado, pero ¿todos lo sabemos, todos actuamos en consecuencia? No, claro que no.

De hecho la mayoría de la gente apenas si pasa por esta Tierra como poniendo en práctica ese trayecto que describían los viejos manuales de biología: nacen, crecen, se reproducen y mueren. Jamás expresan esa potencia que los hace preciosamente únicos.

¿Y viven *de verdad* al actuar así? Creo que no. Así como tampoco lo creía la madre Teresa cuando hablaba de las vidas superficiales y minúsculas que llevaban adelante casi todos los habitantes de este planeta. Creo, entonces, que no ejercer lo que nos hace únicos es no haber vivido como corresponde. ¿Y por qué digo que en eso radica nuestra felicidad? Porque entiendo que solo evoluciona plenamente y alcanza los más altos picos de dicha quien logra, por así decirlo, *desentrañar* su ADN, entender cabalmente quién es y para qué está ahora encarnado en un cuerpo sobre esta Tierra.

Esta búsqueda puede llevar años, incluso décadas, pero vale la pena, porque la recompensa es gigantesca. Hay gente que solo logra dar con esta respuesta cuando se enfrenta con una situación límite: una enfermedad, una crisis severa. Y es perfectamente válido, aunque no es el único modo. Otros lo hacen más *relajadamente*, digamos: como parte de su búsqueda personal, de su afán de crecimiento. Es decir, no hace falta un raptó místico ni una epifanía. Hay mil modos de dar con esas certezas. No importa cómo, lo importante es intentarlo. Sabé que tu esencia está ahí, de ella nacen todos tus talentos, tu capacidad ilimitada, lista para ser descubierta. Ese rasgo que es solo tuyo está ahí, a flor de piel, solo hace falta darle el empujoncito inicial para que se ponga en movimiento y desencadene la felicidad en efecto dominó: vas a ver cómo comprender tu

esencia te va a permitir ir destrabando todas las cadenas y ganando espacios de libertad.

¿Y cómo se hace para llegar al fondo de estas verdades? En diálogo con tu corazón, con tu ser profundo, que siempre sabe lo que quiere. No importa lo que diga la mente, y no importa lo que la mente haga: el corazón sabe más y sabe mejor, siempre.

El ego puede tenerte treinta años haciendo algo, mientras tu ser genuino está anhelando expresarse de forma diferente. Y no hablo de nimiedades, sino de acciones profundas, de modos de vida: vocaciones, profesiones, vínculos.

Hablo de mí, por ejemplo, si sirve de referencia. Mirá qué contundente: décadas suponiendo que mis verdaderos talentos estaban puestos en agrandar, en acumular conocimientos enciclopédicos, en ser el orgullo de mis padres... cuando en realidad estaban en otra dirección. Recién cuando yo encontré esa certeza pude arrimarme a lo más parecido a la felicidad.

No lo hice a los veinte ni a los treinta, y casi tampoco a los cuarenta. Pero valió la pena como pocas cosas en mi existencia. Porque ahora vibro por lo que soy, y no porque lo que me habían dicho que debía ser.

La mala noticia, entonces, es que hallar tus dones te puede llevar un tiempo. La buena es que jamás es tarde. Siempre estás a tiempo de mirar sin prejuicios en tu interior y comprender el milagro que sos y cómo querés desplegar tu vida. Ejercé esa libertad completamente. Sin vos, el universo estaría incompleto.

Yo soy la luz que brilla todo el tiempo en las tinieblas de mi mente.

LOBSANG RAMPA

¿Es posible controlar la ira?

Vivimos rodeados de gente: familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y todo tipo de seres que interactúan con nosotros apenas unos minutos durante cada día: desde el que nos vende el pan a la mañana hasta el colectivero que nos lleva a casa al final de la jornada laboral. ¿Cómo hacer, entonces, para que la relación con todos ellos sea armoniosa? ¿Cómo hacer para que no nos molesten sus actitudes, aunque muchas veces nos perjudiquen? ¿Cómo aplacar la ira que nos pueden llegar a producir? Nunca olvides que la ira es uno de los sentimientos de más baja vibración en el universo, y no solo es perjudicial para los que nos rodean sino también para nosotros mismos, porque enferma. Si no vamos por esta vida con un cierto equilibrio, casi cualquier circunstancia externa puede ser un disparador de la ira. Los ejemplos son variadísimos, y se originan en lo más trivial e insignificante. Cuando la mente odia, cuando la mente estalla en un ataque de ira, suele no distinguir muy bien los motivos: puede ser una discusión profunda con un ser amado o simplemente un jefe complicado que nos hace el día difícil, o incluso una madre insistente que se empeña en enseñarnos algo que no queremos aprender.

Por eso se impone la pregunta: ¿Cómo ser tolerantes con todos? ¿Cómo manifestar amor en cada situación para que la persona que nos genera molestia o enojo se vuelva un hermano del alma? ¿Cómo controlar la ira?

Sai Baba enseña tres simples pasos para lograrlo. El primero consiste en ver las faltas propias, por insignificantes que sean, como enormes, como si las estuviéramos mirando a través de una lupa.

La segunda acción es la operación contraria: considerar las faltas de los demás, por enormes que sean, como insignificantes. De este modo entenderemos que esa persona que nos enoja sólo está haciendo lo que puede, y está aprendiendo a vivir como nosotros. Su aparición en nuestro día es una prueba para que avancemos, aprendamos, trabajemos nuestra tolerancia y generemos amor.

El tercero y último paso es recordar siempre la omnipresencia de Dios, bajo el nombre o la forma que elijas. Dios siempre está presente en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida; por lo tanto, si recordásemos eso, si tuviésemos conciencia de Dios, nunca actuaríamos mal ni ofenderíamos a nuestros hermanos, ya que Dios está también en cada uno de ellos. Este tercer paso acude un poco a la famosa frase de Jesús: “Lo que le hicieris al menor de mis hermanos, me lo estás haciendo a mí” .

¿Existe alguna religión que sea “mejor” que otra?

La espiritualidad no es una competencia, desde luego. Y no se trata de determinar en cuál religión, creencia o cuerpo de valores hay más verdad y en cuál hay menos. Este ranking, además de imposible, sería inconducente. Me gusta pensar que una religión sirve si te hace más libre, y que sirve *menos* (por decirlo delicadamente) si te ata, si te cierra caminos.

Yo trato siempre de ofrecer un mensaje ecuménico, universalista, respetuoso de todas las creencias, pero alejado de los partidos y de las visiones sesgadas, porque creo en la verdad de la Unidad, pero sé también que una religión en el sentido clásico del término (es decir, algo que busca *re-ligarnos* de corazón y desinteresadamente con lo trascendente) puede ser una herramienta muy útil para ayudar una búsqueda espiritual.

Ahora bien, tomar partido por una religión es como aceptar solamente una parte de lo que hay, y no la totalidad. Y yo aspiro a la totalidad. Es decir, acepto e incluso valoro una creencia sincera, pero no me quiero limitar a una sola.

El universo es uno; todo es uno. Compartimos la misma alma, el mismo amor, el mismo Dios. Por eso aferrarse a una religión en particular es limitarse.

Más allá de esto, creo que hoy en día —en la práctica— las religiones no unen, sino que más bien separan, rechazan y hasta matan. A veces son como guetos que van en contra de la ley del amor universal. Por eso a esta altura de mi vida las miro con muchos reparos. Con respeto, repito, pero con reparos.

Me parece que todas las religiones tienen cosas buenas. Pero hay que saber leerlas, interpretarlas. La parte negativa de las religiones es, por el contrario, la tendencia a los fundamentalismos, a la palabra sagrada que no te permite pensar y te da todo ya digerido. Cuando una religión peca de fundamentalista, bloquea el acceso a la verdad. Y sin verdad no hay libertad genuina.

En este punto pongo siempre el ejemplo de mi propia formación religiosa. Yo fui educado, como millones de personas, en el catolicismo, dogma del que ya no me siento tan cercano como antes. Ahora bien, ¿todo el mensaje de esta religión me parece condenable? No, por su puesto que no. Jesús es un ser sublime, lleno de libertad y de ideas revolucionarias. El mensaje de amor universal del catolicismo tampoco es menor: poner la otra mejilla, amar al prójimo como a uno mismo, etcétera. Hay muchos

elementos que me parecen sanos y constructivos, pero hay también una inmensidad de ideas en esa religión que me parecen altamente contraproducentes. La culpa, el sistema de premios y castigos (un Cielo como recompensa por portarse bien; un Infierno como penalización eterna por las malas acciones)... Nada de eso me parece sano para una persona. ¡Mucho menos para el nene chiquito que era yo cuando escuché todas esas aberraciones, con demonios que azotaban las espaldas de los pecadores por los siglos de los siglos!

Por eso creo que los hombres encaramados en jerarquías han cambiado las enseñanzas de Jesús, o las han violado a voluntad a lo largo de los siglos, desde el mismo seno de la iglesia exterior.

¿No será que la verdadera iglesia esta en el corazón de cada uno?

Por otra parte, no me parece que ser religioso signifique decir “presente” más o menos regularmente en un templo y repetir de memoria unas cuantas fórmulas que a esta altura, y justamente por vicio de la reiteración, han perdido todo sentido.

Si estamos llenos de odio, si no conseguimos amar de verdad, da lo mismo que nos confesemos veinte veces por semana o que comulguemos todos los domingos. Repetir un rito no va compensar esa carencia. La búsqueda debería ser otra. Debería ser el amor, la dicha, la realización personal. Si la religión aporta algo en ese sentido... adelante, bienvenida. Si la religión llena de culpas y de miedos... mejor alejarse y buscar por otro lado.

Me dijo una vez la madre Teresa, en una de las entrevistas que le hice: “Vienen a la iglesia un rato, lloran frente a la estatua de yeso, le rezan a Dios y se golpean el pecho. Pero después salen a la calle y no pueden ver a Dios en el chico, en el enfermo, en el leproso, en el discapacitado” . ¿Se entiende? La medida debería ser otra: el amor, la empatía, y no el respeto ritual a la práctica de una religión determinada.

¿Y si reformulamos la pregunta? ¿Para qué querés UNA religión? Si lográs abrazar la totalidad de la existencia, si conseguís amar todas las formas de vida, ¿pensás que todavía vas a querer pertenecer a un grupo en particular? Si sos la totalidad, ¿para qué querés una parte?

Cuando cambias la forma como miras las cosas, las cosas que miras cambian.

WAYNE W. DYER

¿Por qué a veces se dice que el mundo es “una ilusión”?

Más de un gran maestro espiritual te diría: “Dejá de creer que este mundo es la verdad y la absoluta realidad. Recordá: esto es temporal y cambia constantemente. Es solo una experiencia de aprendizaje” . ¿Por qué, entonces, vivimos bajo la falsa creencia de la aparente realidad del mundo que nos rodea? ¿Por qué nos aferramos a la convicción de que todo es “real” y “sólido”? El error, cuándo no, está en la mente, que identifica las cosas como reales y palpables a causa del pensamiento egoísta de separación. Confundida, la mente trabaja bajo esta hipótesis: “Si puedo verlo, tocarlo, saborearlo, olerlo y escucharlo, entonces tiene que ser real, ya que mis cinco sentidos me lo demuestran” . Esta idea es la que predomina en el mundo, y es muy difícil apartarse de ella, sobre todo porque así nos criaron. El resultado, sin embargo, no es el más feliz. Así “engañado” , el ego, ese títere de la mente, vive en un estado de separación, ignorante de la unidad. Y aparece el miedo, que no genera nunca nada bueno. Basta con mirar alrededor, con leer las noticias: miedo, miedo, miedo... Miedo a perder cosas, miedo a no alcanzar algo, miedo a que nos dejen afuera. ¿Y de dónde proviene todo este miedo, que más temprano que tarde deriva en codicia, en enojo, en odio, en violencia y en guerras? De la ignorancia de nuestro ego, de nuestra mente, que nos divide, ya que fue instruida para creer en las separaciones, en las divisiones.

Pero debajo de esa oscuridad, de esa cortina de humo, todavía brilla la chispa de la verdadera realidad, el recuerdo de nuestra gloria, la llama divina de conocimiento eterno e inmutable: el Dios de este universo, la paz, la bienaventuranza, el aquí y el ahora. Procurá ser siempre el silencioso observador de todo. Ahí reside el secreto de la realización del propio Yo. Esto influye notablemente en nuestros pensamientos, en nuestras palabras, en nuestras acciones y en nuestros sentimientos.

Incluso la ciencia más avanzada ha llegado a la conclusión de que nada en este universo es rígido, aunque nuestros sentidos nos indiquen, falsamente, que sí lo es. Toda la materia que vemos, tocamos y sentimos está hecha de la misma energía compartida, en diferentes e infinitas combinaciones y variaciones. Diminutas vibraciones de energía dispuestas de forma condicional. De ahí la ilusión de creer que las cosas que vemos son diferentes entre sí. Falso: son esencialmente iguales. La energía que las conforma es la misma: una estrella, un ser humano, un ave, una nube, un río... solamente energía

transformada, pura ilusión. Sólido, líquido, gaseoso... no hay diferencia, son meras apariencias. El más concreto de los muros, visto bajo la potencia de un microscopio electrónico de alto poder, se vuelve pura energía vibratoria. Si pudiéramos analizar y desmenuzar del mismo modo toda la Creación, ¿qué veríamos, entonces? Solo la danza cósmica del amor, y la luz de las moléculas y de los átomos.

Entonces, ¿qué es real, qué es ilusorio? Ya que todas las cosas están cambiando, reordenándose, creciendo y combinándose de distintas maneras, ¿en qué sentido podemos considerarlas “reales” , a la vieja usanza? ¿Es real eso que vemos? La respuesta ahora ya no surge tan fácilmente, me parece. Tratá de recordárselo a tu mente todo el tiempo, para que no caiga presa de la ilusión, o para que caiga la menor cantidad de veces posible.

Pensá en tus sueños, por ejemplo, porque son una buena analogía. Cuando dormís, ¿cuántas veces soñás que ves, que oís, que tocás, que olés, igual que en la vigilia? Te diría que casi todos los días. Y todo eso te suele parecer muy “real” . Los sueños te alegran o te entristecen, te intrigan o te generan preocupación, te causan placer o dolor. A veces soñás que sos el rey del mundo, y otras, el más olvidado de los súbditos del reino. En los sueños todo parece muy real. Sin embargo, al despertar, como si nada, suspirás aliviado y decís: “Ah, fue solo un sueño” . Del mismo modo, cuando logres despertar del “sueño de la vida” , esta experiencia cambiante de la conciencia, tu ser genuino suspirará y dirá: “Ah, fue solo otro sueño de experiencia en la Tierra” .

Por eso cuando acá, en la “vida real” , el camino se te vuelva un poco cuesta arriba, respirá hondo y cerrá los ojos. Y pensá que se trata únicamente de otra experiencia momentánea, y que pronto va a terminar. Mantenete sereno y dejá que tu mente contemple, consciente de que tu verdadero ser es infinito, eterno e inmutable.

*La meditación y la práctica espiritual te dan el poder y el coraje de
sonreírle a la muerte.*

AMMA

¿Se puede salir del pesimismo?

Desde que difundo este mensaje espiritual en los programas, en los libros, todo el tiempo recibo consultas de lo que yo llamo víctimas recurrentes: no me quieren, no me llaman, no me prestan atención, no me aman, se olvidan de mí... lo que me hicieron, el daño que me causaron, el dolor que me produjo, etcétera. Estas víctimas son por lo general personas pesimistas que siempre dependen del otro para alcanzar algo, o directamente para ser: del padre, del amante, del marido, de los hijos, de las vecinas, del compañero de trabajo. Siempre hay otro culpable de sus miserias, de su visión oscura del mundo. Desde luego leo y respondo con todo amor esos contactos, pero jamás festejo esos mensajes con un consuelo, como suelen hacer en los consultorios sentimentales, porque sería una forma de validar ese pesimismo, y no creo que sea la manera adecuada de proceder en estos casos.

A las víctimas profesionales del pesimismo prefiero sacudirlas un poco duramente, para que salgan rápido de su adormecimiento, para que reaccionen y dejen de buscar afuera lo que está adentro. En general les doy algunas herramientas para que recuperen velozmente el control, les hablo de su divinidad y les explico que tienen que dejar de buscar esas felicidades chiquitas, superficiales, periféricas, dependientes.

El pesimismo es real para ellos, sí, pero porque confunden los motivos de ese pesimismo que los acosa. Por eso no saben cómo escapar de él, o no saben dónde buscar las fuerzas para hacerlo.

La respuesta, una vez más, está en el amor. Del pesimismo se sale amando. Pero amando de verdad, no con el amor que venían practicando hasta ese momento las víctimas profesionales, no con ese amor dependiente, pedigüeño, doblegado.

Si amás genuinamente, se te abrirán las compuertas de la percepción, y las maravillas de una energía sabia actuarán en tu beneficio. Los grandes maestros dicen: “Cada vez más Tú, cada vez menos Yo”. Por TÚ se refieren a esa gracia superior que hace que la Creación surja y se expanda, y por YO, al mero ego, limitado, identificado con un cuerpo, lleno de deseos, expectativas, juicios y recuerdos; un ego que mendiga afecto porque no comprende que todo eso que reclama ya es suyo, y que siempre estuvo en su interior, ya que es la esencia de lo que es. Sin este amor de verdad solo hay carencia, insatisfacción, demanda, reclamo y frustración, el combo explosivo de las víctimas.

Esos son los pasos para salir de la ignorancia y entrar en el conocimiento. Son fáciles de entender, claro, pero difíciles de poner en práctica, sobre todo por la información que cargás desde la crianza, que te impidió saber quién sos realmente, y te hizo creer durante

mucho tiempo que eras una cosa diferente, menor, chiquita, muy lejos de la grandeza y la belleza tu ser profundo y luminoso.

Decía el sabio Sai Baba: “Eres el alma indestructible; no tienes por qué desanimarte ante nada. En tus sueños sufres mucho, debido a incendios, inundaciones, insultos, pérdida de dinero, etc. Pero cuando despiertas no estás afectado en absoluto. Cuando estos eventos ocurren durante el estado de vigilia, te sientes afligido. Pero te diré que, desde el estado de Conciencia Integral, incluso el estado de vigilia carece de validez. Quien sufre no es, en absoluto, el verdadero yo” .

En definitiva: abandoná la ilusión de que sos esta entidad física y serás realmente libre. Conclusión: ¿querés librarte del pesimismo? Amá, amá y amá.

*Que el elogio no te deje henchido de orgullo y que la crítica no te
tumble. Eres mucho más que eso.*

SAI BABA

¿Es posible liberarse del dolor?

¿Cómo se hace?

Para empezar, te diría que antes de aprender a *librarte* del dolor deberías saber que el dolor es, en realidad, un gran *maestro*: un maestro provocador que casi siempre te habla con absoluta claridad, y te explica cosas. El dolor, por ejemplo, te ayuda a que la pena ya no siga convirtiéndose en sufrimiento. Porque el dolor es eso que nos pasó, y nadie en esta existencia divina está exento de atravesar el dolor, porque es una experiencia inevitable. En cambio el sufrimiento es otra cosa; el sufrimiento es ese sentimiento opresivo que aparece cuando no conseguimos procesar el dolor, cuando no logramos dejarlo atrás. Si un dolor te atrapa y te encadena, ese dolor se va a profundizar, se va a “enraizar” en tu ser, y se va a transformar —tarde o temprano— en verdadero sufrimiento. Y el sufrimiento suele ser algo paralizante, algo que te doblega.

Es decir, si seguís machacando con las cosas que te pasaron, con las cosas que “te hicieron”, si seguís aferrado a ese dolor —rumiando excusas, pidiendo explicaciones: a tus ex parejas, al mundo, a vos mismo, a Dios, a quien sea—, nunca vas a poder olvidar ni perdonar, y vas a estar siempre a merced de los sentimientos más bajos, más oscuros y negativos: el rencor, la ira, la venganza, el resentimiento. Vas a estar *enfermo de sufrimiento*.

El dolor te enseña, te humaniza, te vuelve más empático con los demás, arrasa en un instante con las barreras del ego. Te permite valorar muchas de las cosas que dabas por hechas. Por eso los grandes maestros espirituales sugieren: viví el dolor, abrazá el dolor, sentilo, Y LUEGO DEJALO IR.

Por eso suele decirse, entonces, que frente al dolor tenés dos opciones bien simples: podés seguir llevando sobre tus espaldas esa carga de pensamientos y de emociones avasalladores (que en definitiva lo único que consiguen es retrasar tu avance, impedir tu brillo), o podés aceptar lo que pasó, para que el dolor se evapore, y empezar otra vez, pero en un *nuevo estado de conciencia*: más limpio, menos sombrío.

¿Y dónde está ese conocimiento para armonizar tu vida, para ponerle freno al dolor o para salir del sufrimiento? En vos, en tu interior. No está afuera. No lo tenés que pedir ni mendigar ni comprar. Toda esa información está en vos. Está en tus manos, en tu corazón y en tu mente. Un profesional puede asistirte en ese proceso, pero la información para tu propia transformación está en vos.

Nunca olvides que este planeta es una escuela, y nosotros somos alumnos que pasamos por acá para aprender, para crecer, para hacernos fuertes.

¿Existe una forma de mejorar las relaciones con los demás?

Existen muchas, desde luego. Pero hay una actitud, creo, una forma de encarar la vida, que las contiene a todas. Se llama “humildad”. Me parece que no hay receta más acertada y efectiva para mejorar los vínculos con los que nos rodean que cultivar la humildad. Dicho así suena muy simple, pero no lo es. Trabajar la humildad lleva tiempo, paciencia y dedicación. Pero vale la pena.

Mirá: sólo una persona verdaderamente humilde se puede conectar velozmente con la compasión, y aquel capaz de sentir compasión por los demás empieza a vivir con pasión su verdadera vida.

En un mundo en el que todos quieren estar por encima de los demás, el hombre humilde nunca está por arriba de nadie, y se empeña en cambio por comprender, antes que por imponerse. En un mundo repleto de gritos y de ruido, donde nadie se entiende con nadie, la persona humilde pugna por evitar los malentendidos. Un ser humilde no se siente superior a sus pares ni intenta descollar sobre los demás o taparlos.

Pensá, por ejemplo, en las conversaciones que mantenés cotidianamente con tus amigos, con tus parientes, con tus compañeros de trabajo. Fijate qué pronombres abundan. ¿Te diste cuenta? Sí, sobra el YO. Yo hice esto, yo quiero aquello, yo necesito esto otro... Yo, yo, yo. Por el contrario, un hombre verdaderamente humilde casi nunca recurre a ese pronombre. En las charlas de los humildes sobran el “nosotros” y el “ustedes” .

Por otro lado, una persona humilde y comprensiva le escapa a la discusión. O discute muy poquito, y siempre se detiene a tiempo, siempre tiene la lucidez suficiente para saber frenar. Porque la humildad te lleva a comprender que una discusión no tiene ganadores. Por lo general, cuando uno cree que acaba de “ganar” una discusión, en realidad al poco tiempo descubre que no consiguió convencer a nadie, sino que más bien el otro se agotó de oír argumentos y explicaciones, y por eso terminó cediendo. Bueno, ese proceso es desgastante, es agotador, y por confrontaciones así uno pierde amigos, colegas y hasta parejas. Discutir fatiga los materiales, resiente las estructuras y los lazos entre la gente. En este sentido, la humildad es el mejor antídoto. Un ser humilde sabe que hay que ponerse de acuerdo con el otro, a pesar de las diferencias. E incluso sabe que, aun cuando no esté para nada de acuerdo con lo que su interlocutor le dice, debe respetarlo.

¿Qué es el alma?

Qué palabra tan simple, y a la vez qué compleja de definir. ¿Alguna vez te preguntaste quién sos realmente? ¿Sí? ¿Y qué te respondiste? ¿Dijiste *soy* el cuerpo o dijiste *tengo* un cuerpo? ¿Dijiste *soy* la mente o dijiste *tengo* una mente? Yo te diría: ni lo uno ni lo otro. Tu cuerpo y tu mente son herramientas que te fueron otorgadas para vivir en este planeta: para moverte, para pensar, para hablar, etcétera. Son ropajes, muletas, artefactos. Y entonces... ¿qué somos? Bueno, el alma es eso que *realmente* somos. Somos esa energía de amor, esa chispa divina; somos esa llama que se viste con un cuerpo y una mente para poder vivir aquí y ahora, en este planeta.

Todas las religiones, palabras más o palabras menos, hablan del alma. Para los católicos, por ejemplo, es esa entidad inmortal que supone el principio vital del hombre. En las páginas de *Bhagavad Gita*, ese antiguo texto de la India, se la describe como aquello que nunca nace y nunca muere, aquello que el agua no puede mojar, aquello que el fuego no puede quemar, ya que es inmutable e indestructible.

Todas las tradiciones espirituales nos hablan de esa esencia, de ese hálito vital que les da movimiento a todas las cosas que tienen nombre y forma.

El alma es ese misterio que permite que todo lo demás exista, puesto que sin alma no habría percepción, y sin percepción no habría mundo. Parece un trabalenguas, pero no lo es.

El alma es ese destello de vida que anida en lo profundo de todos los seres. En tu interior, en el mío, en el de nuestros hijos. Es un viajero incansable, que va cambiando de cuerpo, encarnando, vida tras vida, así como el cuerpo va cambiando de ropa a lo largo de la semana. Somos, en realidad, almas *encarnadas*, almas *disfrazadas de cuerpos*. Esta manifestación corpórea del alma es transitoria, pero el alma no lo es: el alma perdura, el alma *es*.

Creo que no hay peor tragedia, peor sufrimiento, que creer que somos solamente un cuerpo, una personalidad. La verdadera dicha está en descorrer el velo de esa ilusión. No hay nada más reconfortante que descubrir el engaño de los sentidos. Y si estás leyendo este libro es porque estás en esa búsqueda.

Recordá: esta existencia terrenal es para el alma una experiencia, pero ciertamente *no es la única*. Cuando el cuerpo desaparece, el alma queda, y con el tiempo regresa, para seguir aprendiendo, para ensayar otros trajes, otros vestidos, otros cuerpos. Si podés captar esta verdad tremenda estás muy cerca de romper con esa ilusión que teje la mente limitada, la mente de los sentidos, la mente chata.

El alma es esa fuerza que está en todos y cada uno de nosotros, y que nos demuestra que somos iguales en esencia. ¿Y qué es esa energía? Hay una palabra que la define hermosamente: *amor*. Pero no el amor berreta de las telenovelas, sino el amor más puro, el verdadero, el incondicional; ese amor que se da sin esperar retribución; amar por el mero hecho de amar. Somos ese amor, esa es nuestra naturaleza.

Si pudiéramos dejar que nuestras almas se expresaran con total libertad, todos nos comportaríamos con bondad y alegría, y el mundo sería otro. Pero lamentablemente el velo de la ilusión es persistente, y nos lleva a olvidar todo lo que tenemos para dar como seres de luz. Por eso una meta divina de cualquier persecución espiritual es liberar el alma, permitirle que se exprese a gusto, porque el amor es el único camino hacia una vida plena y feliz.

¿Es cierto que las palabras tienen poder?

Respuesta breve y brutal: tienen un poder ENORME. Así como tenés el poder de elegir tus pensamientos, también tenés la capacidad de expresarlos verbalmente de acuerdo con la realidad que quieras crear para tu vida.

Un ejemplo muy sencillo: los pensamientos de miedo crean a tu alrededor una realidad de miedo. Sin embargo, si optás por llenar tu mente con pensamientos de amor, entonces esa mente amorosa será el prisma a través del cual vas a observar el mundo. Y necesariamente vas a interactuar con los demás con palabras amables, cariñosas y sinceras.

Las palabras pueden atraer o repeler, ayudar u obstaculizar, herir o sanar. ¿Se entiende?

Lo explico más detalladamente: la materia prima que crea tu realidad está formada por pensamientos, actitudes y palabras, y si la idea es progresar, elevarnos, entonces estos tres elementos deberían estar en consonancia, en armonía; deberían vibrar juntos, y no cada cual por su lado. A veces la espiritualidad es un poco como la física: a toda acción le corresponde una repercusión. ¡Y si supieras la belleza y la luz que brinda el lenguaje del amor! A diferencia, claro, del lenguaje del desamor, tan extendido y tan dañino. Con el lenguaje del amor tu vida puede cambiar.

Para entender bien esto, recordemos una de las máximas más útiles del crecimiento espiritual: *El bienestar no es algo que suceda de afuera hacia adentro, sino de adentro hacia afuera*. Y hasta que no tomes contacto con el amor que hay en tu interior, no vas a poder ser completa y verdaderamente feliz.

Si lográs hacer contacto con tu fuente interna de amor, te va a resultar natural expresarte con palabras amorosas y usarlas para relacionarte con los que te rodean: con tus seres más queridos, desde luego, pero también con los otros seres humanos que, por el motivo que sea, forman parte de tu vida. Cuando el motor del amor está encendido, cuando la dicha se abre paso desde adentro hacia afuera, vas a poder tratar bien a todo el mundo, porque vas a sentir que son tus amigos, aunque en términos estrictos sean perfectos desconocidos.

Si lográs que el amor se convierta en tu proyecto de vida, por decirlo de alguna manera, vas a tratar dulcemente incluso a aquellos que tienen malas intenciones. Este amor te va a permitir reaccionar apaciguadamente, sin alterarte.

Pero atención: amar no significa *dejarse tratar mal*, sino aceptar con calma. El que ama evita las reacciones apasionadas y desmedidas; el que ama ve a ese otro conflictivo

como un maestro.

Y acá no hay excusas. Siempre se puede. Recordá que el universo siempre conspira a tu favor. Está comprobado que las palabras y las actitudes que el niño recibe durante sus primeros siete años de vida son las que definirán su personalidad y sus creencias adultas.

Si elegís creer que no valés, que la vida nunca será buena con vos y que jamás conseguirás nada de lo que querés, puede ser que el universo te responda manifestando en tu vida esas creencias.

En el momento en que empieces a cambiar tus pensamientos, palabras y acciones, en el momento en que estés dispuesto a atraer el bien a tu vida, el universo te responderá en consecuencia.

¿Qué es para vos Dios?

Esta pregunta me toca especialmente porque me transporta directamente a mi niñez, a mi educación, a mi formación religiosa, a todos aquellos inocentes momentos de los que me llevaría tanto tiempo desprenderme.

¿Qué era Dios para mí en esa lejana época? Lo mismo que para muchos, supongo. Era esta fuerza tremenda, esta verdad absoluta e indudable, corporizada en una especie de anciano pesado y de largas barbas blancas. Era una entidad todopoderosa y un poco caprichosa que decidía la suerte de todos nosotros, pobres mortales. ¿Y cómo se accedía a él? Rezando, desde luego, y siendo una buena persona, y cumpliendo con el rito de la Iglesia y estudiando y amando a los padres y obedeciendo las reglas... ¿Y para qué? Para ganarse la entrada en ese paraíso celestial que nos prometían los curitas para después de la muerte. ¿Y cómo se despertaba la ira de Dios? Pues desobedeciendo, portándose mal, queriendo ser otra cosa de la que estaba preestablecida. ¿Y qué se merecía el que osaba desafiarlo? El castigo divino, tremendo y eterno: las llamas del Averno, ese lugar horrible del que ya no se salía.

¿Y qué más era Dios para mí? Era la culpa, la horrible culpa de estar equivocando el camino o cometiendo actos pecaminosos. En fin, nada muy distinto de lo que habrán experimentado millones de seres sobre este planeta. Un Dios inmortal e incuestionable que tomaba todas las decisiones, que regía por sobre nuestras pobres y humanas cabezas; un Dios al que había que reverenciar y temer. ¿Estresante, no es cierto?

Bueno, años viví yo con esa idea equivocada de Dios. Años con la promesa de una recompensa; años con el miedo de un castigo. Años con esa culpa horrorosa por estar haciendo algo malo sin siquiera haberme dado cuenta. Hasta que una vez, ya grande, aproveché uno de mis viajes de encuentro con la madre Teresa para hacerle una pregunta fundamental.

La encaré y le dije: “Santa, usted que sabe tanto de estas cosas, explíqueme: ¿Qué es Dios, dónde está? ¿Quién es Dios?” . ¿Sabían qué me respondió? “Tesoro” , me dijo, “¿quién *no* es Dios? ¿Dónde *no* está Dios? ¿Qué *no* es Dios? ¿Cómo algo puede no ser Dios, si Dios tiene todos los nombres y todas las formas?” .

Me quedé en éxtasis, petrificado. Una verdad evidente, palpable, shockeante, que yo había tenido frente a mis narices toda la vida y que recién captaba en toda su tremenda dimensión.

¿Te das cuenta? ¿Qué no es Dios? ¿Vos sos Dios? Sí, claro. ¿Tu hermano es Dios? Sí, también. ¿Tus hijos? ¡También! *Todo, todos.*

Frente a la respuesta de la madre Teresa recordé también algunas enseñanzas de Sai Baba. Él, por ejemplo, decía: Cada vez que la mente se vaya de curso, cada vez que se retobe y te haga sufrir, repétite para tus adentros: “Yo soy Dios. Yo soy Dios” . Eso solo.

Vos sos el primer Dios. *Vos sos Dios.*

No es cierto que Dios esté allá y vos acá. La mente te va a decir que no es así, pero en tu fuero íntimo sabés que es cierto. Jesús también lo dijo, de varias maneras: “Dios vive dentro de ti” , o “Vosotros dioses sois” .

Todas maneras de expresar lo mismo, que la divinidad está en vos, que no tenés que buscar nada por afuera. Por eso, la próxima vez que le implorés algo a alguna entidad divina externa, regresá en seguida a tu verdad y pensá hacia dónde dirigir esos rezos.

Es decir, cambiá el rezo por un diálogo interno, porque las respuestas están en vos. Un rezo externo sigue hablando de cierta carencia, de la necesidad de asumir el control de tu vida, porque significa que seguís identificando a ese Dios con algo exterior.

“Yo y el Padre somos uno, y ustedes están hechos a imagen y semejanza” , dijo también Jesús. Un concepto hermoso que fue minuciosamente interpretado al revés durante siglos. ¿Qué es estar hechos a imagen y semejanza? Pues todo lo contrario de lo que supone la mayoría: no es que Dios tenga características humanas, ¡es que nosotros tenemos características divinas!

Trató de captar esta idea en toda su potencia, porque acá está la base de la búsqueda de la iluminación y de la felicidad: no somos meros seres humanos... *somos seres divinos viviendo una experiencia humana.* Esto no lo sabe casi nadie. Apenas un porcentaje mínimo de la población mundial, con suerte, vive bajo esta idea.

Somos seres espirituales atravesando una experiencia humana.

Entonces, ya sabés: podés seguir creyendo que Dios es una entidad, con nombres y formas impuestos por nuestro miedo, nuestra desesperación, nuestra ceguera, nuestra soberbia, nuestros deseos incumplidos, nuestra frustración, nuestra violencia, nuestra baja estima, nuestras dudas y nuestras incredulidades, o una realidad sublime ilimitada de la que todo surge. Que no sea más un Dios hecho a imagen y semejanza de nuestra mente humana endeble, llena de pasado y de futuro, de imposiciones y de mandatos, de cielos y de infiernos. Porque eso no es Dios. Eso son los hombres, engañados por el ego, por su necesidad de sobrevivir, por su reacción a la amenaza que ven en el prójimo.

No hay que dejar este cuerpo mundano para ir al Paraíso. El Paraíso es acá, ahora, para los que lo sepan construir. El Paraíso es una elección cotidiana, hecha de buenas decisiones y de ganas de despertar de la ilusión.

Lo mismo pasa con la contracara, con el Infierno. No hay un inframundo regido por demonios que nos escaldan la piel con lava ardiente. Nadie nos lacera la espalda con tridentes diabólicos durante el resto de la eternidad. El Infierno no es el de los papas ni el de las profecías. No es ese que imaginó tu culpa infantil ni ese con el que amenazaban en las clases de catequesis, si bien reconozco con alegría que cada vez más me sorprende encontrando catequistas totalmente alejados de ese dogma absurdo que tanto mal les ha hecho históricamente a las mentes de los niños, reforzando la ignorancia de sus familias.

Nuevamente, el Infierno no está afuera. La ignorancia de no despertar de la ilusión

puede ser un infierno, uno cotidiano y bastante terrenal. La angustia y la desazón por no vivir una vida plena puede ser el Infierno. La falta de piedad y de compasión por el otro puede ser el Infierno. Ver oscuridad donde debería haber luz puede ser el Infierno.

El peor infierno es vivir con el corazón seco, sin poder expresar amor. Sólo el amor le da sentido a todo. Sin amor, el planeta es lo que es, una negociación absurda entre mentes chatas, que creen que existen, cuando son apenas meros reflejos de ese Infierno tan temido. Recordá la frase más poética de todas, una que ya fue repetida hasta el hartazgo pero casi nunca puesta en práctica: *Dios es amor. El amor es Dios.*

¿Qué diferencia hay entre “casualidad” y “causalidad”?

Todo el tiempo escuchamos hablar de las casualidades de la vida, de esas cosas que pasan porque pasan. Ahora bien, ¿existen esas famosas “casualidades”? Yo creo, verdaderamente, que nada sucede *porque sí*, y que en definitiva eso que llamamos “casualidad” no existe. Es decir, pienso que todo lo que llega a tu vida, por grande o pequeño que resulte, llega ahí por algún motivo, por una razón.

Lo voy a explicar con el ejemplo de uno de los grandes maestros. El divino Sai Baba hablaba de “las cuatro leyes de la espiritualidad”, que se refieren exactamente a eso.

Veamos. Ley número uno: “La persona que llega es la persona correcta”. ¿Qué implica? Que nadie va a entrar en tu vida por casualidad, y que todos esos seres que te rodean y que interactúan con vos están ahí por algún motivo, para ayudarte a aprender y para hacerte avanzar.

Ley número dos: “Lo que sucede es lo único que podía haber sucedido”. Es decir, absolutamente nada de lo que pasa en tu vida podría haber ocurrido de otra manera. Nada de nada, ni siquiera el detalle más nimio e insignificante. ¿Entendés la verdadera potencia de esta ley? Es inmensa, porque quiere decir que hay que olvidarse del “si hubiera hecho tal cosa, habría sucedido tal otra”... Simplemente porque eso que pasó fue “lo único que podía haber pasado”, y tuvo que acontecer de ese modo particular para que aprendiéramos la lección y nos fuera posible seguir avanzando. Este pensamiento nos lleva, entonces, a la siguiente conclusión, central en casi toda búsqueda espiritual: todo lo que pasa en tu vida es perfecto. Leelo de nuevo, porque es un pensamiento bastante antiintuitivo: *todo lo que sucede es perfecto*. ¿Y por qué digo que va en contra de la intuición? Porque el ego y la mente, tan mundanos, se resisten a esa idea, se niegan a aceptarla. “¿Cómo pueden ser perfectas ciertas cosas malas que me suceden?”, se preguntan desconcertadas. Y no captan la profundidad: sí, todo es perfecto, incluso lo malo. Lo malo también está ahí para aprender y crecer.

Ley número tres de Sai Baba: “En cualquier momento que comience es el momento correcto”. ¿Se entiende? Todo empieza en el momento indicado, ni antes ni después. Cuando estés preparado para que algo nuevo entre en tu vida, es entonces cuando entrará.

Ley número cuatro, y última: “Cuando algo termina, termina”. Esta cuarta ley es así

de simple y de brutal. Si algo se acaba en tu vida, es para tu evolución, para tu progreso espiritual, y por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar, enriquecido por haber atravesado esa experiencia. Pensá esta cuarta ley a la luz de todos los aspectos de tu vida: el amor, los vínculos en general, el trabajo, la vocación. Es un ejercicio sano y liberador.

Ahora sí, luego de haber leído las cuatro leyes espirituales de Sai Baba, ¿seguís pensando que existen las “casualidades”?

¿“Sirven para algo” las dificultades que nos presenta la vida?

Me gustaría responder esta pregunta con un breve relato, con una especie de alegoría. Acá va: Una vez un hombre encontró en su jardín el capullo de una mariposa. Sobre el delicado capullo vio una abertura muy pequeña. Entonces se sentó durante varias horas a observar cómo la breve mariposa luchaba y se esforzaba por desprenderse de su envoltorio para salir al mundo a través de esa minúscula grieta. En un momento, algo desconcertado, notó que la mariposa estaba quieta, como si hubiera agotado sus fuerzas y ya no pudiera seguir avanzando. Entonces decidió ayudarla: buscó una tijera y cortó la punta del capullo para liberar a la pequeña “prisionera”. La mariposa, lógicamente, emergió fácilmente. Pero tenía el cuerpo hinchado, y las alitas arrugadas y débiles.

Siguió observándola. Pensó que de un momento a otro las alas se iban a desplegar, a agrandar para tolerar el peso del cuerpo, que a su debido tiempo también se contraería para que pudiera volar libremente. Pero no sucedió. La mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose, sin llegar jamás a remontar vuelo.

Entonces el hombre entendió. En su afán de actuar bondadosamente y de liberar a la mariposa de su “cárcel”, que tantas contrariedades parecía estar trayéndole, le evitó un esfuerzo que resultaba vital para su supervivencia. La minúscula abertura en el capullo era la forma que divinamente había planeado la naturaleza para que la mariposa fortaleciera sus alas antes de salir al mundo y ser capaz de volar...

Entonces, moraleja y respuesta: ¡Claro que sirven las dificultades! De hecho hay luchas y complicaciones que están ahí por nuestro propio bien, porque las necesitamos, porque nos resultan esenciales. Sin ellas, no podríamos vivir. Sin obstáculos, terminaríamos siendo inválidos.

¿Existen los milagros?

Como primera medida me gustaría redefinir la idea de milagro, que para mí ciertamente no es ese dogma de fe que enseñan algunas religiones, sobre todo la católica, que es en la que me formé yo. Creo que TODOS somos un milagro, un pequeño gran milagro en acción y en potencia. Somos milagros que respiramos, caminamos y amamos. Me parece que limitar la noción de “milagro” a eso que nos explicaron de chicos es limitar también la belleza de la vida y todo lo hermoso que nos rodea. Milagro es despertar cada mañana. Milagro es saber que estamos vivos, y que hay un mundo ahí afuera repleto de maravillas para darnos, un mundo que se abre para que nosotros encarnemos en él toda la felicidad que nos merecemos. ¿Te parece que eso no es un milagro lo suficientemente potente? ¿Te parece que el sol que nos ilumina y el aire que colma nuestros pulmones no alcanzan como milagro? Yo digo que sí. Que hay milagros cotidianos. Que tus hijos son un milagro, que la naturaleza es un milagro, que lo más pequeño puede ser un milagro, porque *la mera existencia* que nos regalaron nuestros padres es un milagro sin medida. Y creo también que hay que tener gratitud por esos dones que nos fueron otorgados, para que todo pueda regresar a nosotros, pero multiplicado. Es decir, si lográs tomar conciencia del milagro de la vida, si no la das por sentada, entonces agradeceré por eso, honrá lo que tenés, lo que te fue dado. Mientras estés en este cuerpo transitorio (mientras tu alma inmortal esté ocupando este cuerpo mortal y perecedero), hacé que este tiempo valga la pena.

Se dice que el milagro consiste también en cambiar la percepción de la realidad, en romper ataduras. Si podés ver las cosas de un modo diferente al que indicaba tu estructura mental, entonces, he ahí un milagro. Cuando te das cuenta de que lo que antes creías que era, en realidad, es nada al lado de lo que realmente es, entonces aflora el milagro. Los que consiguen creer en la potencia de estos milagros, en el milagro del ser, irradian y generan una energía positiva y bella. Los que dudan del milagro o lo buscan en otro lado, no.

¿Qué significa realmente morir?

Tema bravísimo, pero fundamental. Esta respuesta suele ser muy provocadora, porque desafía nuestra educación tradicional y occidental. Bien, veamos. ¿Qué es la muerte? De momento, yo diría que en principio la muerte es el *miedo* esencial del ser humano, el miedo que estructura y organiza el resto de los miedos, que no son más que desprendimientos de este gran miedo central.

Es el miedo a perder este cuerpo al que le tenemos tanto apego. Hasta acá estamos todos más o menos de acuerdo. Perfecto. Bien, pero resulta que ese miedo es una ilusión basada en una premisa falsa.

El cuerpo nos parece tan real que todo aquello que lo amenace o lo ataque, o que pueda destruirlo, nos causa pánico. Y entre ellos el miedo máximo, el de perder definitivamente este cuerpo.

¡Qué batalla vana! Mirá lo que dice brutalmente el *Bhagavad Gita*, texto sagrado de la India: “El nacimiento implica muerte”. Y es así de simple. Cada respiración que damos nos acerca un poco más a esa desaparición física que tanto terror nos causa. El cuerpo tiene fecha de vencimiento. El alma que lo anima no: es eterna. Vivimos bajo la falsa creencia de que somos únicamente este cuerpo que camina, y estamos convencidos de que cuando lo perdemos sencillamente *no existimos más*.

El cuerpo que habitamos tiene un tiempo biológico para moverse y expresarse en este planeta Tierra. Un tiempo *limitado*. Es un vehículo imprescindible para el alma, ya que sin su ayuda no podría pasar por la experiencia de la vida terrenal, no podría jugar el juego de los personajes. Y el cuerpo, lógicamente, está gobernado por las mismas leyes que rigen para la materia en este mundo. Pero el cuerpo es solo el vehículo del alma.

Sin embargo, estamos tan identificados únicamente con el cuerpo que suponemos que es todo lo que hay y nos desespera perderlo, aunque muchas veces ni siquiera lo cuidamos mientras lo tenemos. O peor: tenemos este cuerpo, pero llevamos una vida indigna, chata, irrelevante, a merced de los demás. Sin embargo, ante la idea de tener que irnos, nos desesperamos y nos rasgamos las vestiduras.

¿Y la muerte qué es, entonces? ¿Qué es esa gran desconocida que ha motivado tantas obras de arte, tantos esfuerzos, tanta filosofía y tantos pensamientos? ¿Qué es ese abismo insondable que ocasiona tantas lágrimas, tanta congoja, tanta desesperación?

La muerte, te diría un tibetano, no es más que un pasaje de plano. La muerte no es más que un vuelo, un cambio. Sai Baba lo explicaba así. Preguntaba: ¿Alguna vez soñaron que volaban? Seguramente. Es un sueño hermoso. Bueno, multipliquen por un

millón esa sensación onírica del vuelo... y tendrán un pantallazo de la verdadera esencia de la muerte. Es un vuelo del alma. Un divino vuelo del alma.

Yo diría, entonces: No le temas a la muerte. Preocupate más bien por tener una vida plena, total, completa. Desapegate de este cuerpo, que te es imprescindible para moverte en las tres dimensiones de este planeta, pero sabé que esto no es más que una cáscara, un envoltorio, y sabé también que lo que mueve a esa cáscara, el hálito vital de tu ser, eso no puede morir nunca. Y eso es lo que realmente importa.

Tu conciencia profunda, tu ser, eso existirá por siempre, esté encarnado en un cuerpo o no lo esté. La muerte no determina el final de nada. Cerrá los ojos. Esperá un rato. ¿Qué queda ahí, cuando el mundo exterior desaparece? Quedás vos, queda tu ser. Eso no puede morir. Eso no va a desaparecer.

Usá esta idea también para buscar consuelo ante la partida de algún ser amado. Llorá, desde luego, por la desaparición de su cuerpo, porque es un momento triste y está bien que cause congoja. Pero incorporá también la idea de que el alma de ese ser querido, su ser profundo, su esencia, simplemente ha pasado de plano. Sigue existiendo como energía pura. Antes estaba contenida por un cuerpo, ahora no, pero sigue existiendo.

La madre Teresa dice algo muy bonito e inspirador al respecto: “Nuestros seres queridos que partieron siguen vivos, y siempre estamos unidos a ellos. Nos une el amor que nos tenemos, más allá de las separaciones físicas. Así como yo hago contacto con mi Cristo interno en el silencio de mi habitación, también quienes han perdido un ser querido pueden conectarse y hablarle teniendo la certeza de que la conexión sigue existiendo. No los retengan, déjenlos libres y sepan que ellos pasaron de grado hacia un lugar de mayor conciencia” .

Conoce tus límites y jamás los aceptes.

CHARLES CHAPLIN

¿Es cierto que los malos pensamientos dañan?

Para responder esta pregunta quiero partir de una frase que considero de cabecera para cualquier desarrollo espiritual:

¿Querés crecer, querés avanzar? Repetí entonces esta sencilla idea hasta que la sepas de memoria: “Los pensamientos te sanan o te enferman”. ¿Qué quiero decir con esto? Fácil, que tu mente, en su permanente diálogo interno, te eleva o te destruye. Entonces, ciertamente, creo que *sos lo que pensás*. ¿Y de qué va a depender que un pensamiento te eleve o te dañe? De muchas cosas: del sistema de creencias que heredaste, de la crianza que te dieron, de tu pasado acumulado, de la falta de búsqueda de algo profundo. Si todo este bagaje no fue el correcto, es probable que el “ruido” de tu mente pueda dañarte. Ahora, por el contrario, si de chiquito te recibieron en este mundo de una forma elevada, y te inculcaron ya desde la cuna que eras un ser de luz que había nacido para ser feliz, pues entonces es posible que el diálogo de tu mente adulta sea otro, y que en lugar de dañarte esas palabras te ayuden a crecer. Ahora bien, seamos sinceros: este último ejemplo no suele ser lo habitual. A la mayoría de nosotros, y desde ya me incluyo en ese grupo, nadie nos reveló estas verdades. De niños nunca nadie nos reforzó la conciencia del gran tesoro que poseemos en nuestro interior. Todos esos adultos que nos rodeaban, incluso aquellos con las mejores intenciones (nuestros padres, por ejemplo), jamás nos invitaron a deleitarnos con la refulgente luz espiritual que anida dentro de cada uno de nosotros, sino que más bien nos instaron a seguir ciegamente una serie de mandatos sociales.

Sin embargo, ahora es el momento de que entiendas que la verdadera luz está en tu ser, en tu corazón.

Existe muchísima gente con pensamientos negativos —siniestros, violentos, vengativos, manipuladores, rencorosos— que seguramente son producto del entorno en el que nacieron y se criaron, de la historia personal que atravesaron, de la escuela en la que se formaron, del barrio en el que vivieron. Y todos esos pensamientos, como dije recién, enferman. Ahora bien, atención, porque hay una buena noticia: es posible revertir este proceso. El contenido de los pensamientos se puede modificar. ¿Cómo? Te propongo seguir este ejercicio:

Imaginá que estás en una cancha de básquet. Parate al costado, afuera, y visualizá que

rebotás la pelota, pero sin entrar en el juego. Es decir, hacé de cuenta que estás ahí, despreocupadamente, sin pasarla ni salir corriendo para ganar. Tomate un tiempo para observar que el partido sigue igual, aunque vos no estés en la cancha.

Decidí entonces que, de entrar, será para elevar el nivel, para dar lo mejor de vos.

Si, en cambio, pensás ingresar por el solo hecho de participar, pero sin captar la causa (el “para qué” del juego), entonces mejor sustraete y seguí siendo testigo, desde afuera.

Y procurá quedarte ahí hasta que refuerces los pensamientos superfluos y comiences a captar la belleza y la energía que hay en ese partido, y te animes —ahora sí, positivo— a cruzar la línea y sumarte al juego.

Lo mismo pasa a diario en tu vida. Hay decenas de hechos cotidianos que te perdés por mirar la cáscara y *no su esencia*. Tenés que recordar siempre que el optimismo —ese que ve el vaso medio lleno— es una fuerza capaz de producir verdaderos logros internos. En esta misma línea, la ley de atracción mental convertirá tu convicción y tu fe en dones y maravillas. Por el contrario, cuanto menos creas en vos mismo, más calamidades atraerás.

Para quien respira y ama, lo demás es puro cuento.

¿Qué significa “libre albedrío”?

Mágico concepto. Una idea de altísimo poder. Libre albedrío quiere decir, ni más ni menos, que *tu vida es tuya* y de nadie más. Quiere decir que tenés el control absoluto sobre tus pensamientos, sobre tus acciones, sobre tu destino. Quiere decir que tenés la potestad de cambiar de rumbo, porque no hay nada escrito, no hay nada que te condene ni que te diga cómo tenés que hacer las cosas.

Tu mente es todopoderosa, es inmensa, y vos sos el creador de tu existencia. Sos el Dios de tu propia vida. Así de grande sos; ese poder tremendo te fue concedido solo por estar encarnado acá en esta Tierra. Vos, y nadie más que vos, elige las experiencias que van a embellecer o a estancar tu manifestación acá en este plano. Es un poder, y es también una responsabilidad.

Mucho se ha escrito sobre este tema: ríos de tinta, como se dice habitualmente, para discutir acerca de la verdadera naturaleza del libre albedrío. ¿Somos plenamente libres o simplemente seguimos un camino trazado de antemano? ¿Qué papel juega Dios en esto? Si Él, omnipotente y omnisciente como es, lo sabe todo, sabe lo que sucedió y lo que sucederá, ¿entonces en qué sentido se nos puede afirmar que “elegimos”? ¿Elegimos qué, si ya todo está dicho desde antes? ¿Elegimos o creemos elegir? En fin, siglos enteros de discusiones sobre el libre albedrío. Yo creo que toda esa literatura está muy bien. Es una retórica muy bonita y muy edificante, inteligentísima, pero no va al fondo de la cuestión. Y en esencia no lo hace porque sigue poniendo por fuera un elemento que en realidad no lo está: Dios.

De eso trata, en parte, este libro: de explicarte que Dios está en vos, que Dios sos vos, y que nadie puede quitarte tu libertad. Entonces, ¿tenés libre albedrío? Claro, tenés absolutamente las riendas de tu destino: vos hacés, vos decidís, vos optás. No seguís el mapa que trazó otra persona. Sos tu propio mapa, tu propia brújula, tu propio recorrido y tu propio destino. Vos elegís la luz o la oscuridad. Vos optás por el amor o por el adormecimiento. Vos te inclinás por protagonizar tu propia película o por ser el asistente del personaje principal en la vida de otros. Vos, vos, vos. Siempre vos; pero no el vos del ego patético, sino el YO SOY, el que excede a la mente. *El que sabe. El que es.*

Libre albedrío absoluto, creación constante, dueño de tus acciones. Jamás te olvides de esto, porque creer lo contrario no colabora para nada con tu crecimiento espiritual. Cambiá tu configuración mental para incorporar esta idea. Cuanto antes lo hagás, antes vas a poder elevarte.

Podés elegir en este mismo instante lo que querés ver, hacer y pensar. ¿Y esto lo sabe

todo el mundo? Puede ser. La pregunta es si lo ponen en práctica, si viven bajo el signo de esta libertad. Y creo que la respuesta es no. Básicamente porque nadie te lo enseña. La mayoría sigue acciones y reacciones preestablecidas. Es decir, no habitan el real y completo libre albedrío. ¿Pero se puede lograr? Claro que sí: con práctica. Tenés que apelar a tu conciencia profunda, entrenarla.

Concentrate en la siguiente consigna: El único que tiene verdadero libre albedrío es Dios, Dios está en mí, por ende yo tengo verdadero libre albedrío. Puedo elegir todo, en cualquier lugar, en cualquier situación, de cualquier modo, porque soy un ser divino.

Si lográs simplemente “ser” , sin pensamiento alguno, si lográs vivir conscientemente el aquí y el ahora, podés elegir cómo interactuar con la Creación.

Es más, si controlás la mente y estás centrado en el momento, no sólo controlás tu propia vida, sino toda la Creación. Se necesita práctica, desde luego. Pero es maravilloso reaccionar desde la conciencia divina. Y, en definitiva, es la única elección que cuenta: o actúas desde el personaje, o lo hacés desde la conciencia.

*Ya no hay nada que lograr, simplemente hay que saber la verdad y ser.
Lo demás viene por añadidura.*

¿Cómo se logra que la mirada externa no nos condicione?

Esta pregunta es muy útil, porque en realidad apunta a algo mucho más amplio y profundo: cómo hacer para tomar las riendas de mi vida, para ser verdaderamente libre. Y gran parte de la solución a este problema central de la espiritualidad tiene que ver con abandonar esa necesidad imperiosa que tenemos casi todos de agradar al otro, con dejar de lado ese temor que nos infunde que el otro nos rechace. Este cambio de paradigma, desde luego, no sucede de la noche a la mañana: es un aprendizaje progresivo, quizás el aprendizaje más difícil en una búsqueda de estas características, porque son mandatos muy fuertemente enraizados en nuestro ser.

Muchas veces la mejor forma de romper estas ataduras es incorporando algunas de esas frases brutales que a mí me gustan tanto. Por ejemplo: *El amor que buscás afuera ya está en vos*. Es una idea hermosa, potente y superclara para visualizar cómo funcionan las cosas. Y además fijate: si incorporás esto, también vas a entender que la primera aprobación para tu vida tiene que provenir *de vos mismo*, a pesar de los errores que puedas cometer. ¿Oíste? De vos mismo, y no de afuera, no de los demás, no de tu mamá ni de tu pareja ni de tus compañeros de trabajo ni de tu iglesia. ¡Pero si es tan obvio! ¿Dónde más vas a buscar aprobación si no es en vos mismo, donde ya está todo lo que necesitás para ser feliz y radiante? ¿Y cuál es el camino correcto? Simplemente aquel que nos muestra cómo liberarnos de la tensión, de la ansiedad de cumplir con lo que pensamos que el mundo espera de nosotros, para generar un poco de la dicha que merecemos.

Te preguntarás, claro, cómo hacer para lograrlo. Tenés que pararte firme, descubrir tu valía, reconocer las fuerzas y las carencias que poseés, y avalarte como persona capaz y merecedora de una vida plena.

Y ahora la contracara: ¿Cómo *no* lograrlo? Si dejás que la tensión sea constante, te va a dominar la inseguridad y pronto te va a invadir el estrés. Y, cuando el estrés se vuelve crónico, llega la enfermedad; y cuando, a su vez, la enfermedad también se convierte en crónica, en algún punto nos termina separando del cuerpo.

¿Entonces? Relajate, sentí que ya no tenés que responder a las expectativas ajenas. Pero antes repasemos. ¿Qué ejemplos de expectativas ajenas ves a tu alrededor? O más cerca: en tu propia vida, de esas que te atan, te condicionan y no te permiten crecer. La

lista es muy larga, pero sobran ejemplos: ¿cuántos jóvenes hay que siguen cierta carrera universitaria porque sus padres lo desean, cuántas mujeres no desarrollan una carrera profesional porque a sus maridos nos les parece bien, cuántas personas son parte de una religión determinada porque sus familias así lo dispusieron?

Va otra frase brutal para estos casos: Una persona verdaderamente libre se deja conducir por su vida y no por la reputación. Dejá que el otro se haga cargo de su propia mirada frágil y vulnerable (mirada que, como ya dijimos, depende en gran parte de la crianza, y no necesariamente es malintencionada o perversa). Olvidate de esas miradas. Concéntrate en la tuya, porque es la única que te va a acompañar cada día durante el resto de tu existencia en este planeta. Es decir, sustraete de esa mira del otro, de sus gestos de aprobación o de rechazo, pero desde un ángulo novedoso. Hacerlo sabiendo que tenés el control de la situación, el control de tu propio ser, y que con las riendas en tus manos podés ir hacia donde quieras. Si una mano ajena guía las riendas de tu vida, te vas a perder de disfrutar el camino.

Sean de este mundo, pero no le pertenezcan.

JESÚS

¿Es verdad que el corazón “habla”?

Te quedan dudas al respecto? Claro que habla, y a veces hasta grita. El problema es que no siempre sabemos escucharlo, o no entendemos qué nos está queriendo decir. Parte del despertar espiritual consiste en atender los llamados de nuestro propio corazón, porque ¿qué pasa si no seguimos el dictado del corazón y decidimos ir en contra de lo que sentimos? Nos convertimos en sombras, en espectros deprimidos, en seres un poco patéticos. Por eso es vital que encontremos el sentido de la vida. Me gusta mucho machacar sobre estos temas: Si no vas a buscar el sentido de tu vida, ¿para qué naciste? ¿Para qué viniste a este mundo? ¿Para vegetar? ¿Para cumplir con el trámite de las meras funciones biológicas? No lo creo. O sí, porque hay mucha gente que no hace más que eso. De hecho la mayoría de la gente vive adormecida y no hace nada más que eso. Pero vos no, porque estás en una búsqueda, te estás haciendo preguntas, ansiás la libertad verdadera. Entonces sabé que no viniste al planeta para ser una maquina más que nace, trabaja, se reproduce y muere. Naciste para tanto más. Naciste para expresar todo tu divino potencial, para desplegar esa capacidad que te hace único, y uno más de la serie. ¿Y esas verdades dónde están? Sí, en tu corazón. ¿Entonces cómo no va a ser importante prestarles atención a los dictados del corazón?

Las verdades que laten en tu corazón, el amor que allí habita, es tu verdadera esencia. Todo lo que provenga del alma surge en estado puro. Por eso te invito a que abras tu camino, a que dejes atrás las viejas creencias y la imagen de todo eso que NO sos. Es normal que lo superficial te haga sentir seguro, te contenga, te dé comodidad. Pero, ojo, porque es un arma de doble filo: a larga esa comodidad se transforma en una de las mayores causas de descontento.

Si actuás pensando en lo que se espera de vos, si elegís a partir del miedo, el resultado va a estar lejísimos de los verdaderos deseos de tu ser más íntimo. No temas perder el amor de los demás. Amate a vos mismo primero, y vas a ver cómo tu relación con el universo va a fluir en la más pura armonía. Hacete cargo de tus propias creencias, las que te dicta el corazón desde el pecho. Escuchalo y accioná de acuerdo con eso, ya que el corazón jamás actúa basado en el miedo, porque no analiza, sino que anhela la satisfacción y el amor.

Si construís desde el corazón, ninguna tormenta podrá derribarte los cimientos. En cambio, el intelecto, siempre tan cuestionador, es muy frágil. El corazón es la fuente de sabiduría, de la totalidad. No juzga, se presenta en el silencio, sin necesidad de demostrar nada.

Por eso, si querés calma, paz y una guía confiable, aprendé a escuchar la voz de tu corazón.

¿Es posible dominar las emociones?

Sí, se puede. Pero la respuesta completa, como casi siempre, es un poco más larga. Se puede con... práctica, práctica y más práctica. Todo esto para explicarte que no hay nada más complejo que nuestras emociones, y que dominarlas puede llevar un poco de trabajo de nuestra parte. Porque una cosa es hablar de espiritualidad en términos teóricos, y otra muy distinta es enfrentar la práctica. En este caso, la práctica de tener que lidiar con nuestra cambiantes y volátiles emociones.

Seguro que, si sabés algo sobre espiritualidad y yo te hago un par de preguntas —qué es el ego, qué es el karma—, las vas a responder perfectamente. ¿Pero y la parte práctica...? ¿Ahí también sacarías una buena nota? Ya no estoy tan seguro. Me explico.

Desde que arrancás la jornada, la vida te va confrontando con distintos maestros. Me refiero, claro, a esas circunstancias que van apareciendo en tu cotidianidad, en tu día a día, en tu rutina. ¿Cómo se hace, frente a ellas, para controlar las mil emociones que te producen?

Yo recomiendo distintos mecanismos. Puede ser, por ejemplo, combinar prácticas deportivas con prácticas cerebrales, o simples acciones como caminar mientras repetimos mentalmente la frase “Yo soy” .

Estos ejercicios te pueden aportar un gran alivio, por ejemplo, cuando intentes dominar la ira, que a veces puede llegar a venir en oleadas muy poderosas, dependiendo del estímulo que la provoque. En casos con este, si conseguís atraer la luminosidad, si podés observarte a vos mismo a punto de explotar, pero convencido de que nunca vas a permitir que eso ocurra, vas a lograr vaciarte de tu ego (desprenderte de él, podríamos decir), que es el gran generador de estas emociones negativas.

Afirma un famoso dicho: “La práctica perfecciona” . Y es bastante cierto. En este caso, a medida que puedas ir *desapegándote* del personaje enojado, vas a ir poco a poco controlando tu propia existencia.

Con práctica, eso que antes te resultaba imposible, lentamente lo vas a ir consiguiendo. De hecho, muchas veces ni siquiera te vas a reconocer: situaciones que antes te hubieran desgastado, que antes hubieran desatado en vos una violencia brutal, ahora vas a notar que las dominás casi sabiamente, con altura, sin desgaste.

Entonces, en resumen: combinando una adecuada práctica cerebral con ejercicios emocionales, vas a lograr convertirte en una persona más calma, más paciente, menos propensa a caer presa de las emociones negativas. Intentalo. Vale la pena.

Siempre recordá que lo más profundo con respecto a esta pregunta es lo siguiente: el

control se produce siendo siempre el testigo, el observador, ese ser silencioso que está, que siempre está, y que maneja tu energía vital. Es decir, no existiría nada de lo de afuera si no estuviera el ser, y ese es el que vos sos.

Recordándote en tu grandeza, en tu divinidad, sustrayéndote al mundo en forma constante, aunque fuese por un rato, se va logrando el control emocional tan ansiado.

Somos mucho más que esa emoción que nos embarga, somos mucho más que ese deseo que nos acosa, somos mucho más que las pulsiones no resueltas de la personalidad.

Somos lo que somos. YO SOY EL QUE YO SOY.

Cuánto ser espiritual, que con su maestría encarnó en distintos ciclos y siglos, vino con esa misma enseñanza, o con la transmisión de esa sabiduría, el eterno YO SOY. La fuente interna de la que brota todo.

El momento más oscuro de la noche es justo un instante antes del amanecer.

¿A qué se llama “equilibrio mental”?

Por “equilibrio mental” tenés que entender esa capacidad que te permite discernir la justa medida de las cosas, su ecuanimidad, su balance. Un buen equilibrio mental te permite no hacerle caso a ninguno de esos fundamentalismos que aparecen cuando suponés que la única idea válida es la tuya, y te empeñás en luchar para alejar cualquier otra que no se parezca a esa.

¿Y por qué esa actitud dogmática no es deseable? Porque vivir en ese estado daña la salud y aumenta la ignorancia, te hace menos sabio, te frena y te impide elevarte. Los dogmatismos *vibran* muy abajo en términos energéticos, y muy negativamente.

Dijo Jesús: “Ni esto ni aquello; *es lo que es*”. Fijate cómo una reflexión tan simple puede ser perfecta.

Nos dice que algo no es ni bueno ni malo, sino que simplemente es perfecto.

Pensá: catalogar algo como “bueno” o “malo” supone recurrir a una opinión subjetiva, porque lo que para unos es una maravilla para otros puede resultar un horror, y viceversa.

En este mismo sentido, los grandes maestros espirituales del mundo suelen enseñarnos que a lo largo de la vida ya no habría que ganar ni perder, simplemente habría que “ser”, porque, cuando ganamos, le ganamos siempre a alguien inferior al motivo de nuestra victoria; y, si perdemos, aparece la frustración por no haber alcanzado lo que la mente se había propuesto.

Por eso te sugiero: no ganes ni pierdas. ¡Simplemente sé! Si lográs ser eso que viniste a ser en el mundo que te tocó en suerte, ya ganaste. Buscar el equilibrio te lleva al autocontrol, a la síntesis, a la paz interior. Lo demás no importa. No vayas ni a la izquierda ni a la derecha: avanzá hacia donde tu alma te indique. Recordá que el alma nunca se equivoca.

¿Qué es eso llamado “resiliencia”?

La resiliencia es esa capacidad que tenemos los seres humanos para afrontar las adversidades, las tragedias y los traumas que nos puede llegar a presentar la vida, siempre tan cambiante y sorprendente.

La resiliencia es esa fuerza vital que te permite transitar esas adversidades y superarlas, procesarlas y dejarlas atrás. Pensá que siempre es posible enfrentar un problema como si fuera un desafío a superar, y no como un hecho del cual hay que escapar.

Y atención: ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o una honda pena ante las contrariedades que ofrece la existencia. Hay decenas de situaciones que nos generan, naturalmente, un impacto inmenso. Pensemos en la muerte corporal de un ser amado, en las enfermedades graves, en la pérdida de un trabajo, en las penurias económicas severas... Son todos hechos lo suficientemente potentes como para entristecernos y hasta doblegarnos por un tiempo. Una persona resiliente, sin embargo, es la que consigue sobreponerse a esas circunstancias y adaptarse satisfactoriamente a lo largo del tiempo.

La resiliencia involucra una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar. Los seres resilientes intuyen que la vida tiene sentido, aceptan los hechos y quieren salir adelante sabiendo que todo pasa y que saldrán más fortalecidos del trance. También se animan a indagar en su interior las causas de los problemas, para evitar que se repitan, o, en caso de que lo hagan, para actuar creativamente, sin retirar conductas. Controlan sus emociones, especialmente ante la adversidad, y pueden permanecer centrados en situaciones de crisis.

¿Cómo podemos detectar signos de madurez interna? Por ejemplo cuando alguien, frente a una alteración emocional propia o ante una situación fuerte, se mantiene en estado de observación, o incluso accionando, pero con un completo equilibrio. Es decir, personas que saben controlar sus impulsos y sus conductas en situaciones de alta presión, porque confían en sus propias capacidades. Se dice que estos seres resilientes piensan de manera positiva, siempre de cara al futuro, y saben también que sus pensamientos influyen a la hora de afrontar el estrés y la adversidad.

Muchas veces una crisis es una oportunidad para ver cosas que no nos animamos a cambiar. Hechos que debían suceder para que el alma pueda evolucionar. Pensalo más radicalmente: cada problema, cada experiencia dolorosa, es un mensaje que te invita a crecer y a madurar. Cada adversidad es un pasaje hacia una forma más elevada de vos

mismo.

¿Es cierto que la risa puede sanar nuestro espíritu?

Dice el proverbio gauchesco: “El que se ríe los males aleja” . Una vez, de muy chico, leí un texto que explicaba que una carcajada sonora, salida directamente desde el alma, resultaba para la energía del cuerpo mucho más estimulante que el ejercicio físico más intenso. La noticia me impactó.

¿Podía ser cierto que la potencia sanadora de la risa fuera tan extraordinaria? Con el tiempo fui descubriendo que sí, y también fui incorporando las explicaciones científicas del caso. Entendí de qué modo el organismo moviliza sus infinitos recursos de recuperación cuando el humor se instala y cuando las emociones se distienden en presencia de esta risa benéfica.

Las endorfinas, una suerte de “hormonas de la dicha” , se despliegan en nuestro cuerpo cada vez que nos conectamos con el humor, con esa puerta de acceso hacia la libertad profunda del ser. Hací la prueba: la próxima vez, en lugar de juzgar, simplemente reíte. Y esa risa será todavía más potente y más efectiva si es autorreferente. Al ser capaces de reírnos de nosotros mismos, generamos un efecto explosivo de polaridad positiva.

Decía Osho, el gran maestro: “La risa detiene la mente” . Claro, porque la risa viene del corazón. La mente es tramposa, pero el corazón es sabio.

Los seres humanos somos la única criatura de este planeta dotada con la capacidad de reír. Tenemos ese mecanismo de la evolución divina: te permite detener el tiempo en ese instante. Dicen los avatares que Dios es el mayor humorista, ya que permite de forma compasiva que esta humanidad continúe, a pesar de la falta de amor y de humor que la caracterizan. Apelar a esa risa, entonces, es también fundirse un poco con lo divino.

Por eso te propongo, efectivamente, como receta para sanar: reírte muchísimo, plenamente, cada vez que puedas. Pero no del otro, sino *junto* con el otro. Reír te puede sanar, es un mecanismo natural para preservar la salud, un antídoto para toda esa tristeza que nos quieren vender en estos días.

Si perdés la risa, también perdés, literalmente, la vida.

Es importante que llegues a aprender. Y no te tomes mucho tiempo para empezar: practicalo desde ahora mismo. Aprendé a reírte del miedo. Sí, del miedo. La próxima vez que algún temor empiece a invadirte, probá reírte de él. Si lográs hacerlo, el miedo pierde

su fuerza. La risa lo debilita; el humor le impide crecer y poseerte. Sentí incluso compasión por él. El miedo tiene miedo.

Ayudalo a que él también pueda liberarse de su fantasma. Cuando venga un miedo, asistilo como si fuera un compañero de travesía, a quien le das el ejemplo de cómo lo estás venciendo.

El miedo va a ir dejando de existir y se va a convertir en un aliado más de amor en tu vida.

Practicá esto, por favor, cuando un miedo se instale en tu mente, desde este mismo momento, observalo, sonreí, y abrazalo como a un niño temeroso, hasta que deje de temblar y logre dormirse.

Cuando ese niño despierte, sabrá que vos siempre estás allí.

¿Qué significa meditar?

¿Todos podemos hacerlo?

Me gusta pensar, tal vez un poco poéticamente, que la meditación es la puerta de entrada hacia el silencio del alma. Ya hablamos de la mente y de su inquietud constante, de ese permanente y frenético ir y venir.

La meditación sería, en este caso, una forma de aquietar ese mente desbocada, una manera de *cerrarle el pico* durante un rato, para poder conversar con nosotros mismos. Por medio de la meditación vas a poder, en ese silencio, escuchar el mensaje de tu corazón. ¿Y eso es importante?, podrías preguntar. Desde ya, es fundamental: porque ahí, en el silencio, anida nuestro verdadero ser, desnudo de todos esos ropajes y personajes que le gusta vestir al ego. El ser profundo tiene las respuestas a todas tus preguntas, pero para acceder a esas honduras del corazón hace falta aquietar la mente mundana. Para eso la meditación es una herramienta hermosa, esencial y al alcance de todo el que se lo proponga.

Mucha gente duda de que sea tan sencillo; creen que meditar es una cuestión sumamente mística y elevada. Imaginan que hay que ser una especie de asceta superdotado para practicar la meditación a conciencia. Otros creen que solo se puede meditar en la base del monte Everest o junto a un lago en el Tíbet. Bueno, seguramente ha de ser hermoso meditar en esos lugares, porque se trata de lugares radiantes y que sería lindo visitar, pero la meditación puede ser, desde luego, algo mucho más cotidiano y cercano. No hace falta tener un diploma en espiritualidad para meditar. La verdadera meditación debería ser un juego, un reposo, una actividad divertida y estimulante.

¿No estás conforme con las circunstancias de tu vida? ¿La realidad no te colma? Pues bien, por medio de la meditación es muy probable que logres entender por qué estás haciendo lo que estás haciendo, por qué tomás las decisiones que tomás. Y —más importante—, meditar te va a revelar el camino correcto. En ese momento de silencio, de concentración, tu corazón te va a explicar cómo hacerlo. No es magia: es la esencia de la meditación. Quien medita, en realidad, se está preguntando “¿Quién soy?”.

Ahora bien, ¿hace falta práctica? Por supuesto, como en todo en esta vida. Sin práctica no hay nada. La meditación te ayuda a ser feliz, y te sana, pero requiere de tu participación activa. Una mente inquieta es un obstáculo para la meditación. Mediante el ejercicio diario, que puede ser apenas un ratito, vas a ir dominando ese ego, y vas a

poder adentrarte en la quietud de tu ser.

La meditación es la observación silenciosa de la mente, de lo que le va sucediendo a tu mente, sin juzgarla, sin opinar, sin excitarte ni enojarte, ni alegrarte, ni fantasear con esos pensamientos. Simplemente observar todo como un testigo neutro. Al no seguirlo al pensamiento, este se va debilitando y ya no ejerce poder sobre nosotros. Nosotros retomamos el control de nuestra vida que siempre tuvimos, pero que habíamos cedido durante mucho tiempo.

La observación calma tiende a durar cada vez más, y los estados de dicha y sanación son tan asiduos que ya nada del mundo exterior te va a interesar más que esos momentos en intimidad con tu ser.

¿Para meditar hace falta respirar de alguna manera en particular?

Para vivir hace falta respirar de una manera en particular! Y para meditar también, claro. La respiración es TODO.

El aire debe ingresar lentamente en tu cuerpo, y no a las apuradas, como si estuvieras corriendo una carrera. Para meditar es ideal tratar de perfeccionar lo que los profesionales llaman “respiración diafragmática” . Es decir: el aire entra por la nariz, naturalmente, como siempre, luego pasa por los pulmones y llega hasta la parte más baja de la panza, hasta ese lugar que usan siempre los cantantes para respirar más profundamente. Al comienzo te va a costar un poco, y es natural que así sea.

El ser humano es un *respirador emocional*. ¿Nunca oíste esa expresión? Quiere decir que tendemos a respirar arriba, con el pecho, jadeando. Esa forma de respirar es malísima para el cuerpo: daña los órganos y es un reflejo de nuestro poco balance emocional: un vaivén alocado entre el amor y el odio. Amor, odio, inspiro, exhalo. Todo rapidísimo, sin prestar atención.

La meditación exige otra cosa: demanda lentitud, conciencia, reflexión, una respiración atendida, relajada, responsable. Lo ideal sería, y me pongo un poco técnico, que consigas inhalar contando hasta siete, y que retengas un instantito ese aire y exhales nuevamente contando hasta siete, para volver a retener unos segundos antes de volver a inhalar. ¿Por qué? Porque es el comienzo de una respiración lenta, que mediante la práctica diaria vas a poder ir mejorando. Dicen los tibetanos que la respiración es fuente de juventud. A menos frecuencias de respiración, más años de vida.

Muchos maestros que usan la respiración como llave de acceso a la conciencia meditativa, dicen que luego poco a poco la exhalación debería tomar el doble de tiempo y hasta el triple de tiempo que la inhalación y mayor control de la energía se produce de ese modo y menor desgaste del cuerpo físico.

Así como esa respiración emocional que mencionaba recién lastima, una respiración lenta evita el deterioro de los órganos internos.

Cuando inhales, llénate de luz. Cuando exhales, mandá todo eso al mundo, compártilo con el mundo. Hay gente que es muy visual, y para esto viene bárbaro. Si podés, sentí que estás respirando —literalmente— luz. Un tibetano te diría que trates de no ver imágenes, ya que, si vas más allá de las imágenes, vas a llegar más rápidamente al ser.

Entonces: llénate de luz, y cuando largues el aire difundí toda esa luz por el mundo, por el universo.

Último consejo: cuando inhales, agradecé. Y cuando exhales, sonreí. Esta entrega frente a la existencia te va a ir vaciando de ego. Agradecé y sonreí. Una manera de lograr que cese el dominio de la mente.

¿Qué es un mantra y para qué sirve?

¿Es verdad que pueden sanar?

El término “mantra” proviene del sánscrito: está formado por las palabras *manah*, que quiere decir mente, y *trayate*, que significa liberación.

Un mantra puede ser una sílaba, una palabra o una oración que, recitada en voz alta o repetida en silencio, rítmica y cadenciosamente, nos puede conducir hacia estados de concentración profunda. Es por esto que los mantras son particularmente útiles como herramientas para serenar la mente y apartarla del incesante flujo de ideas y de pensamientos que la distraen y la confunden. Un mantra es capaz de tranquilizar la mente y de evitar ese vagabundeo constante que la lleva sin pausa del pasado al futuro, y que le impide residir en el único momento verdadero: el presente.

Los mantras son sonidos, son vibraciones; al pronunciar un mantra deberíamos sentir que todo el universo vibra con nosotros, y que nosotros vibramos en él. Un mantra nos ayuda a desvanecer los pensamientos, para que poco a poco la mente repose en paz, clara y tranquila. Los mantras, por otra parte, también estimulan las energías dormidas en nuestro interior.

Existen mantras para distintos fines: los hay para atraer amor, para sanar, para invocar al ser interior, para convocar a Dios, para conectarse con la energía cósmica.

Uno de los más antiguos es el llamado *mantra yoga*, y se dice que ese sonido comenzó con el nacimiento del universo, con su expansión. Así lo explican los grandes maestros del yoga: “Del sonido deviene el movimiento, y, como el universo está en movimiento, produce sonido. No hay existencia ni movimiento sin sonido”. Esta sílaba primordial se denomina “el sagrado pranava”, y se pronuncia como *OM*, o bien *AUM*.

Este sonido universal, sutil e inaudible, hecho de pura energía, también está en el ser humano, en el trasfondo de su mente, y sólo se vuelve perceptible cuando logramos acallar las maquinaciones y los pensamientos.

Cuando elegimos recitar un mantra, a lo que aspiramos entonces es a encontrar el sonido cósmico, el sonido del silencio, la vibración más pura de todas, que también yace oculta en nuestro interior. Ahora bien, ¿un mantra sirve únicamente para meditar? Claro que no. Para meditar son utilísimos, por los motivos que ya expliqué, pero también sirven para la vida cotidiana.

Pequeño paréntesis, porque no quiero que se malinterprete esta respuesta: meditar,

desde luego, también es parte de la vida cotidiana, y no un hecho extraordinario y místico. Lo que quiero transmitir es que también podés recitar un mantra mientras encarás cualquier otra actividad: lavar los platos, caminar, armar un rompecabezas y mil ejemplos más, porque en definitiva no es más que una herramienta para llegar a las profundidades de tu ser, y para eso no hay hora ni lugar.

Un mantra no opera sólo en la mente superficial, sino que alcanza el subconsciente. ¿Y por qué se dice que sanan? Porque, al recitar un mantra, poco a poco los pensamientos negativos van dejando lugar a los pensamientos buenos y bellos, y este proceso atrae energía positiva, aleja el temor y la inseguridad, clarifica la mente y brinda alegría y gozo. Con mucha práctica, incluso, se pueden alcanzar niveles más altos de sosiego. Es decir, podrás vaciarte completamente de pensamientos y hallar ese lugar de amor y de paz total que habita en tu interior.

Cuando te quites todas las máscaras aparecerá tu verdadero rostro frente al espejo, y luego también el espejo desaparecerá y quedaras sólo tú. El eterno yo soy.

¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol es una fuerza espiritual interna sumamente benéfica, ya que te permite detener a tiempo los pensamientos negativos y las emociones nocivas, que te hacen vivir tan pobremente. Cada vez que sientas que tu mente se desboca, cada vez que percibas que te inundan las vibraciones más bajas —la ira, la envidia, el resentimiento, el desprecio, las fantasías autodestructivas—, es momento de apelar a tu poder de autocontrol.

¿Cómo? Hablándole a tu mente. Sí, en voz alta, o en silencio, como prefieras. Tomate un segundo y decíle: “Ey, mente, yo no te llamé. Yo no *soy* estos pensamientos y estos sentimientos negativos que me proponés. No tienen absolutamente nada que ver conmigo ni con este momento que estoy viviendo. Yo estoy aquí y ahora, y eso es lo único que importa. Ya no tenés control sobre mí, mente. ¡Acá el que manda soy yo! Vos sos apenas una herramienta, un instrumento de trabajo, importante para guardar datos, y nada más que eso, así que volvé ya mismo a la caja de herramientas a la que pertenecés. ¿Cómo te atrevés a aparecer por acá cuando yo no te llamo?” . Esto claramente expresado con humor, hasta con compasión, pero con firmeza.

Sí, a veces la mente se porta como un chico maleducado y cabeza dura, y en esos mismos términos hay que disciplinarla, para que se tranquilice. En el fondo, de todos modos, este diálogo juguetón con la mente que te propongo no es más que otra forma de decir lo mismo que se trata de explicar siempre, esto es: aprendé a separar lo *real* de lo *ilusorio*, lo que vale la pena de lo que no, lo superficial de lo profundo, la mente del alma, el personaje del ser. Si lográs, con práctica, ir ganándole poco a poco la batalla a la mente, habrás dado el primer paso hacia la elevación espiritual: el autocontrol.

Sin autocontrol vas a estar siempre a merced de los vaivenes del pensamiento, como un barquito librado a su suerte, dependiente del viento de los sentidos mundanos.

Por otra parte, el autocontrol es en realidad el único control real que importa, el único sobre el que tenés verdadero dominio.

Pensá: de la nariz hacia afuera, ¿qué controlás verdaderamente? Nada. Nada de nada. Pero de la nariz hacia adentro tenés control sobre todo.

Ahora te pregunto, entonces: ¿en qué vas a invertir tus esfuerzos? ¿En la ilusión de controlar lo de afuera, que no te pertenece, o en la certeza de controlar tu interior, sobre el que tenés absoluta potestad?

¿La vida espiritual es incompatible con el dinero?

Una tarde, en la India, Sai Baba preguntó a todos los presentes (entre los que estaba yo): “¿Quién de ustedes quiere ser millonario?”. Yo, que siempre había supuesto que la espiritualidad y el dinero eran poco menos que enemigos mortales, pero que ese día estaba ya un poco harto de no tener un peso (y de tener que pelear incesantemente con los empresarios televisivos que me pedían fortunas para poder difundir mi mensaje espiritual), grité sin demasiada timidez: “¡Yo! ¡Yo quiero ser millonario”. Miré a mi alrededor, un poco azorado. De las trescientas personas congregadas en el recinto, creo que no había ni diez con la mano en alto. Entonces Sai Baba sonrió, y habló con su habitual paz: “Quienes no quieren tener abundancia material, nunca la van a tener”, y los invitó a abandonar la charla. “Quienes sí se sientan merecedores de tener abundancia, la van a tener. Ya que, si lo creen, lo atraerán vibratoriamente a sus vidas”. Pero aclaró algo que me parece fundamental: para que esa abundancia material se precipite, se concrete, para crear oportunidades beneficiosas de abundancia, uno debería ser cada vez *más humilde, cada vez más agradecido y cada vez más generoso*, porque una persona humilde y servicial atrae fluidamente la abundancia a su vida.

Cuánta razón tenía Sai Baba. Si el universo es un lugar abundante, y no carente, ¿por qué negar esa abundancia, por qué evitarla, por qué huir de ella? ¿Por qué asociar la idea de espiritualidad con la de ascetismo, de despojo, de renuncia? Por supuesto que la idea de “abundancia” no se limita al dinero. Es casi una obviedad que seguramente ya sabés, pero no viene mal aclararlo: la abundancia incluye cosas tantísimo más valiosas que el dinero: el afecto, la alegría, la salud, la compañía, el amor.

Ser humilde, no considerarse superior ni obviamente inferior a nadie; somos piezas perfectas de un rompecabezas y todos vamos hacia lo mismo; entonces, cada uno, según su evolución, comprende el sentido de la existencia. Nos sentimos unidos a todas las fuentes de la Creación, sabiendo que hay un designio perfecto, un equilibrio en esta creación, y un misterio que develar desde la humildad y la gratitud.

¿Gratitud por qué? Por estar vivos, por tener la lucidez y el discernimiento para captar la magia de esta nueva oportunidad de saber la verdad y, si vamos a lo cotidiano, gratitud por estar respirando en este momento, por estar inspirando la verdad, por inhalar y sonreír, por exhalar y agradecer. Tanto para agradecer: un día más en este plano, veo,

escucho, hablo, como, camino, abrazo, canto, bailo, ayudo, EXISTO. Y ahora lo sé. Me hago consciente de eso, ¿cómo no agradecer a cada paso que doy?

En este sentido, entonces, ¿qué significa ser generoso? Ser generoso implica *dar*, pero no únicamente dinero, sino también tiempo y calidez, apoyo, presencia, consejo, amistad. Dar, en definitiva, tu corazón entero. Te pregunto: ¿Estás dispuesto a ayudar cuando alguien con una carencia aparece en tu vida? ¿O retenés lo que podrías dar? Ojo, porque el que niega lo que podría dar no participa de la abundancia. El que no da es carente, aunque tenga de sobra. En cambio, una persona que se brinda con humildad, sabiéndose abundante sólo por ser parte de la existencia, convoca todo lo que necesita. Transformate en abundancia, para entrar en consonancia con el universo.

En cuanto al dinero, creo que es apenas una energía de las miles que existen, y como tal hay que tratarlo. Y también sostengo que dinero no es —en esencia— *ni positivo ni negativo*. Para darle valor moral al dinero hay que saber primero para qué se lo utiliza. Si te permite forjar tu camino particular y eventualmente te ayuda a aprender cómo librarte de sus cadenas, es positivo. En cambio, si el dinero te controla, te domina, entonces es una fuerza altamente negativa. ¿Para cuántas personas el dinero resulta una fuente inagotable de infelicidad? ¿Cuántos esclavos tiene el dinero trabajando ciegamente para él? ¿Cuánta gente hay que se desvive por acumular, sin propósito y sin objetivo alguno? Basta mirar alrededor. “Poderoso caballero es don Dinero”, escribió Quevedo. Por el contrario, el dinero usado sabiamente puede ayudarnos mucho en la vida, y es capaz de incrementar nuestros grados de libertad. No hay nada de malo, entonces, en el dinero; el error, si existe, deriva únicamente de nuestro comportamiento erróneo, de nuestra incapacidad para valorarlo en su justa medida.

Al dinero hay que darle la importancia que tiene. Ha de ser usado de la mejor manera posible. Usemos la inteligencia para evitar el derroche de dinero, y que sea un elemento más para generar calidad de vida para nosotros y para los otros, que ustedes a esta altura ya saben, también somos nosotros mismos.

“Yo quiero paz”. “Yo” es el ego. “Quiero” es el deseo. Elimina el ego y el deseo y obtendrás la paz.

SAI BABA

¿Qué es la ansiedad y por qué daña?

La mente, esa *máquina de pensar*, no descansa nunca: está siempre calculando, tramando, conjeturando, suponiendo, recordando, anticipándose a los hechos. La mente es una trabajadora incansable, que rara vez se toma vacaciones. Y no importa demasiado qué esté haciendo tu cuerpo en ese momento, lo más probable es que la mente esté pensando en otra cosa distinta. Así de rebelde y de dispersa es la mente mundana, la que viene regida por los sentidos y guía la mayoría de nuestras acciones.

Ahora bien, esta “inquietud mental”, como imaginarás, te impide estar concentrado y conectado plenamente en el “ahora”. Y eso es exactamente la ansiedad: es la disociación entre lo que está haciendo el cuerpo y lo que está pensando la mente. Si el cuerpo está acá, pero la mente está en otro lado, emerge ese insoportable sentimiento de insatisfacción llamado ansiedad. Y esta ansiedad es altamente perjudicial para tu crecimiento espiritual, ya que no te permite estar “cómodo” en ninguna parte. Y no es para menos. Fijate qué dicotomía tan angustiante: la mente en un lugar, el cuerpo en otro. Tu cuerpo en un diálogo importante con tu pareja y tu mente haciendo cuentas para ver si mañana te alcanza el dinero para pagar las expensas. Tu cuerpo jugando con tu hijo chiquito y tu mente preguntándose si cuando llegue a adolescente va a dejar de quererte. ¿Cómo se puede ser plenamente feliz con esa separación tan abrupta entre ambos planos? Es natural que la ansiedad sea tan dañina: se presenta como una fuente inagotable de insatisfacción. Dicho un poco brutalmente: si separás la “cabeza” del cuerpo, vas a estar siempre cansado, con la sensación constante de andar con “cuentas pendientes”, con deudas, con tareas sin terminar, como si el día no te alcanzara para nada. ¿Y por qué sucede esto? Porque un ansioso percibe el tiempo de otro modo, porque un ansioso siempre le da más importancia al futuro que al aquí y el ahora, y es incapaz de disfrutar de las cosas. No por nada es uno de los grandes males de nuestra época.

Para darte cuenta de si sos una persona ansiosa, tomate un minuto de tranquilidad y hacete las siguientes preguntas: ¿Estoy todo el tiempo planificando lo que voy a hacer más tarde (luego, en un rato, a la noche, mañana, el año que viene)?, ¿siento que tengo la cabeza siempre ocupada?, ¿siento que nunca me alcanza el tiempo?, ¿siempre estoy apurado?, ¿la mayor parte de las veces estoy incómodo en el lugar en el que estoy?

Bien, ¿qué respuestas te diste? ¿Prevaleció el “sí”? En ese caso vas a tener que aprender, poco a poco, a suavizar esa ansiedad, a focalizarte, a mejorar tu capacidad de concentración, porque la vida se está literalmente escapando frente a tus ojos. Creo que

un buen camino hacia esa paz interior es la meditación, ya que te va a permitir aquietar tu mente y te va a dar la práctica necesaria para serenarte.

¿Para qué sirve la paciencia?

No hay que saber botánica para entender que una cosecha satisfactoria supone una buena semilla, un buen abono y un riego adecuado. Por lo general, una vez plantada la semilla el agricultor no se queda sentado al lado, mirando cómo emergen de la tierra los primeros brotes; sabe perfectamente que todo el proceso lleva su tiempo.

Ahora bien, ¿alguna vez viste una planta de bambú japonés? Resulta que cultivar esta especie vegetal no es una tarea para impacientes: es una de las plantas de más lento crecimiento en el mundo. Una vez depositada la semilla en el terreno, hay que esperar siete años para que la planta dé las primeras *señales de vida*. ¡Siete años! Ciertamente un agricultor con poca experiencia se daría por vencido mucho antes, y abandonaría el cultivo con la certeza de que ha fracasado en su intento. Pero se equivocaría, porque al llegar el séptimo año, y casi como por arte de magia, y en apenas seis semanas, la planta de bambú crece hasta treinta metros.

¿Por qué? ¿Qué pasó durante los primeros siete años con esa planta? ¿Estaba dormida, inactiva, latente? Para nada: estaba tremendamente activa, solo que esa actividad resultaba invisible a los ojos. El bambú crecía hacia abajo, generaba un intrincado sistema de raíces, sustento imprescindible para esos treinta metros de altura que alcanzaría algún día.

La vida, creo, se parece un poco a esa planta de bambú japonés. Tenemos que ser pacientes con nuestro desarrollo moral y espiritual, con nuestras raíces interiores. Sin esa base, sin esa solidez, no es posible abonar una transformación que nos lleve hacia la madurez. No debemos saltarnos las etapas que nos ofrece la vida. No podemos “hacer” sin primero “ser”. Y para esto, como ya vimos, hace falta esa hermosa virtud: la paciencia. No corras, no te apures, cuanto más rígidas sean tus raíces, mejor; cuánto mejor abonadas estén, mejor van a enfrentar el crecimiento. Si esquivás esta etapa de fortalecimiento, estos años de desarrollo invisible, es probable que los resultados no sean los que soñás.

Tal vez ahora mismo estás pasando por una situación de incertidumbre, y creas que nunca vas a alcanzar todo eso que durante tantos años anhelaste. En ese caso te digo: tenete paciencia, si estabas en una búsqueda, dale crédito al trabajo silencioso, a las raíces. Ya vendrán los resultados.

¿Existe algún tipo de alimentación “más espiritual” que otro?

Excelente pregunta. Tema delicado, si los hay. No me gustaría responderla desde una postura dogmática, cerrada ni absoluta. Prefiero ilustrarla con mi pequeño ejemplo personal. Yo soy vegetariano, y en mi vida actual esa me parece la mejor opción alimentaria, tal vez la única. ¿Implica esto que condeno a los carnívoros? Desde ya que no; no tengo nada en contra de ellos. Yo mismo fui carnívoro buena parte de mis días. ¿Quiere decir esto que un carnívoro no puede encarar un proceso de iluminación personal, de crecimiento espiritual, que está limitado por los alimentos que ingiere? Por supuesto que no. Cualquiera, independientemente de lo que coma, puede ser un individuo sumamente espiritual y elevado. Lo que sí creo es que, estrictamente desde el punto de vista de la salud, el vegetarianismo es más amable con nuestros cuerpos y con el planeta, y por eso lo elijo para mi vida.

Ahora bien, dentro del vegetarianismo, que presenta una gran cantidad de posibilidades, también aclaro que me quedo, siempre que puedo, con los llamados “alimentos vivos”. ¿Y qué es la comida viva? Pues la que no fue cocinada, y que por lo tanto mantiene intactos todos sus nutrientes. Explican los nutricionistas que la cocción de los alimentos destruye sus nutrientes originales y las enzimas, y les quita vigor a las vitaminas. En algunos casos, también, arruina las proteínas. Por eso es una pena cuando compramos alimentos orgánicos crudos y luego los destruimos en minutos al cocinar todo ese precioso contenido nutricional. Ya lo dijo Pitágoras hace ya más de veinticinco siglos: “No gastes más tiempo en la preparación de alimentos que el que necesitas para consumirlos”.

Los alimentos crudos son frescos, ricos y te brindan las vitaminas que ya no vas a tener que buscar en ningún suplemento dietario. Los alimentos naturales, crudos y bien combinados, no dejan residuos orgánicos en el cuerpo, como sí lo hacen las carnes, las grasas, las harinas y los azúcares.

Si tenés en mente dejar atrás tus viejos hábitos omnívoros para darle una oportunidad al vegetarianismo sin cocción, tené en cuenta que al comienzo no es imprescindible que *todos* tus alimentos estén crudos. Lo que sí deberías intentar es que *siempre*, en toda comida, haya *algún* alimento con estas características. Por ejemplo, si querés almorzar arroz, quinoa, mijo o cualquier otro cereal cocido, procurá entonces acompañarlo con

verduras o ensaladas frescas.

¿Qué beneficios encuentro personalmente en la comida viva? Muchísimos. Veamos algunos, de una larga lista. Los alimentos crudos evitan los efectos tóxicos, cancerígenos y adictivos que genera la cocción sobre proteínas, grasas y carbohidratos; previenen la pérdida de nutrientes termosensibles (los que se destruyen por la alta temperatura), evitan las complicaciones digestivas de muchos alimentos cocidos; depuran el organismo, ayudan a controlar el exceso de peso, mejora la respuesta inmunológica del cuerpo, incrementa los niveles energéticos.

Por último, y para agregar también beneficios de orden práctico, te cuento también que alimentación viva ahorra tiempo, porque en general se resuelve en pocos minutos, ahorra dinero y colabora con un criterio de sustentabilidad planetaria.

¿Cuán importante es la virtud de la “humildad” para una búsqueda espiritual?

La humildad es la contracara de la soberbia. Aquel que no peca de soberbia ya tiene ganada una batalla importantísima en esta vida, porque un ser sin soberbia está limpio de obsesiones, y será capaz de pasar por este plano, por esta vida terrenal, de un modo sencillo y pacífico. La humildad es la vía más directa y rápida hacia la compasión, que es la única manera de atravesar esta vida con pasión verdadera, sin mezquindades. Empatizar con el otro es amarlo, y amarlo es, en realidad, manifestar nuestra propia belleza y nuestro propio amor. Somos espejos de los demás, y ellos son espejos nuestros. Una vida virtuosa se da únicamente bajo esta idea. El otro no es distinto de vos: está hecho de la tu misma materia. Poner en acto esta idea es una de las expresiones más altas de la humildad. El ser humilde no trata de imponerse ni de prevalecer por sobre los que lo rodean, y ama sin medida, no solo a sus seres queridos, sino a la raza humana en su conjunto, porque no hay gesto de humildad más hondo que en tender que todos los seres de esta Tierra comparten la misma energía y forman parte del mismo gran misterio, y que, si se presenta distintos frente a nuestros ojos, es solo por acción de los sentidos, que por inercia se niegan a ver el misterio en toda su real manifestación. Un ser humilde ama, pero no reclama ser amado, porque todo reclamo desnuda una carencia, y en la carencia no es posible evolucionar.

Sos, como digo siempre, un ser de luz que llegó aquí para ser feliz, por eso cada vez que puedas expresate desde el alma, afectuosamente, con espontaneidad, sin ego, sin orgullo, sin hacer cálculos mentales ni especulaciones sobre la posible reacción del otro. Porque la verdad rompe ataduras y libera, en tanto que las cavilaciones solo logran destruir. Por último, cada vez que consideres que tu razón es la única, tomate un segundo para relajarte y reflexionar. La humildad es la base fundamental que te permitirá alejarte de la mentira.

¿Qué son los “mandalas” y cómo los puedo aplicar en mi vida cotidiana?

Si bien en la actualidad están muy de moda —hay cuadros con mandalas, decoraciones basadas en sus diseños, meditaciones en torno a ellos y varias manifestaciones más—, lo cierto es que se trata de objetos antiquísimos, originados en la India. El término “mandala” viene del idioma sánscrito, y significa tan solo “círculo”. Un mandala, entonces, es básicamente una figura circular con formas geométricas concéntricas, organizadas en diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos.

En Oriente hay muchísimos templos diseñados con este criterio.

Desde el punto de vista espiritual, un mandala es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente de quien medita con ellos. El famoso psicólogo Carl Jung fue uno de los primeros occidentales que utilizó mandalas en sus terapias.

Crear mandalas y meditar en ellos puede resultar un poderoso instrumento para potenciar la creatividad, expandir la conciencia y reconectarnos con nuestro ser. Además ayuda a mejorar la comunicación con el mundo y permite desarrollar la autoaceptación y la autoobservación de manera natural e intuitiva. Los mandalas centran, armonizan y nos hacen sentir paz.

Si realizás un mandala, o si meditás sobre uno, vas a empezar a entender que cada parte de esa figura forma parte de un todo, y que análogamente cada parte del universo forma parte de vos. Quien se adentra en la geometría de un mandala descubre, en definitiva, eso de lo que hablan casi todos los difusores de la espiritualidad: la unidad, el famoso y verdadero “Todo es uno”.

¿Cómo podés crear un mandala? Es fácil. Necesitás un poco de calma y de concentración, y un ambiente cómodo y tranquilo. Hay una sola regla básica: tenés que dejar fluir tu imaginación, tu creatividad, tu energía, y actuar de forma libre e intuitiva, sin preconceptos. Si frenás para buscar un significado racional podés truncar el valor esencial de tu mandala. En este ejercicio no importan tus conocimientos sobre el color o la forma, sino que puedas desarrollar la capacidad de estar focalizado en el momento. El mandala es un reflejo de tu interior, y tenés que permitir que los colores y las formas se expresen a través de vos.

Para empezar, tené en cuenta un esquema básico: un círculo y cuatro puntos cardinales. También podés variar la base y reemplazar el círculo por un triángulo, un cuadrado o un octógono.

Todo lo que hacemos física y concretamente en nuestra vida tiene repercusiones en planos más sutiles y elevados, y viceversa. Un mandala, que para el ojo racional no es más que un sencillo dibujo, es para lo sutil una especie de mapa que nos marca el camino hacia el autoconocimiento profundo.

Pintalo, como te dije antes, intuitivamente, casi sin pensarlo. No importa que los colores no combinen entre sí. En ellos se verá reflejado tu estado de ánimo.

Tomate también una absoluta libertad para elegir los materiales. Pueden ser lápices, tizas, acuarelas, acrílicos, piedras, arena, lo quieras. Lo mismo va para el soporte: puede ser papel, tela, madera, metal.

¿Qué se considera una “relación enferma” y qué hay que hacer en estos casos?

Una enorme cantidad de las consultas que recibo en las charlas y en los programas de televisión y de radio tienen que ver precisamente con este tema tan delicado. Las características puntuales de cada caso varían enormemente —mi marido abusa física y verbalmente de mí, mi madre me domina, mi jefe me maltrata—, pero todos responden en esencia a un patrón común: se trata, a mi entender, de “relaciones enfermas” .

¿Sabés qué decía Osho, ese gran difusor de la espiritualidad, sobre las relaciones enfermas? Decía, brutalmente, que una relación así “te mata antes de tiempo” . Y yo estoy ciento por ciento de acuerdo con ese pensamiento. Basta mirar alrededor. Un vínculo enfermo daña y aniquila, avejenta y destruye. ¿Cuántas personas, incluso de nuestro entorno más cercano, vemos que entablan esos vínculos enfermos, que los lastiman y los degradan? Es muy difícil que alguien alcance su máximo potencial en esta existencia si está atado a relaciones que lo enferman. Pensá: nacimos para vivir en grupo, para interactuar con otros. Un ser humano en soledad no tiene sentido. Es decir, somos entes vinculares. Estamos todo el tiempo entablando vínculos con los demás. Por eso es fundamental que esas relaciones, que resultan inevitables, sean sanas. No podemos no tener relaciones, por eso tenemos que fijarnos muy bien qué tipo de vínculos tendemos con los demás.

Ahora bien, ¿qué es, a mi entender, una relación enferma? Es aquella que hace aflorar en vos la violencia, la vulgaridad, la falta, el reclamo, la indiferencia. ¿Y una relación sana? Pues todo lo contrario. Si estás en contacto con una relación sana, brotará de vos solo lo mejor: la simplicidad, la entrega, el cariño, la luminosidad, la dicha, la humildad, el buen humor. Si compartís tu vida con alguien, y el primer sentimiento que te aflora frente a ese alguien son las ganas de seguir creciendo juntos, entonces estás sin dudas frente a una relación sanísima, y deberías cultivarla y abonarla todos los días, para mantenerla de ese modo, porque se trata de un verdadero tesoro.

¿Qué relaciones predominan en tu vida? ¿Las sanas o las enfermas? Hacé un examen de conciencia y contestate. A veces la respuesta es inmediata; otras lleva un poco más de tiempo y de análisis. ¿Qué vínculos tenés: con tus padres, con tus parejas, con tus hijos, con tus amigos, con tus compañeros de trabajo? ¿Son relaciones que te hacen brillar o que te opacan? ¿Te elevan o te hunden? Cada cual sabe. Ahora bien, tené en cuenta algo

fundamental: el primer vínculo que deberías considerar es el que mantenés *con vos mismo*. Sin ese contacto no hay amor real e incondicional, te va a costar mucho que el amor brote en la relación con los demás. Aquí está la base de casi todo: en casa, en tu propio corazón. Si ahí hay verdadero bienestar, el resto emerge solo.

¿Qué significa, en términos espirituales, traer un hijo al mundo?

Qué padre —presente o futuro— no se ha hecho alguna vez esta pregunta fundamental? Y, si no se la hizo, debería. ¿Para qué tener un hijo? ¿Qué sentido tiene brindarle una nueva almita a este planeta? Y en todo caso, si ese padre tiene más conocimientos sobre espiritualidad, tal vez también se pregunte a qué viene un hijo a este mundo en un sentido kármico... ¿Viene a completar carencias, a prolongar la ignorancia emocional generación tras generación, o a permitirnos crecer y expandir la conciencia?

El genio de Krishnamurti tiene un texto hermoso sobre la crianza de los niños. Un texto hermoso pero durísimo, de esos que sirven para despertar conciencias. Explica el sabio en esas páginas que, tal como está el mundo en estos días (en los suyos, pero sobre todo en los que nos tocan hoy), con las infinitas divisiones partidarias, religiosas y sociales, con el miedo imperante, con los odios y los conflictos, engendrar hijos y criarlos bajo los mandatos imperantes es directamente criarlos *para el matadero*. Para que sean carne de cañón, pasto para las armas y los odios de los distintos bandos, de los fundamentalismos dogmáticos, de las religiones y de todas esas exigencias absurdas a las que el mundo somete a quienes no se detienen a plantearse la totalidad de la existencia. Tremendo, ¿no?

Una inmensa mayoría de los hijos nace sin ser deseada genuinamente, sin ser concebida a conciencia, y tené la plena certeza de que así lo sienten y lo perciben ellos desde el vientre materno. Pero incluso aquellos padres que conciben hijos fuertemente deseados deberían preguntarse: ¿Los vamos a criar como seres libres, verdaderos, para que sepan quiénes son, o vamos a dejar que sigan siendo parte de la ignorancia y de la manipulación del mundo, para que desde que tienen uso de razón respondan a la imagen que los demás tienen sobre ellos?

Un hijo, a mi entender, es el regalo más hermoso que te puede ofrecer esta vida. Yo voy por el cuarto, así que imagínate la dicha que encuentro en la paternidad. Un hijo es energía, es luz, es expansión, es la posibilidad de crecer espiritualmente. Y es también una gran responsabilidad. ¿Cómo criarlo, cómo educarlo sin reiterar esos viejos patrones mentales que nos encadenaron a nosotros cuando éramos niños? ¿Cómo gestar niños felices y libres de manipulaciones, de dogmas, de estructuras mentales empequeñecedoras, limitantes? Tarea difícil. Un verdadero desafío. Nunca crías a tus

hijos para que escuchen informaciones ilusorias, para que crean en lo irreal, para que sus mentes se aferren a la carga del pasado y al miedo al futuro, para que crean que son lo que no son, y que en definitiva nunca logren descifrar lo que verdaderamente son. Nunca crías hijos para que formen parte del rechazo, de la división, de la diferencia, de la superioridad, de la mente limitada. Nunca crías hijos, en definitiva, para que terminen en ese *matadero* hipotético del que hablaba Krishnamurti. No los eduques para tengan que elegir un bando, un equipo, un candidato, una religión, un modo de pensar, un partido. Educalos, si podés, para que amen la diversidad, para que abracen la totalidad de la Creación. Lo limitado genera sufrimiento. Lo que no es unión deteriora internamente.

Recordale todas las veces que puedas, aunque te parezcan demasiadas, lo mucho que lo amás. Explicale siempre que su verdadero propósito en este plano de la existencia es ser feliz, y que la felicidad lo espera en cada cosa que emprenda.

Decía Sai Baba: “Dejen caminar a sus niños libremente por donde las estrellas los llamen” . ¡Es una idea preciosa! Liberá a tu hijo, dejalo ser, permitile hacer su propio camino, sin la prisión que supone la mirada y los mandatos de los otros.

¿Te parece difícil? Puede ser, no digo que no. Pero ¿sabés qué? Tus hijos te van a facilitar enormemente la tarea. Puede que para vos todas estas verdades sean novedosas, muy poco intuitivas, pero los niños son seres de una pureza infinita, y captan este mensaje con suma simpleza. Casi te diría que un niño ya sabe todas estas cosas, y vos simplemente le tenés que refrescar un poco la memoria.

Amá a tus hijos. Amalos por sobre todas las cosas. Amalos en completa libertad. Recordales que Dios está en ellos, así como está en todas las cosas vivas del universo. Dejalos cometer errores, para que puedan aprender y nutrirse de ellos. Potenciá sus talentos, apoyá sus capacidades. Y, sobre todas las cosas, enseñales a disfrutar de la vida.

En este momento elijo eliminar de mi mente y de mi vida toda idea y todo pensamiento negativos, destructivos y temerosos que me impidan ser lo magnífico que estoy destinado a ser. Ahora vuelo con mis propias alas, me apoyo y pienso por mí mismo. Me doy lo que necesito. Estoy a salvo mientras crezco. Cuanto más me satisfago y realizo, más me aman los demás. Entro en las filas de los seres que sanan a otros seres. Soy una bendición para el planeta. Mi futuro es luminoso y hermoso. ¡Y así es!

LOUISE HAY

¿Es importante la gratitud para cultivar el espíritu?

No, no es importante: ES FUNDAMENTAL. ¿Y sabías que la inmensa mayoría de los habitantes de este planeta no se levanta cada mañana llena de dicha y de gratitud? ¡Gravísimo error! El agradecimiento forma parte primordial de los cimientos de nuestro desarrollo espiritual, así de concreto. Sin agradecimiento *no hay nada*. Te repito una frase brutal que uso en casi todas mis charlas, y que sirve para despertar conciencias: “Todo lo que uno agradece, se multiplica y se potencia. Todo lo que uno no agradece, lo terminamos perdiendo” . ¿Se entiende el tremendo poder de esta hermosura de idea? Con agradecimiento, todo; sin agradecimiento, nada.

Pero alto ahí. Lo más probable es que en este punto la mente me reclame: “¿Agradecer? ¿Yo? ¿A quién y por qué motivos? ¿No ves todos los problemas que tengo? ¿El dinero, la enfermedad, mi madre, los chicos...? ¿Agradecer por qué? No lo veo. No tengo nada que agradecer” . ¿Te parece? Pensá de nuevo: tenés infinitas razones para darle las gracias al universo. Como primera medida, estás acá, en este planeta. ¿Te parece una razón poco válida como para agradecer hasta caer rendido? ¡Tenés la vida, estás jugando el juego de la existencia! Agradecé por estar acá, por poder moverte libremente por este planeta. Agradecé que tenés acceso al amor. Agradecé la posibilidad que se te brinda de interactuar con otros seres.

Por eso creo que es hora de cambiar de actitud. Es hora de volcarse de lleno a la fuerza del agradecimiento, que además atrae energéticamente cosas buenas. Por el mismo precio, en lugar de despertar enfurruñado, hazelo en actitud de agradecimiento. Y vas a ver la diferencia. Es un ejercicio que vale la pena. Aunque al principio te cueste, practicalo. Tratá de desplazar cualquier sensación de malestar y reemplazarla por la gratitud. Y agradecé por todo eso que mencioné recién: la vida, la posibilidad de respirar, la aventura del día que te espera. Siempre va a haber algo que te eleve. Y, cuando salgas al mundo y te cruces con los demás, aprovechá también para recordarles a ellos que estar vivo es un milagro.

¿Cómo sé si “progreso” en mi búsqueda espiritual?

Cualquiera que se haya embarcado en una búsqueda interior, cualquiera que haya emprendido un camino para despertar a la dicha, al amor, a la luz, a la libertad, se hará tarde o temprano esta pregunta. ¿Cómo sé si estoy avanzado, si estoy mejorando como persona, si estoy dando pasos hacia adelante o si simplemente me quedé estancado? La respuesta es muy clara y evidente. Existe un solo “valor” capaz de medir el progreso espiritual de una persona: el AMOR. ¿Estás sintiendo más o menos amor que antes? ¿Estás dando más o menos amor que antes? ¿La respuesta es “más”? Felicidades, porque entonces sí hay progreso espiritual.

Por el contrario: ¿Todavía tenés miedos, todavía te aferrás a los rencores o al odio? Entonces no, porque todos esos son sentimientos que reflejan la falta de amor. Y sin amor no existe el progreso espiritual. Solo se avanza en el amor: en el amor que sos capaz de dar y de recibir. Pero ojo: no confundas nunca el amor *verdadero* con la exigencia, con la orden, con el ruego, la demanda: “Amame, volvé, valorame, agradeceme”... La imposición no es amor. Y, en términos de progreso, solo nos movemos “hacia adelante” cuando sentimos amor verdadero, ese amor puro que solamente da, ese amor que no espera retribución, que se da por el placer de dar, porque esa es su verdadera naturaleza.

Y no hablo solo de amor hacia otras personas —una pareja, o un hijo—, sino amor hacia *todos y todo* lo que nos rodea. Muchos maestros enseñan que debemos amar todas las situaciones que nos toca vivir, y que debemos disfrutarlas como un proceso de aprendizaje, como si fueran pequeños peldaños en la alta escalera de la iluminación.

Por otro lado, al amar a todas las personas vas a comprender también que cada una de ellas es parte de vos mismo, y que están ahí para elevarte, para provocarte y probarte. Están ahí para ver si reaccionás, o si recordás que son pruebas: si las superás, vas a avanzar; si no, te vas a estancar o retroceder.

En resumen: *amá, amá y amá*, que es lo único que puede medir el progreso espiritual.

¿Qué significa “amar al prójimo” y por qué resulta importante?

Ya lo dijo Jesús, en esa frase tan famosa y desafiante: “Ama a tu prójimo como a ti mismo” . ¿Pero qué significa “prójimo”? Prójimo quiere decir “próximo” , y en esa proximidad está el reto de la comprensión, de la solidaridad y del amor genuinos. Es muy fácil hablar del amor universal, en términos abstractos, pero la verdad es que ese amor se concreta únicamente en el amor real hacia el prójimo, en el amor que sos capaz de poner en acto, y no en palabras.

Y, sin embargo, ¿cuántas veces despreciamos a los demás sólo porque nos parecen diferentes? ¿Cuántas veces nos enclaustramos en nuestros diminutos círculos de relaciones, e ignoramos a otras personas que, por los motivos que sean, también conviven con nosotros o, al menos, comparten algunos aspectos de nuestra vida?

Vivimos rodeados de personas, todos los días. Algunas nos caen bien, otras nos molestan o nos parecen insoportables, y a la gran mayoría ni siquiera la registramos. Sin embargo, todos son nuestros semejantes, nuestros prójimos. Y con todos tenemos algo en común: estamos embarcados en el mismo juego, somos todos compañeros de aventuras.

Más tarde o más temprano vas a necesitar de tus prójimos, así como ellos van a necesitar de vos, porque no actuamos aisladamente, sino que compartimos un entramado con otros millones de seres.

La pregunta clave es: ¿Estás dispuesto a dar tu ayuda? Respondé con honestidad. ¿Cuánto aceptás al otro? ¿Cuánto lo amás? ¿Apoyás a tus compañeros de trabajo? ¿Sos solidario con tus vecinos? ¿Qué actitud tomás frente al necesitado, al marginado, al desamparado, al que sufre profundamente?

Comprender al prójimo no es entenderlo; comprenderlo es hacer por él lo que el otro no puede hacer por sí mismo. Es hacer por él lo mismo que estaríamos dispuestos a hacer por nosotros, todo eso que esperamos que los otros hagan por nosotros.

“La compasión es como el vuelo del alma hacia el prójimo” , dijo una vez la divina madre Teresa. La compasión nace de la comprensión. La comprensión de tus propios límites te lleva a aceptar los límites de los demás. La comprensión de tus propias posibilidades te lleva a descubrir las posibilidades de quienes te rodean.

Ser compasivo es entender que Dios, esa energía inmensa del universo, es el mismo en

todos y para todos. Porque, como digo siempre, todo es uno, todo es amor, todo es Dios.

¿Es verdad que “nos merecemos” la felicidad?

Desde luego! Y es una de las verdades más potentes de la existencia, una de las más revolucionarias. Si llegás a captar esta idea en todo su hermoso sentido, te ahorrás la lectura de cincuenta libros sobre espiritualidad.

Entonces, repitamos: ¿Te merecés la felicidad? *Sí, sí y sí*. Ahora bien, hay un pequeño problema: no suele ser una verdad que todo el mundo conozca. Pensá, hacé memoria: ¿a vos, durante tu infancia, alguien —un padre, un abuelo, una maestra— te dijo que habías llegado a esta Tierra para ser feliz? Lo dudo mucho. Y me incluyo en esa lista, por supuesto. Mi historia no es diferente de la tuya. De hecho, hay millones de seres que sienten que no consiguen ser felices porque creen que *no se lo merecen*. Y no importa cuántas veces lo intenten ni qué camino elijan ni cuántas ganas pongan en esta tarea: no lo consiguen porque están atados a la idea oscura de que *no nacieron para eso*. Una vida así suele ser agobiante. Una vida así prácticamente no te permite respirar.

Ahora bien: todos aquellos que nos negaron esta información, durante nuestra formación, ¿lo hicieron por maldad, por mezquindad? Desde ya que no: eran tan ignorantes como nosotros, y por más buena fe y por más adorables intenciones que tuvieran, jamás nos transmitieron esta idea tan potente, simplemente, porque no lo sabían. ¿Qué te dijeron de chico? ¿Que tenías que ser alguien, que tenías que tener un título, un cargo, una profesión, una posición social, una cuenta en el banco? Fijate: todos mandatos asociados con el tener, y nunca con el ser. Mi caso es clarito en ese sentido: niño prodigio, protagonista de un programa de televisión que veían cientos de miles de personas, experto en mitología griega. ¿Y? ¿Y mi felicidad? Bien, gracias. ¿Alguien me dio la posibilidad de que pensara para qué había venido a este mundo, alguien preguntó si tenía intenciones de descubrir quién era yo verdaderamente?

Bueno, ¿sabés cuál es la buena noticia? Esa situación se puede revertir. Podés despertar. Y no dentro de veinte años. No es un camino tortuoso e inalcanzable. No, es mucho más fácil: alcanza con aceptar ese dictamen tan revolucionario: te merecés la felicidad. Es un derecho adquirido que se te ofrece solo por existir.

Recordá que en todo ser humano hay también un ser divino, que llegó a la superficie de este planeta con un destino de gloria. Pero, si nadie te explica estas verdades, la cosa se complica, porque son difíciles de intuir por cuenta propia. Por eso hay tanta gente que

sufre, tanta gente llena de miedos, con la autoestima arrasada, gente que deambula tristemente como una hoja a merced del viento. Por eso hay tanta gente que cree que la vida solo tiene sentido si alguien lo quiere, si alguien lo llama, si alguien busca, lo perdona, lo convoca, lo aprueba. Eso no es más que discapacidad emocional. Nadie puede ser feliz genuinamente de ese modo. Eso no es una vida verdadera y profunda, sino esa triste “vida epidérmica” y superficial de la que siempre hablaba la hermosa madre Teresa: un simulacro de vida. No podés existir pendiente del estímulo externo. Además, ¿para qué? Si tu ser ya trae incorporado el *kit para ser feliz*. Si ya todo está en vos.

Sólo cuando lográs entender definitivamente el tesoro que sos (“chispas divinas creadas a imagen y semejanza del Padre” , en palabras de Jesús), podés comprender tu derecho a ser feliz. Cuando consigas asumir que sos un ser divino, entonces sí vas a entender que la felicidad es tu derecho, tu naturaleza y tu destino.

¿Qué sabe el pez del agua, donde nada toda su vida?

ALBERT EINSTEIN

¿Qué es un “septenio” y por qué es tan importante en nuestro desarrollo espiritual?

Se dice que toda la información que recibimos durante los primeros siete años de nuestra vida resulta definitiva. Según esta idea, las bases de lo que será un ser adulto quedan establecidas en ese septenio, por eso son años fundamentales en nuestro desarrollo. Dicen los grandes maestros que tendemos a repetir ese momento durante el resto de nuestras vidas. Osho es tajante al respecto: explica que ya desde el momento de la concepción comienza a jugar un rol preponderante el amor con el que fuimos llamados a este mundo. Para él, un hijo deseado resultará con una autoestima elevada, en tanto que aquellos niños no buscados recibirán lo contrario, una autoestima débil y carente.

Sai Baba decía cosas muy similares. Decía que la visión del mundo que tengamos de adultos va a depender de todo lo que nos dijeron en casa de pequeños. Y asocia “casa” con “padres”, más concretamente con la madre.

A mí me toca hondamente esta idea, porque la realidad la corrobora todo el tiempo. Nuestros primeros siete años son, esencialmente, nuestra madre. ¿Y por qué? No hay mucho misterio: porque te concibió, te tuvo en su vientre, te alimentó con su cuerpo. Es natural que una simbiosis tan grande arroje consecuencias de por vida. Nuestras madres nos transmiten, a veces incluso sin palabras, su percepción del mundo, sus sensaciones.

Por eso durante la crianza de nuestros propios hijos debemos estar muy atentos al poder del primer septenio. Un niño criado con miedos, con bronca, con temores, tendrá una adultez en consonancia con esas ideas bajas. Desde luego, y como siempre digo, nadie le hace esto a un hijo a propósito, con malas intenciones, sino simplemente por ignorancia, por no haber despertado aún a las grandes verdades.

Este primer septenio es la madre, decía recién. Bueno, es esencialmente la madre, en los primeros momentos clave de vida, en los que ella es la influencia básica, primal; pero no es la única.

A medida que pasan esos primeros años, se suma el mundo. Un ser recién venido a este plano está a merced de todas las miradas: el hogar, desde luego, pero también el barrio, los amigos, la escuela y todos los círculos que van condicionando nuestro

desarrollo y nuestro crecimiento espiritual.

Esta multiplicidad de voces va moldeando nuestra percepción, y todo lo que solidifique durante estos años formará parte de nuestra estructura adulta. De grandes, esa experiencia infantil disparará en nosotros las pautas de nuestra actividad mental, de nuestra química emocional. Por eso son años clave.

¿Cómo fueron tus primeros años? ¿Cómo fue el primer septenio de tus hijos? ¿Hubo agresión o amor, indiferencia o inclusión, alienación o abundancia de valores?

Es clave captar esto, porque vamos a cargar esa infancia sobre nuestras espaldas durante muchos años, hasta que el conocimiento se nos revele y nos haga salir del adormecimiento.

Muchas veces las emociones que nos invaden de grandes (en especial las más bajas) no son más que relámpagos de nuestro propio pasado, de nuestra crianza, que nos persigue incansablemente. Siempre que puedo cito mi propio caso. ¿Sabés los años que me llevó desprenderme del personaje que mi educación me había hecho creer que era?

Yo tuve una infancia alejada de cualquier rasgo de espiritualidad. En mi crianza, como siempre digo, primaron el ego, la exposición pública, el éxito intelectual, el aplauso, la recompensa, el “mirame”, el “quereme por lo que hago”. Y a la larga todo eso terminó siendo para mí una fuente de sufrimiento. Porque mi ser profundo no era nada de eso. Pero tal es la potencia del primer septenio que durante años yo viví engañado, creyendo que eso era yo.

Hoy, lógicamente, siento un poco de ternura por esa personita que fui, por ese personaje que me tenía un poco prisionero. Sé que no soy la excepción, y que muchas de las cosas que hoy te angustian a vos quizá tengan la misma raíz que mis problemas: la infancia.

Entonces, recordá: todo lo que le digas a un niño —como padre, como abuelo, como tío— formará parte de su ser adulto. Queda en vos inclinarlo hacia la luz, hacia el despertar o hacia la rutina y el adormecimiento. Queda en vos criar seres sanos, con una autoestima a prueba de balas, o personas vulnerables y proclives a la frustración. ¿Qué te parece mejor?

El alma usa al cuerpo como el cuerpo usa la ropa.

¿Qué es eso llamado “la noche oscura del alma”?

La noche oscura del alma” es una metáfora usada por muchos maestros para explicar ese momento de desasosiego extremo, cuando una persona cree que ya no puede seguir adelante porque la vida ha perdido todo sentido. Paradójicamente, es un punto de desánimo tan intenso, que también puede servirnos como una gran oportunidad.

Por algo se dice a un nivel profundo de captación: “Bienvenido a la noche oscura del alma” .

Muchas veces esta desazón inmensa nos permite comprender que nadie va a venir a llenar nuestra vida si no lo hacemos por nosotros mismos, y de ese modo podemos iniciar un camino de crecimiento hacia la verdad y el desarrollo espiritual.

Desde luego no estoy diciendo que sea absolutamente necesario tocar fondo para comenzar a subir, porque no lo es. Una persona puede elevarse sin haber atravesado esta noche oscura. Solo señalo que una crisis semejante puede ser una buena posibilidad de rearmarnos de un modo novedoso, puede ser una forma de pedir ayuda y viajar hacia la luz. Pasa muy seguido. ¿Cuánta gente, frente al sinsentido y el vacío, se pregunta “qué hago ahora”?

Yo mismo, hace años, en una época de profunda depresión, mientras estaba postrado en una cama de hospital, me lo planteé en términos muy parecidos. “No me quiero ir de acá sin haber vivido en serio” , me dije. “Quiero descubrir por qué y para qué estuve acá, quiero el argumento de la historia, quiero ser el dueño de lo que me quede de vida” . Cuando una certeza así te golpea en la cara, estás listo para dar el gran salto cuántico. Si te acosan ideas parecidas, es porque estás, como explican también muchos maestros, frente “al umbral” . La clave está en animarse a cruzarlo.

¿Es importante la autoestima para el desarrollo espiritual?

La autoestima es uno de los bienes más preciados y necesarios del ser humano. Es la energía, la fuerza que te permite confiar en vos mismo. Surge del conocimiento personal, y es la potencia que te deja descubrir cuán valioso sos por el mero hecho de estar activo en este plano de la existencia.

¿Y por qué es tan relevante la autoestima para encarar un proceso de crecimiento espiritual? En principio, y no es un dato menor, porque una persona que sabe bien lo que vale, sabe también todo lo que es capaz de hacer, y sabe —sobre todo— que el poder radica en su interior, y no en el afuera: en lo que los demás le digan o en lo que otros crean que puede hacer.

La autoestima impulsa, mueve, sacude. Te ayuda a levantarte de la cama cada mañana y a enfrentar el día bajo la óptica del optimismo, con la cabeza y el ánimo en alto. El autoconocimiento, por su parte, es como un ángel que te empuja a ser y sentirte equilibrado; te facilita los elementos fundamentales para que puedas reaccionar en los momentos difíciles de la vida, cuando la luz amenaza con extinguirse, cuando lo único que pueden ver tus ojos son sombras y pesares.

Confiar en vos mismo es crucial para alcanzar tu máximo rendimiento.

Si pusiéramos a dos personas a realizar la misma tarea, seguramente la va a terminar haciendo mucho mejor aquella con más confianza en sí misma. Pero la vida no es, desde ya, una competencia, sino un trayecto para buscar el propio potencial, el propio corazón. Y eso se logra con amor propio, con altas dosis de amor propio.

Nunca corras el riesgo de pasarte la vida esperando que te acepten. Jamás. Valorate siendo quien sos. Sin negociar ni mentir ni esconder. Si conseguís llevar una vida guiada desde una autoestima sana, te vas a conectar con vos y con el mundo que te rodea desde una perspectiva más amplia, integral, equilibrada, consciente y productiva.

En el polo opuesto, en cambio, si manejas una baja estima personal, nunca vas a conseguir un buen estado de ánimo y vas a sentir todo el tiempo que estás en el lugar equivocado.

Confía en vos, que esa seguridad será percibida por el planeta. Puede que a veces no sea simple, desde luego, pero sabé que sos capaz de desarrollar esa fuerza. Y recordá que, a mayor flexibilidad, mayor resistencia a las situaciones provocadoras. Hablá con

firmeza, expresá lo que sentís, aunque nunca desde el enojo, siempre desde de tu corazón y con la verdad. De ese modo vas a encontrar la paz en vos mismo.

Fuimos criados en una cultura plagada de dogmas, demasiado pendiente de los premios y los castigos; una cultura repleta de conceptos sumamente distorsionados sobre el orgullo, la vanidad, el ego y la soberbia. Modificá de una vez y para siempre ese relato interior que hace eco en tu mente y animate a confiar en vos. Hoy mismo. Ya.

Porque tu felicidad y tu libertad dependen ciento por ciento de vos.

Confiá en que lo perfecto va a llegar cuando sea el momento perfecto para que llegue. Tu actitud y la confianza son tus mejores herramientas de consolidación y felicidad.

Sos un ser divino viviendo una experiencia humana, y estás perfectamente protegido y guiado por tu Yo superior. Solo conectate con ÉL.

El reino de los cielos siempre está dentro de ti.

JESÚS

¿Se pueden eliminar los pensamientos que debilitan?

Cuando logres incorporar la idea de que la clave de gran parte de la felicidad nace de aquello que pensás y del modo en que lo visualizás, vas a descubrir que el éxito está al alcance de tu mano, literalmente. La mente es una entidad muy poderosa, y la *calidad* de tus pensamientos determina tu accionar.

Por eso, cada vez que aparezca en tu mente un pensamiento negativo, decí, simplemente: “Cancelo” . Es una técnica muy sencilla pero muy efectiva, porque inmediatamente ataca el problema desde la raíz.

Otra alternativa práctica es pensar y visualizar lo opuesto a esa idea negativa que te acaba de tomar por asalto. Por ejemplo, si durante un instante te pensaste enfermo, visualizate entonces sano, fuerte, repuesto y dichoso. Para hacer esto, desde luego, es fundamental estar centrado en el momento presente, porque de esa manera vas a poder estar atento a lo que realmente sucede, y no al ruido exterior y transitorio.

Tratá de tomar siempre decisiones acertadas basadas en tus buenas y sanas intenciones: los resultados, sin dudas, te premiarán tornándose en el mismo sentido.

La sabiduría real consiste en evitar los pensamientos que te debilitan, esos pensamientos negativos que resultan tan dañinos. La gente que triunfa busca las circunstancias que desea, y, si no las encuentra, las crea.

Siempre que puedas, planeá tus metas y tus objetivos a partir de ideas auspiciosas. Imaginate, metafóricamente, que plantaste una semilla en tu mente y que necesitás regarla todos los días para que germine y crezca. La actitud no es ni más ni menos que el reflejo de una persona. Y lo que sucede adentro se expone también afuera. El poder de tus pensamientos te puede llevar por caminos luminosos o terribles.

Hay ciertos signos que delatan patrones: si siempre te enojás por lo mismo, por ejemplo. ¿Te pasa? ¿Repetís esas conductas? Bueno, mientras no inicies un cambio de actitud, el futuro te va resultar siempre negro, y te vas a seguir frustrando con los errores. Se puede cambiar.

Si hoy mismo, por ejemplo, te disponés a modificar los malos pensamientos, vas a lograr una mejor versión de vos mismo. Te aseguro que traer y generar pensamientos sanos para cada uno de tus actos será el primer paso genuino y real hacia el cambio y el éxito.

¿Cómo puedo nutrir mi mundo interior?

Va a parecer una obviedad, pero siempre vale la pena subrayarlo: nutrir el mundo interno es tan importante como buscar modos para conseguir la estabilidad externa. O, si te gusta más lo obvio de la comparación, tan fundamental como alimentar al cuerpo. El adentro, el afuera: dos mundos que deben ser cuidados equilibradamente. Aprovechá tu tiempo en este sentido. No dejes que tus días se te escapen detrás de cosas sin valor real. Nunca te conviertas en una de esas personas que sólo se dedican a perseguir la materialidad. No naciste para vivir trabajando y sobreexigiéndote. La vida es bastante más amplia que eso.

Muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de la cantidad de actividades diarias que realizamos. Lo hacemos casi automáticamente. Nos programamos, repetimos, reiteramos, nos montamos sobre una rutina ciega y sorda. Muchas veces vivimos bajo el supuesto de que nuestro único objetivo consiste en pagar las cuentas y en sobrevivir, y de ese modo salimos a la calle, atrapados en ese proceso necesario pero alienante de ganarnos el pan.

Pero nos olvidamos de que somos seres creativos, seres pensantes, y que deberíamos planificar la jornada sobre la base de lo que amamos.

Siempre hay tiempo para eso, por más dura que sea la realidad material que nos rodea. Siempre te podés hacer un ratito para pensar en esas ideas que te conectan con los sueños que realmente deseás concretar. Si lo único que hacés es moverte mecánicamente, sin reflexión, va a llegar el momento en el que vas a caer preso de la frustración, ya que la rutina permanente extingue el ser.

Sos más que tu trabajo y que los impuestos a pagar. Sos más que los objetos materiales que acumulaste en el transcurso de tu vida; sos más que tus diplomas, tus carreras, tus responsabilidades profesionales.

Estoy convencido de que el éxito genuino no radica en esas cosas, sino en descubrir el objetivo de nuestra existencia y en consagrarnos con alma y vida a los anhelos más puros y enraizados, los más profundos.

¿Cómo se compatibiliza una cosa con la otra? ¿Podemos encarar todas esas actividades mundanas que la realidad reclama? Desde luego; si no, es imposible transcurrir en esta existencia. Adelante con todo eso. Siempre con amor. Pero ojo: no por eso dejes de lado el autoconocimiento, el aprendizaje que te permita expandir la conciencia. La verdadera realización personal llega cuando te sientas capaz de atravesar las grandes pruebas y los grandes conflictos espirituales.

Si tenés un proyecto postergado, podés empezar ya mismo a sembrar sus semillas: la vida tendrá más sentido, será más luminosa, más amplia. No te quedes atrapado por un pasado de limitaciones terrenales. Valorá los minutos, las horas, los días: el tiempo es un bien muy preciado. No lo malverses en la superficie, tratá de ir a las profundidades. Tenés todos los dones para lograrlo.

Podés interpretar todos los personajes que quieras en esta vida, basta que sepas que son personajes y no los consideres la absoluta realidad.

Podés hacer todo lo que quieras hacer, basta que no dañes a otro con tu actitud, porque entonces esa energía negativa te aprisiona y terminás experimentando lo que causaste y, sobre todo, hacas lo que hicieres, hazlo por el placer del acto en sí, no por la expectativa del resultado.

El acto en sí es perfecto. El resultado inevitablemente viene precipitado por la gracia divina y va a ser muchísimo superior a lo que tu fantasía más audaz pensaba sobre la felicidad.

Somos amor encarnado en un cuerpo durante un rato en el planeta.

¿Está mal poner un excesivo cuidado en el aspecto físico?

Este cuerpo que usamos, lo he dicho tantas y tantas veces, es apenas el ropaje que se pone el alma para estar encarnada en este plano de la existencia. Y es por ello, menuda responsabilidad, que debemos honrarlo, cuidarlo y usarlo sabiamente para expresarnos y para interactuar con los demás.

Ahora bien, este cuerpo que nos tocó seguramente tiene cosas que nos gustan y otras que no nos gustan tanto. Lo importante, siempre, es saber que amándonos podemos transformar eso que consideramos un defecto en un elemento extra para alcanzar la armonía interior.

Si logras definir cuál es el sentido verdadero de tu paso por este planeta, vas a apreciar la justa medida de ese envase que usas, y vas a poder actuar en consecuencia. Por el contrario, si todavía no sabes quién sos, cuál es tu ser profundo, lo más probable es que termines dándole a este cuerpo mortal, a este ropaje, más importancia de la que tiene.

¿Cuántas personas hay que se pasan la vida pendientes de cómo lucen? O peor: de cómo las perciben los demás. Están obsesionadas con el cuerpo. Quieren ser iguales al modelo de turno. ¿Y de qué se olvidan? De que también deberían cuidar su alma. Bueno, ese desequilibrio no conduce a nada bueno. Una dependencia del cuerpo solo nos limita en nuestras libertades como seres espirituales.

En el Tíbet subrayan desde hace siglos la importancia de ser conscientes del sentido de la vida, y de tomar el cuerpo como esa herramienta que se nos entrega durante un tiempo para realizar aquello que le concierne al alma. También explican clarito que en algún momento, cuando cese la existencia física, el alma se elevará y el cuerpo dejará de tener entidad. Y esa partida, ese pasaje de plano, va a depender de cómo hayamos vivido. Si hemos usado nuestro cuerpo noblemente, con conciencia espiritual, si hemos conseguido valorarlo en su justa dimensión de ropaje temporario, entonces la partida, la despedida, se transformará en un fenómeno ilimitado. Si, en cambio, hemos vivido presos de las inseguridades, apegados vanamente a la estética, a la mirada ajena, siempre atentos al aspecto, entonces la partida resultará bastante confusa.

Somos espíritus sutiles conectados con el universo, y cuando la mente consigue trascender la dependencia de la imagen física, se alinea con nuestro ser y avanza sobre el sendero de lo que realmente vale la pena.

¿Qué se entiende por “flexibilidad” en una búsqueda espiritual?

Siempre es útil, frente a una situación que nos ha provocado dolor o infelicidad, adoptar una actitud de autocrítica. ¿Para qué? Pues para analizar, pensar y tratar de entender qué fue exactamente lo que salió mal y en qué nos equivocamos, de modo de no seguir repitiendo esos errores. Sin esta reflexión, sin este razonamiento crítico, difícilmente podamos modificar el camino, y la idea es no tropezar demasiadas veces con la misma piedra.

Ahora bien, una vez obtenida toda esta información tan útil, debemos ser indulgentes con nosotros mismos. Es decir: autocríticos, pero no implacables. Sin engaños, pero sí con cintura para no azotarnos en exceso por las malas decisiones. ¿Y por qué ese pedido de indulgencia? Porque, una vez que salgamos de la ignorancia para entrar en el conocimiento, entenderemos que las fallas cometidas fueron el producto de una personalidad errática que intentamos dejar atrás. Si buscamos elegir otro camino, debemos ser benevolentes con nuestras propias actitudes y nuestros desaciertos.

También resulta importante aceptar que las situaciones adversas son inevitables: siempre van a estar ahí, esperándonos. Lo fundamental, en estos casos, es nuestra actitud frente a ellas. ¿Qué función cumple entonces la flexibilidad? El Talmud, hermoso libro sagrado, lo explica de este modo: “Las cosas son como somos, de acuerdo con el grado de despertar o adormecimiento de cada uno” . Es decir, según la conciencia elevada o la conciencia chatita que nos identifique.

Para ejemplificar la flexibilidad, a mí me gusta mucho usar la figura del bambú, planta tan típicamente china. El bambú es capaz de doblarse, pero difícilmente se quiebre. ¿Y por qué no lo hace? Porque es flexible, lógicamente, y porque tiene raíces profundas y muy bien asentadas.

Los juncos son otro buen ejemplo de flexibilidad. Están en el río, semihundidos, a merced de las olas y de las lanchas que pasan a toda velocidad, pero siempre consiguen volver a la superficie y erguirse.

Pero la flexibilidad no termina ahí: simboliza también el camino del medio entre dos extremos, el balance, la ecuanimidad. La flexibilidad te ayuda a saber elegir con equilibrio, percibiendo que las cosas no son sólo blancas o negras, sino que existe una infinita y divina gama de colores intermedios.

Por eso, siempre que puedas, ejercita la flexibilidad, con o sin exigencias de por medio.

¿Es posible “atraer” eso que deseamos?

Hermoso tema. Mucha gente habla de la “ley de la atracción” . Si hay algo que tengo claro es que nuestros pensamientos pueden ser muy poderosos. Si visualizamos algo, si realmente creemos en eso, entonces es muy probable que se haga realidad. “Tú lo has creído, tú lo has creado” , dice la conocida sentencia.

Esto significa que con nuestra energía atraemos todo lo que nos rodea. Por eso te sugiero: creá para tu vida todo lo que creas que te *merecés*.

De todos modos, esto nos lleva un paso más allá en el razonamiento. ¿Qué creés que te merecés? ¿Lo bueno, lo luminoso, lo elevado? ¿O lo bajo, lo chato, lo mezquino? Es primordial, antes de convocar realidades con tus pensamientos, que primero aceptes que te merecés todo lo bueno, por el solo hecho de existir.

Como ser humano sos capaz de proyectar tus deseos y visualizar tu futuro. De este modo atraerás a tu vida a las personas o situaciones afines a tu vibración.

La energía atrae. Por eso cuando le temés a algo solés estar pendiente de eso, y pensás todo el tiempo en aquello a lo que le temés. Naturalmente, la mayoría de las veces eso tan temido termina sucediendo, porque lo convocás con tus pensamientos.

Por eso es fundamental tener pensamientos positivos. Si vas a visualizar tu futuro, que sea con dicha, y sin apego al resultado. Si de verdad creés lo que proyectás, el universo se va a encargar de que suceda. Ahora bien, es cierto que la “ley de la atracción” es una herramienta poderosa, pero también es verdad que debe ser acompañada por una búsqueda espiritual más profunda. Si visualizamos desde lo epidérmico, desde lo superficial, jamás obtendremos materializaciones duraderas. En cambio, si nos enfocamos desde el ser, desde la plena conciencia, entonces atraeremos lo permanente, lo que de verdad tiene sentido, en un universo abundante y generoso.

La gente, en forma más epidérmica, busca atraer tal objeto, y ni hablemos de la ignorancia atroz de creer que pueden atraer a tal persona, como salvadora de una vida que se hunde.

Lo único que debemos atraer, del modo en que la palabra te inspire —visualizar, sentir, precipitar, creer con genuina convicción que merecemos vivir ya mismo— es el despertar de la conciencia, lo que se llama la realización, el autoconocimiento.

Eso. Solo eso. Todo lo demás viene por añadidura. Conocer la naturaleza íntima implica, de paso, conquistar el mundo.

Querer conquistar lo exterior sin saber quiénes somos es una gigantesca pérdida de energía con un final vacío y estéril.

Así que, genios queridos, a vencer limitaciones y avanzar por la puerta grande de la verdad. Lo que realmente *somos*.

¿Es verdad que una actitud de “víctima” atrae “victimarios”?

Tema delicadísimo, pero impostergable. Todos somos seres imperfectos, falibles, carentes. Algunos en mayor medida que otros. Cada cual con sus bemoles, diríamos. Nadie está exento de la falta, del error, de la demanda.

Frente a esta realidad, una vez más la “ley de atracción vibratoria”, presente en todos y cada uno de los pasos de nuestra vida, se muestra de manera explícita en las relaciones de pareja. A mí, por ejemplo, me resulta inadmisibles que una persona comparta su vida con otra de valores contrapuestos. Me refiero a los valores esenciales, a los que realmente importan.

No quiero decir con esto que una pareja es incompatible porque a uno le gusta la literatura de aventuras y al otro los libros de autoayuda. Que uno prefiera el frío y otro el calor, o que uno sea más introspectivo y el otro más expresivo.

Hablo de cosas profundas, ligadas al ser: la crianza de los hijos, por ejemplo. Creo, ahí sí, que uno no puede compartir la vida con alguien que posee una visión diferente de la existencia.

Ahora bien, muchas veces se me acercan y me consultan: “Mi marido es deshonesto, infiel y agresivo”. Yo, un poco brutalmente, suelo contestar con otra pregunta: “¿Y vos, cómo sos?”. Por lo general en las respuestas no aparece ninguna de estas características. Tiendo a pensar que no lo manifiestan externamente porque prefieren adoptar el rol de “víctimas atraídas por victimarios”, sin tener en cuenta que fue el “adormecimiento” lo que las condujo a secundar a sus parejas en ese juego disfuncional y distorsionado. Por eso, si tu presente te encuentra formando parte de una relación que, digamos, “repite ciertos patrones”, es porque tu estado de “ignorancia” así lo requirió. Dicho de otro modo, y para burlarnos un poco del discurso amoroso: fueron hechos el uno para el otro.

¿Y son buenas las relaciones así? Para nada: son pésimas. ¿Y cómo se sale? No hay manera de salir hasta que no despiertes del letargo, hasta que no veas que esos vínculos dolorosos están ahí para que aprendas.

Tu misión es salir de tu encierro mental, cambiar el enfoque, y entonces sí, crecer, evolucionar. En un estado de plena conciencia, sin adormecimientos, jamás querías pasar más de dos minutos con una pareja así. Una vez abiertos los ojos, elegirías un nuevo camino.

Resumamos con este ejemplo de preguntas constantes: “Mi pareja es manipuladora, obsesiva, celosa, agresiva o indiferente, abandonica, hermética, inexpresiva, irónica... ¿Qué hago?”. Respuesta: “Salite de esa energía. Priorizá tu vida, tu avance indetenible hacia lo mejor. Te merecés lo mejor” .

¿Qué es el karma?

Cuántas veces escuchaste que “todo vuelve multiplicado”? Y por *todo* me refiero precisamente a *todo*: lo bueno y lo malo. Eso, ni más ni menos, es el karma. Es un fenómeno de acción y reacción, de causa y efecto. Es cierto que suele asociarse el karma únicamente con lo negativo, pero no es así. La gente muchas veces se queja de algo diciendo “qué karma”, como refiriéndose a un castigo. Pues no. El karma no es necesariamente de polaridad negativa; aunque suele ser, sí, el que más impacta. El karma es neutro, puede ir hacia un lado o hacia otro, según el grado de maduración espiritual que tengamos.

Lo cierto es que cada acto de la vida genera una consecuencia; si el acto ha sido noble, servicial, virtuoso, se convierte en lo que los difusores espirituales llaman *dharma* o buen karma. Es una idea que atraviesa épocas y geografías.

Dijo Jesús, por ejemplo: “El que siembra cosecha”. Los tibetanos, por su parte, enseñan: “Fuera de ti, no hay refugio” (vale decir: no podemos escapar de nosotros mismos).

El refranero popular también tiene su ejemplo: “El que las hace, las paga”. Esto es: nadie escapa de sus propios pensamientos, emociones y acciones. Esto que sucede ahora es consecuencia de alguna acción pasada.

Desde luego que todas estas son ideas complicadas para un occidental, mucho más acostumbrado a esa moral judeocristiana en la que casi todos, más o menos, nos formamos. Pero para un oriental la idea del karma resulta perfectamente natural y asimilable.

Cuando en mis charlas hablo de esto, muchas veces me preguntan, y con razón: ¿Cómo se explica que nazcan bebés con leucemia, o niños sin brazos o con deficiencias mentales severas? ¿Qué culpa tienen esas criaturas inocentes? ¿Qué cosa tan mala pueden haber hecho como para merecer esos castigos tan horrorosos. Y en ese punto yo repregunto: ¿Y entonces qué explica esas situaciones? ¿Un Dios insondable y arbitrario que otorga calamidades al azar? Creo que no. Creo que estos ejemplos extremos son una buena muestra del poder del karma. El karma nos remite a las vidas pasadas. ¿Qué habrá sucedido en la existencia anterior de ese niño enfermo, como para tenga que regresar en este de ese modo? ¿Qué cosa no alcanzó a aprender aquella vez como para tener que volver a aprender en esta?

Occidente, como te decía, nunca se ocupó demasiado en analizar y difundir la idea del karma, de la evolución, de la reencarnación. De hecho algunas religiones, como por

ejemplo la católica, incluso se preocuparon de borrar sus huellas, porque era una noción bastante más sana que el Cielo y el Infierno sobre el que gustan hablar.

Fue Jesús el que una vez dijo: “Nadie paga pecado ajeno, cada uno recibe lo que cada uno causa” . Por lo visto a los jerarcas de la Iglesia, a los que determinaron los textos canónicos, les resultó más apropiado imponer el dogma de que esta vida era la única, porque entonces, al no haber chances de eventuales oportunidades mediante la reencarnación, si uno obedecía a la iglesia de turno, iría al Cielo, y si uno no cumplía con sus dogmas e imposiciones, sucumbiría en el Infierno.

Mucho más rotundo y culposo que compartir la idea de que nadie escapa de uno mismo y de su accionar, y que repite materias en la escuela, vida tras vida, hasta que se decida a avanzar en su evolución a un plano superior.

Qué tema el karma, ¿no? Un desafío para esa mente focalizada en el logro mundano rápido. Por eso se dice que, a determinado nivel de conciencia, el karma es todo, es la ley fundamental por la que uno sigue encarnando, por las materias residuales que se repiten una y otra vez. Pero cuando se produce el despertar de la conciencia, es decir a otro nivel de evolución superior, el karma deja de existir, cesa en su razón de ser y pasa a ser una maya más, una ilusión de la mente.

Una respuesta sutil, casi pícara, y brutalmente profunda, cuando se nos pregunta si el karma es real, es decir: “Sí y no” . ¿Cómo es eso?, nos dirían con sorpresa lógica. Y ustedes ya tienen la respuesta, en las líneas anteriores.

Cada vez más tú, cada vez menos yo.

MADRE TERESA

¿Cómo puedo captar mi “estado kármico”?

Para darte cuenta de si estás teniendo un karma muy provocador como consecuencia de los deméritos acumulados, o, por el contrario, uno muy luminoso como efecto de méritos bien merecidos, podés hacerte estas cinco preguntas clave:

1. *¿Cómo está tu salud? (según tu edad cronológica)* ¿Estás más sano que enfermo? ¿Descuidaste la alimentación? ¿Vivís con constante estrés? ¿Estás autodestruyendo el cuerpo con adicciones o lo cuidás?

2. *¿Cómo anda tu vida en materia de abundancia?* ¿Estás carente y necesitado o tenés lo necesario para vivir confortablemente? ¿Te sobra o te falta? ¿Sentís que no tenés lo que requerirías para una calidad digna de vida? ¿Te conectás con tu verdadera abundancia? ¿Sentís que merecés recibir? ¿Realizás acciones que te mueven hacia alcanzar tus objetivos?

3. *¿Cómo estás en tus relaciones afectivas?* ¿Tenés relaciones sanas o enfermas? ¿Tenés tensión con las relaciones más cercanas o, por el contrario, son distendidas, cálidas y enriquecedoras? ¿Estás en armonía o en conflicto con tus seres cercanos?

4. *¿Cómo estás de tus endorfinas?* ¿Estás realizando actividades que te dan placer, que te elevan en dicha y te hacen sentir que el tiempo se detuvo? ¿Estás riendo mucho y disfrutando o estás padeciendo tu paso por el planeta? ¿Las horas de tu trabajo son un deleite o todo lo contrario? ¿Qué talento todavía no te animaste a explorar? ¿Qué es lo que te tiene frustrado por no haberlo desarrollado hasta ahora?

5. *¿Cómo estás de tu conexión espiritual?* ¿Te interesa captar las grandes preguntas de la vida? ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Adónde voy? ¿Cuánto me va a durar el cuerpo? ¿Te sentís fuerte para enfrentar el momento de la partida de este cuerpo? ¿Conocés tu alma, tu esencia, aquello que no cambia? ¿Estás amando lo suficiente o estás pidiendo a gritos que te amen, mendigando afuera lo que aún no te animaste a generar internamente?

Bien, una vez respondidas estas preguntas esenciales, es hora de buscar un equilibrio en las áreas más bajas. Recordá que el karma solo se modifica en el aquí y el ahora.

Van algunas sugerencias: generá nuevos patrones de conducta. Modificá las acciones que te enfermaron. Si tu salud no anda muy bien, cambiá la alimentación o mové el cuerpo, mediante ejercicios físicos. Si no hay demasiada abundancia en tu vida, empezá

a creer en vos. Sé humilde, agradecido, simple. Convocá eso que realmente te merecés. Si hay que reforzar las endorfinas, hacé una lista con todo lo que amás hacer, tus hobbies, tus pasiones.

En cuanto a los vínculos, viví relaciones sanas, liberadoras, soltate de los apegos que te lastiman. Indagá en tu ser, en tu verdadera esencia.

¿Cuál sería una meditación sencilla y útil para practicar todos los días?

Respondo con un breve relato. Una vez un joven discípulo se acercó a su maestro con la siguiente duda: “Maestro, no logro dar con una técnica de meditación acorde a mi mente. ¿Qué técnica me recomendaría que me resulte fácil y adecuada?” .

Al ver a su alumno tan honestamente entusiasmado y con ganas de progresar, el maestro respondió: “Querido discípulo, te daré una técnica sencillísima. De hecho es tan simple que todas las personas del mundo la practican: algunas lo hacen despiertas, conscientemente, pero muchas otras, la gran mayoría, lo hacen incluso sin darse cuenta, mecánicamente, adormecidas. Se trata de enfocar toda tu atención mientras comes. Debes estar completamente atento al presente para disfrutar de un buen plato de comida. Sólo cuando eres plenamente consciente del presente, tus manos sentirán el calor de los alimentos. Sólo en el presente aspirarás el aroma, lo saborearás y llegarás a apreciar su exquisitez” .

Si mientras comes te llenas de pensamientos, sobre el pasado o sobre el futuro, te perderás la oportunidad de una buena meditación. Si la mente está distraída, en un momento mirarás tu plato y estará vacío, su contenido habrá desaparecido, y tú ni siquiera te habrás dado cuenta.

Con la vida ocurre lo mismo. Si no vives plenamente el presente, en un abrir y cerrar de ojos, la vida se te habrá escapado. Habrás perdido sus sensaciones, su aroma, su exquisitez y su sentido, y sentirás que ha transcurrido a toda velocidad.

El pasado ya ha pasado. Aprende de él y déjalo atrás. El futuro ni siquiera ha llegado. Haz planes para el futuro, pero no pierdas el tiempo preocupándote por él. Preocuparse no sirve de nada. Cuando dejes de pensar en lo que ha ocurrido, cuando dejes de preocuparte por lo que todavía no ha pasado, estarás en el presente. Solo entonces comenzarás a experimentar la vida con todo tu potencial.

Acuérdense siempre, la observación de lo que estás haciendo, ya es de por sí la meditación más perfecta, porque impide el juicio mental y las dos armas mortales que tiene esa mente: el pasado y el futuro.

¿Por qué se dice que llevamos una vida “dual”?

Dual significa dos. Y muchos grandes maestros nos explican que la vida sobre este planeta está sometida a una dualidad, que es la ley que rige la materia y todas sus manifestaciones.

En este mundo existen hombres y mujeres, frío y calor, placer y dolor, compañía y soledad, premio y castigo, amor y odio, justicia e injusticia, ricos y pobres, sanos y enfermos, bien y mal, y un etcétera muy extenso. Duplas, pares, opuestos, complementos, yuntas.

Los verdaderos difusores de la espiritualidad, sin embargo, nos explican que esta dualidad es —en esencia— *un gran engaño*. Se trata del engaño que nos ofrece la realidad física en la que vivimos. Para trascenderla tenemos que conectarnos con nuestro aspecto superior al ego, que es el SER, la verdad, lo profundo, lo permanente.

El mundo físico, perecedero, intentará imponernos siempre esa falsa dualidad. Es la vieja lucha entre el ego y el ser, de la que hablamos a lo largo de todo este libro. La vieja batalla entre el encierro y la libertad. Y no es una mala batalla para pelear, porque, si ganás, la recompensa es infinita: rompés con los viejos esquemas, expandís tu conciencia, te hacés verdaderamente libre.

Para el ego, la muerte es el final de todo. Para el ser es únicamente un paso más hacia más evolución. Para el ego, las personas están separadas de “sí mismo”. Para el ser, los demás son “sí mismo”. Para el ego, el apego a las cosas y a las personas es una fuerza básica para subsistir.

El ser, en cambio, sabe que nada le pertenece porque todo está en perpetuo cambio y movimiento. La cualidad del ser es existir, es ser. Es esa presencia que observa la marea de la vida con ecuanimidad. Su existencia nace del vacío, por eso cuando estamos en silencio, y logramos acallar el murmullo mental, surge la paz del ser, y con esa paz podemos atravesar cualquier dificultad, porque sabemos que el alma no puede ser afectada por nada.

El ego sí puede ser afectado, pero el ego es transitorio. ¿Y qué es tu ser? Es ese que está ahí, siempre, detrás, observando. Ese es el ser. Así de simple. El ser está en vos, es tu verdadera esencia. Aquella que no fue construida socialmente. El ser no juzga, sólo atestigua silenciosamente la vida.

¿A qué se refiere la espiritualidad cuando habla de “iluminación”?

Siempre que puedo, respondo esta pregunta con frases cortas, que son un resumen de muchos de los temas que trato en mis charlas y en mis programas. Porque esa “iluminación” sobre la que me preguntan es el denominador común del trabajo de un difusor espiritual. ¿A qué aspiramos, si no a la iluminación? Hacia eso vamos, para eso estamos acá, para eso estás leyendo este libro. Veamos:

La iluminación es despertarte a una sensación interna aquí y ahora...

La iluminación es respirar y amar. Amar sin medida.

La iluminación es saber la verdad, no lo que *creías* que era la verdad.

La iluminación es reír hasta caer desmoronado de alegría.

La iluminación es saber que no había nada que buscar afuera, porque ese era tu estado natural.

La iluminación es esa paz que se produce al comprender que todo lo que te pasaste buscando vida tras vida es en realidad lo que siempre fuiste.

La iluminación es no tener que lograr nada, sino sólo ser, y ser consciente de eso que sos.

La iluminación es saberte un ser divino, en un cuerpo humano.

La iluminación es comprender que todo es Uno, y que todos somos parte de lo mismo.

La iluminación es entender que eso que llamamos Dios también está en vos.

La iluminación es recuperar la conciencia de tu divinidad en un instante.

La iluminación es ya mismo.

Sin embargo, y por más bonitas que puedan sonar todas estas palabras, no son más que una mera aproximación a ese estado sublime de iluminación que siempre resulta mucho más noble y verdadero que mil adjetivos.

Las palabras limitan siempre, incluso para referirnos a las cosas más mundanas, así que imaginate lo que sucede en casos como este, donde estamos al borde de lo trascendente, de lo inefable, de lo que casi no puede ser puesto en el discurso. Sin embargo, son un buen acercamiento hacia el concepto de la iluminación, y son las que muchos de los grandes maestros espirituales han usado a lo largo de su vida para tratar de dar cuenta de este milagro.

Pensá, de todos modos, y por paradójico que suene, que, cada vez que tratemos de

definir la iluminación, ya la estamos perdiendo; cada vez que nos sentemos a debatir y repreguntar acerca de los niveles de la iluminación y la distancia que nos separa de ella, la volvemos a esquivar; cada vez que razonamos la facilidad o la dificultad de encontrarla, y los sacrificios que deberíamos hacer para llegar a ella, ya se nos escapa, como el viento entre los dedos.

¿Qué te queda, entonces? La certeza de que la iluminación está ahí, a la vuelta de la ignorancia. Dijo el divino Buda, con tanta verdad y tanta economía de palabras: “La ignorancia no tiene principio, la iluminación no tiene final, y componen un círculo” .

¿Existe algún modo de contactarse con la paz interior?

Existe, y lo ideal sería poder convocarla al menos un ratito todos los días, para evitar que la rutina te consuma en el juego de los personajes. Buscar la paz interior significa justamente eso: frenar un momento la pelota y *hundirnos en el ser profundo*, en esa maravilla que siempre está ahí y que no cesa, pero que a veces queda oculto por el ajeteo de la jornada, de los problemas, de la realidad. Y no porque la realidad sea necesariamente mala. No, no hablo de eso. Me refiero al natural desarrollo de la vida cotidiana, a los personajes que interpretamos simplemente para poder seguir adelante. Te pasa a vos, me pasa a mí, les pasa a todos los seres humanos sobre esta Tierra. Pero siempre hay un instante posible en el que ese ruido puede cesar unos minutos... ¿para buscar qué? Esa paz interior que recarga las pilas y nos renueva.

Para llegar ahí, dejá de lado todos los conceptos y las críticas. No esperes, no necesites, no quieras nada de nadie. Aceptá que nada en tu vida es duradero, excepto esa parte interna, profunda y consciente que sabe que existís. Me refiero, claro, a la conciencia. A ese “Yo soy” con el que tanto insisto. A esa parte vital y pulsante que va acopiando todas tus experiencias.

Adquirí una actitud de calma y de desapego hacia todas las cosas mundanas que te rodean. Recordá que son transitorias, que son mutables, que van a cambiar y a desaparecer, porque nada perdura. Y luego sonreí por ello. Aceptalo con simpleza, con amor, con quietud. De esta manera vas a poder mantener una corriente permanente de alegría que fluirá silenciosamente desde tu corazón, más allá de lo que ocurra o deje de ocurrir en tu vida, sin importar quién intervenga o deje de intervenir, sin importar si te aman, te llaman, te reclaman, te impugnan, te castigan o te convocan.

Lo digo siempre, fijate qué idea poderosa: de tu nariz hacia afuera, *no estás en control de nada*. No es una metáfora; es literal: no controlás nada. Mucho menos la voluntad de la gente que te rodea, de toda esa gente de la que creés depender para que te quiera o te dé, para que te llame a protagonizar su película como actor de reparto. Bueno, entonces, fuera de tu nariz: todo se te escapa. ¿Pero del lado de adentro? Ahí sí: *control absoluto*. Si lo buscás, desde luego, si practicás, si ejercitás ese poder infinito. ¿Y qué es ese adentro? Son tus pensamientos, tus sentimientos, tus palabras, las acciones de tu vida, tu ser genuino, el que siempre está, el verdadero.

Esa fuerza inmensa responde únicamente a tus designios, y no a la opinión de terceros. Esa fuerza actúa guiada por tu corazón, no por las sugerencias de los demás; ese hábito vital sopla para donde vos quieras, no para donde soplen los vientos del rebaño. Y aquí, una vez más, no se trata de una metáfora. Es literal: tenés pleno control sobre vos. Y para acceder a ese control es imprescindible estar en contacto con esta paz interior de la que hablábamos al principio. La paz de tus palabras, la paz de tu mente, de tu alma.

Por eso, bien vale este ejercicio diario que te propongo, esta pausa de recuperación. Para la mente, tomate un rato y reflexioná.

Respirá bien hondo antes de reaccionar contra algo que venga hacia vos, o desde vos mismo.

Buscate unos minutitos de descanso en silencio, donde puedas cerrar los ojos y respirar profundo, dejando que la atención siga plenamente el flujo de tu respiración. Si podés, y eso sería ideal, contemplá la belleza de la naturaleza. Concentrate, por ejemplo, mirando un hermoso atardecer, o una flor, incluso. Con una mínima flor sirve. Con un árbol también. ¿Hay alguna música en particular que te ayude a desengancharte del mundo? Adelante también. Es bienvenida. Y, ahora sí, en ese estado de suma concentración, hablale a Dios, bajo la representación y la forma que elijas, como más te guste. Hablá mano a mano con él, sin interlocutores. Tratá de ser ciento por ciento honesto. Hablale con confianza, como si fuera el más cercano de tus amigos. Confíale todo, incluso los secretos más recónditos. Hablale como a un hermano del alma. Así tendrás un pantallazo de la verdadera paz interior.

Ofrezco este vehículo corporal, al servicio de la luz, del amor, de la verdad, mientras continúe mi paso por el planeta. Ya no quiero lo que yo quiero. Quiero lo que la Gracia Divina quiera de mí, y que se precipite todo el bien a través de mí para toda la Creación.

¿Por qué se dice que no se puede ver la luz sin haber atravesado la oscuridad?

Esto no es necesariamente cierto, aunque suele ser así la mayoría de las veces. Fijate: alguien educado en el amor más incondicional, alguien a quien ya casi desde el vientre sus padres lo educaron para ser feliz y para reconocer su divinidad, difícilmente tenga que atravesar la oscuridad para poder acceder a la luz. Alguien así, digamos, ya nació *entrenado* para ser el protagonista de su vida, para reconocer la unidad de la totalidad, para no dejarse ganar por los personajes y para aceptar que la dicha absoluta es el don máspreciado.

Ahora bien, ese no suele ser el caso. Ese tipo de educación espiritual no abunda. Muy pocas personas crecieron con esa información en el disco rígido de la mente. Fuimos criados más bien para lo contrario. Entonces lógicamente arribar a una zona de luz y de amor verdadero lleva tiempo, y lleva —sobre todo— dolor. A ese dolor, a ese sufrimiento, lo llamamos oscuridad. Y es razonable, entonces, que haya que atravesar años de oscuridad (a veces décadas completas) para despertar verdaderamente.

Cuántas veces la gente despierta recién luego de una situación límite, de una crisis durísima, de un golpe emocional. La buena noticia es que siempre se puede salir de esa oscuridad existencial para pasar a un plano más luminoso y feliz.

Listo, ya transitaste los dolores, las pesadillas y la baja estima. Dejalos atrás de una vez y para siempre. No los convoques. No los revivas. Pensá que todas las heridas del pasado no son más que la consecuencia de la ignorancia, generada por la falta de amor propio. ¿Cuánto tiempo lleva curar las heridas, salir de la oscuridad? Depende de vos. Si en tu conciencia profunda aceptás que todo eso que atravesaste fue necesario para crecer, te vas a sanar a pasos agigantados. Si reconocés que todas esas personas conflictivas que aparecieron en tu vida no fueron otra cosa que maestros que llegaron hasta vos solo para enseñarte cosas, espejos imprescindibles para reflejar la oscuridad que te rodeaba, entonces vas a curarte a la velocidad de la luz.

Cada uno de esos conflictos del pasado debe ser superado y convertido en una oportunidad que te permita liberarte de tus limitaciones. Agradecé por ese pasado, porque te dio conocimientos valiosos, pero soltalo, y enfocate para no volver a crear las mismas situaciones. No te olvides de que los recuerdos que no han sido sanados presionan desde lo profundo. Cuando te pase eso, usalos como una herramienta para transformar aquello

que quieras expulsar de tu sistema nervioso.

Una mente detenida en un pasado doloroso vivirá un presente negativo. Y de ese modo no vas a tener más libertad: vas a tener menos. ¿Cuál es el desafío, entonces? Vivir desde el presente, sabiendo que sos nuevo y fresco a cada paso que das, y que toda esa oscuridad que atravesaste durante tantos años no fue más que un preámbulo para la verdad de la luz divina que te estaba esperando del otro lado del umbral. Sentí la paz, la felicidad y el amor.

¿Cómo sé si estoy en presencia de un “buen” maestro espiritual?

Pregunta importante para cualquiera que haya iniciado o esté en proceso de comenzar una búsqueda de liberación, de luz, de crecimiento personal. Muchas veces sabemos que tenemos que hacer algo, que debemos cambiar, superar el dolor, vencer el sufrimiento, pero dar ese primer paso se complica. La inercia de la vieja mente es así: quiere permanecer en su prisión, se niega a romper las cadenas, se ata a los viejos esquemas preestablecidos. Por eso suele suceder que busquemos la asistencia, la guía o el consejo de *alguien*.

En cuanto a estos “maestros espirituales”, te diría básicamente algo muy parecido de lo que puedo llegar a decir sobre las religiones, sobre los grupos. ¿Puede ayudar un maestro? ¿Puede allanarte el camino? Sí, por supuesto. Pueden ser de gran utilidad.

Yo he aprendido muchísimo de muchos seres llenos de verdadera luz, como por ejemplo Sai Baba, que en los varios viajes que hice a su ashram en la India me enseñó muchísimas cosas valiosas que hoy aplico a diario, o trato de aplicar y de difundir. Y tuve otros maestros, desde luego. Algunos a los que pude conocer personalmente, como la divina madre Teresa, con su mensaje de amor incondicional, y otros a los que llegué únicamente mediante la lectura, como Krishnamurti, Osho, y tantos otros cuyas enseñanzas fueron para mí un verdadero tesoro.

Entonces, sí, resumo: claro que un maestro puede ser fuente de inspiración, de sabiduría, de conocimientos. Un sabio, un iluminado puede ser un canal capaz de transmitir verdades y, si logras estar en contacto directo con una persona así, sos muy afortunado. Pero sucede que esos seres especiales son poquísimos, y el riesgo de caer en la trampa de algún farsante es alto.

Por eso siempre prestá mucha atención, tené mucho cuidado cuando estés a la busca de una guía, de un consejero, de un líder. Lo más probable es que pierdas tu dinero. Pero eso no sería nada en comparación con otra pérdida mucho mayor: tu libertad mental.

Por otro lado, el tema de los maestros verdaderos tiene también su contracara. Hay millones de personas que estuvieron en presencia de seres iluminados y ni siquiera pudieron reconocerlos, simplemente porque no estaban preparados para recibir esas verdades. Es más: ¡hay gente que está ahora mismo en presencia de esos seres

verdaderamente divinos y no puede captar nada: ni su mensaje ni su divinidad ni nada!

La vida tiene sus tiempos, y podés estar frente al maestro más preclaro, y seguir enceguecido, adormilado. Un buen maestro no te garantiza nada en tanto vos no estés listo para oír eso que tenés que oír.

Por otro lado, y tal cual como digo respecto de las religiones, si un maestro espiritual expande tu conciencia, te abre caminos, te da libertad, adelante, dale la bienvenida con los brazos abiertos. Pero aclaro: dale la bienvenida *durante un tiempo*.

¿A qué voy? Nunca te ates a nada ni a nadie. Nunca entregues tu soberanía para *siempre*. Tomá lo que te sirva y seguí buscando. Abrevá en distintas fuentes, probá de todas las aguas. Si el mundo es vasto, por qué te vas a cerrar. Expandite.

Por el contrario, si alguien te quiere *vender* la verdad absoluta, marmórea, blindada, mejor alejate a toda velocidad, porque alguien así difícilmente pueda ser considerado un maestro. El maestro que dice “Yo soy el único” no es un buen maestro. “Un maestro es un amigo”, nos decían de chicos en el colegio. Acá es igual. Un maestro espiritual debería revelar tu propia maestría interior, pero nunca tendría que intentar *imponerte* sus dogmas. En tu interior ya está todo. Un maestro debería ser aquel que te acompaña en el proceso de descubrirte, nunca alguien que te impone una receta predigerida.

Un buen maestro no puede volar por vos, pero tiene la humildad suficiente como para darte las coordenadas del vuelo, para revelarte los obstáculos y los lugares ideales para el aterrizaje. Un buen maestro puede tener una pedagogía infalible, pero uno siempre se puede negar a verla.

El mejor maestro es un poco como un tábano: te pica, te molesta, no te deja tranquilo, te obliga a pensar, a reaccionar. En general el maestro ideal te plantea más preguntas que respuestas. Te saca del adormecimiento. Un buen maestro te sacude, para que distingas lo ilusorio de lo real.

El verdadero maestro es aquel que te dirige a tu corazón y te hace captar que el maestro siempre estuvo en vos.

Aprende a regalarle tu ausencia a quien no supo valorar tu presencia.

¿Qué es una profecía autocumplida?

Alguna vez sentiste que tus propias acciones te acercaban a eso que tanto temías que sucediera? Bueno, eso es, en esencia, poner en juego una profecía autocumplida. Vos, por medio de tus actos, conscientes o inconscientes, generás la realidad de la que tan insistentemente estás tratando de escapar. Es una especie de paradoja, y hay muchísima gente que se ve presa de sus propias paradojas autocumplidas. Más quieren alejarse de algo, más lo convocan.

Muchos me preguntan: una relación dolorosa marcó mi pasado, y ahora tengo miedo de repetir ese mismo esquema en todas mis relaciones futuras. Pero, claro, aterrorizados por ese pasado que se les hace presente todo el tiempo, perjudican su aquí y su ahora, y vuelven realidad estos miedos. Efectivamente, terminan estableciendo vínculos muy similares a aquellos que en el pasado les resultaron tan penosos. Creen que las cosas están escritas en el libro del destino, y que ellos son meros títeres de una obra dirigida por otro. No se ven como protagonistas, no sienten en su interior la capacidad de cambiar de camino, ni de tomar decisiones novedosas y creativas.

Me parece que estas profecías aparecen en la vida para probarnos, y consecuentemente para que las superemos exitosamente y adquiramos más libertad. Un desafío sorteado te fortalece, te libera y te hace avanzar cuánticamente. Tu espíritu se ensancha y tus horizontes se amplían.

¿Qué gran lección viene a darte una experiencia así? Creo que, en esencia, te recuerda la idea clave de este libro: tu libertad, y el hecho insoslayable de que nadie más puede decidir por vos, y que nadie puede hacerte infeliz sin tu consentimiento.

Es decir, ¿tuviste un vínculo que te marcó, que te dañó? ¿Fue con una pareja, con un padre abusivo, con una madre abandonica? Sacá provecho de eso. Usalo a tu favor. No dejes que eso te doblegue. Tenés el control absoluto. Y, si tenés el control total, entonces no debería asustarte ninguna profecía, ninguna reiteración, porque no hay nada externo que pueda hacerte salir del camino que elegiste. El futuro te pertenece por entero, por derecho propio.

Por otra parte, preguntate: ¿qué se oculta, verdaderamente, tras el miedo a cumplir una profecía? Yo diría que en casos así se combinan dos miedos similares: el miedo al futuro y el miedo al pasado. Es decir, dos elementos que técnicamente no existen. Existen para la mente, lógicamente. Pero no para el ser, que es lo único que cuenta. ¿Miedo al pasado? ¿Cómo? El pasado ya pasó, se desvaneció. Perdoná lo que te hayan hecho, perdónate por lo que hayas hecho. ¿Miedo al futuro? ¿En qué sentido? ¿Cuál de

todos los futuros posibles? El futuro es una entidad abierta, la construís vos. Proyectá tus deseos, tu voluntad de cambio, tu afán de mejora. Visualizá. Y acá sí: dale crédito a tus pensamientos. Tenele respeto a tu poder de proyección. Si imaginás que no vas a poder, entonces no vas a poder. Si sentís que las cosas son imposibles, entonces te van a resultar imposibles. Si estás seguro de que algo horrible va a suceder, entonces algo horrible puede suceder.

Tenerle miedo a algo también es estar pendiente de ese algo, y muchas veces un pensamiento insistente termina atrayendo al objeto del miedo. Por eso son clave los pensamientos positivos. Pensá bien, que el universo ayuda.

Y, ante la duda, volvé a las bases. Repasá tu propia naturaleza, tu condición de ser divino transitando esta experiencia humana. ¿A qué podrías tenerle miedo bajo esa lógica? Además, todo está en vos y *todo es perfecto*. Nada te puede causar daño, mucho menos ese miedo a cosas que no existen.

Somos seres divinos viviendo una experiencia humana.

¿Por qué suceden cosas malas?

Bien, primera salvedad: ¿cómo definimos algo “malo”? ¿Qué es malo? Lógicamente, sí, hay una serie de respuestas en las que todos más o menos estamos de acuerdo cuando hablamos de este tema. En general las preguntas apuntan a cosas concretas: ¿por qué nacen niños con enfermedades, por qué en el mundo impera la violencia ciega y desmedida, por qué mueren personitas inocentes y pequeñas sin siquiera haber podido experimentar nada de esta vida, por que el odio, los genocidios, las guerras, la destrucción del hombre por el hombre, y el menosprecio a la naturaleza y a las fuentes de vida? ¿Quién no se preguntó alguna vez estas cosas? ¿Quién no se sintió interpelado por los *horrores* que se ven cotidianamente a nuestro alrededor?

La explicación que puede ofrecer cierto pensamiento espiritual al respecto suele ser la siguiente: nunca pasa nada que no tenga que pasar; todo lo que es, es perfecto. Se dice que toda aparentemente calamidad no es más que una bendición disfrazada. El problema radica solo en que la mente no está lista para recibir aquello que no estaba esperando. Y nunca nada suele ser como la mente lo espera. La espiritualidad también explica que estamos encarnados en este plano de la realidad con un único objetivo: despertar. Ya conocemos el doloroso corolario a esa noción. “Hay tres maneras de despertar, sufriendo, sufriendo mucho o sufriendo tremendamente” . El universo es sabio, y se encarga de que, cuando alguien no logra despertar por medio de la dicha, lo haga mediante el sufrimiento. Por eso se dice que el dolor puede ser un gran maestro.

Por eso el consejo frente a esta realidad suele ser: cambiá en este momento tu recepción energética y vas a ver que nada es malo. Lo decía Jesús: ni esto ni aquello; es lo que es: es perfecto. El que siembra, cosecha, y como una vida no alcanza, hacen falta varias vidas cosechando lo que uno ha sembrado. Todo es perfecto.

Además, tiempo después nos damos cuenta de que esa situación tan terrible nos disparó hacia un avance inmenso en nuestro camino hacia el interior, hacia la búsqueda de la verdad y hacia la realización de nuestra divinidad.

¿Hay alguna manera de acelerar los cambios que quiero para mi vida?

Claro que se puede. Empezá por esas cosas simples que podés cambiar ya mismo, en este momento, en este mismo instante. Lo único que existe es el presente, por eso, si querés cambiar, hacelo ahora, no hay mejor ocasión.

El cambio siempre es *ya mismo*. En la vida es importante establecer una cadena de prioridades. Sincerate con vos mismo y definí qué es lo que más te interesa: ¿La familia, la pareja, el trabajo, tu rol social, tu búsqueda interna? ¿Qué es lo que anhelas con mayor vehemencia, con mayor celo?

La clave para que esto funcione es que seas completamente honesto. No hace falta que lo publiques ni que salgas a gritarlo a los cuatro vientos. Es apenas un trabajo interno, solitario, introspectivo. Una charla con vos mismo.

Una forma práctica de ayudarte en esta tarea, por ejemplo, es que lo tomes como un *ejercicio*: expresá tus deseos de cambio sobre el papel. Una hojita, un lápiz, y un rato a solas, con tu conciencia. En el frente de la página, anotá las cosas que más te gustan de vos y de tu vida; del otro lado, las que no te gustan. Dialogá con tu ser interno, con el Yo Superior, como dicen los grandes maestros, tratá de escuchar a tu corazón. Y, sobre todo, sé franco. No te mientas. Poné todo: los deseos incumplidos, todos esos sueños que siguen en el tintero. Y establecé prioridades. Jerarquizá toda esa información. Borrá si hace falta. Volvé a escribir encima. No es un ejercicio de prolijidad. Dejate llevar.

¿Qué querés de la vida? Desmenuzá bien a fondo la respuestas. Por otro lado, ¿qué es lo que más te gustaría cambiar? ¿Qué eliminarías para siempre? ¿Qué te molesta de la vida que venís llevando? ¿Qué característica de tu personalidad no te agrada, y reclama un cambio inmediato? Es hora de trabajar esas manchas, que desentonan en la imagen que ya tenés de vos mismo.

Con esa misma sinceridad, focalizate luego en aquello que sí te gusta de vos. Y tenelo muy en cuenta, porque te vas a aferrar a eso. Lo vas a hacer crecer, con belleza y felicidad, como para compensar la otra energía de la que te vas a liberar. Imaginemos, por ejemplo, que de vos te gusta que sos optimista y positivo, pero, por otro lado, te disgusta el modo en que tratás a tu pareja. Bueno, a medida que fortalezcas lo positivo, vas a facilitar el cambio de lo negativo.

Siempre va a haber algo que te eleve. Estás vivo, tenés la oportunidad de seguir

recordando tu belleza interna y tu luz. Podés moverte por el planeta, proyectando tu amor y tu comprensión de que hay una energía superior que te ha creado, y que por ende heredaste esas mismas características.

Hay gente a tu alrededor, despertando del mismo modo en que lo estás haciendo vos, y sería muy nutritivo recordarles también a ellos el milagro de estar vivos y de poder experimentar lo que aquí y ahora se puede.

¿Qué mejor momento que el ahora para empezar a elegir lo que querés potenciar en vos, y de lo que querés cambiar? Podés elegir si tu día va a empezar con dicha o con tristeza, con calma o con frenesí, con rutina o con creatividad, con miedos o con audacia, con la cabeza gacha o con una mueca de amabilidad.

Podés elegir ser el héroe de tu historia, o el actor secundario y triste de la película del otro. Y a esta altura, genio querido, ya no podés esconderte más de vos mismo. Es el momento perfecto, para respirar y amar y saber que el cambio ya esta en marcha.

Sos el protagonista y responsable de este instante. De aquí en más, a generar dicha. Y no dejar este mundo sin haber develado la verdad.

Todos los días deben ser sagrados para mí, así me dijo un día mi pureza en la hora propicia; para mí todos los seres deben ser divinos.

FRIEDRICH NIETZSCHE

¿Qué son los “registros akáshicos”?

Son una herramienta más para esta búsqueda de la autorrealización y el autoconocimiento. Acceder a esos llamados

“registros akáshicos” te permite recordar, sin pasar por la muerte física del cuerpo, todo aquello que has elegido antes de nacer y que la existencia en este plano, en su inmensa perfección, te hace olvidar, por sanidad mental, para no vivir agobiado por las experiencias pasadas. Esta información, sin embargo, puede servir para profundizar un aprendizaje o para superar ciertas conductas repetitivas. Para dejar atrás ciertos karmas, podríamos decir.

El universo no es más que energía que vibra en diferentes frecuencias y dimensiones. Y el único vehículo humano para alcanzar todos los niveles de frecuencias es el alma. *Akasha* es una palabra de origen sánscrito que se utiliza para denominar un plano de la conciencia cósmica que actúa como archivo: podríamos definirla como “éter”, esa suerte de “lugar” en el cual están grabados o registrados todos los eventos, las situaciones, los pensamientos, las emociones y las acciones de un ser. Dicen algunos maestros que allí está acumulada toda la historia del planeta, así como toda la historia personal de cada uno de nosotros. Todo: desde el propósito en la vida hasta el programa de nuestro destino futuro según nuestro karma.

Estas “memorias” revelan situaciones que en el presente ayudan a esclarecer el porqué de nuestras elecciones, experiencias de vida y vínculos, ya que están formadas por una multitudinaria masa de información acumulada encarnación tras encarnación. Explican también algunos maestros espirituales que acceder a estos registros es un poco como “mirarse en el espejo del alma” y saber desde allí cómo actuar en el tiempo que nos queda con el cuerpo en el planeta para develar el sentido de esta aventura, resolverla en amor y no regresar a la necesidad de lo corpóreo, siguiendo nuestra existencia en planos superiores como energías sutiles y totalmente conscientes de nuestra divinidad.

¿Hay actitudes que puedan acelerar el crecimiento espiritual?

Sí, por supuesto que hay, y siempre es bueno recurrir a ellas. Y hay dos actitudes, sobre todo, que me parecen fundamentales y que deberías tener en cuenta cada vez que puedas. Son la *aceptación* y la *creatividad*.

Vamos a desmenuzarlas. La aceptación, tema sobre el que es importante machacar, porque una vida vivida sin aceptación suele ser una vida empobrecida. ¿Qué entendemos por aceptación? Hay realidades que no podemos cambiar, situaciones que no pudimos evitar y que debemos asumir como tales, para poder avanzar.

Si no aceptás lo que te sucede, vas a perder tiempo y energía buscando culpables, o negando la realidad, o ejerciendo constante, irresponsablemente, la queja y la victimización. La mayoría de las veces somos nosotros mismos los artífices de aquello que nos aqueja.

En ciertas ocasiones esas cosas ocurren por nuestra forma de pensar y de actuar; otras, porque simplemente dejamos que sucedan y nos sentamos plácidamente a esperar que se modifiquen por sí mismas o, lo que es todavía peor, esperamos que acuda a nosotros ese salvador externo, ese superhéroe inexistente que nos va a salvar de todo. Bueno, nada de esto resulta un buen motor para una vida más libre. En casos así, el único sentimiento gauchito es la aceptación, que redime, perdona, procesa y da fuerzas para seguir adelante, para seguir ensayando y probando. Porque eso es la vida, un lugar para probar, caer y volver a levantarse, siempre con la idea clara de que la dicha es nuestra.

Una segunda actitud para acelerar nuestra salida del adormecimiento: la creatividad. Importantísima, vital, preciosa virtud. Frente a los conflictos: creatividad. Tenemos la tendencia a magnificar nuestros errores, a flagelarnos por las equivocaciones que cometemos por ignorancia, a sentirnos pésimamente mal por las dificultades que se nos presentan y a convertirlas en nuestros verdugos. De ahí que soslayemos nuestra capacidad para resolver los desafíos que nos salen al cruce, y rara vez nos creamos capaces de avanzar de manera creativa.

Por eso, sé creativo frente a los problemas. No recorras siempre los viejos y aprendidos caminos neuronales que ya te frustraron antes. Esto requiere que confíes en el funcionamiento de tu mente y que asumas que sos capaz de superar conflictos. Y de

hacerlo de un modo novedoso.

Quien aplica la creatividad para este aspecto es capaz de aplicarla en el resto de su vida: en los vínculos, en el trabajo, en el tiempo libre, en la forma en que muestra al mundo sus dones y sus talentos únicos.

Es clave lograr vivir bajo el signo de la creatividad. Es, además, el mejor antídoto contra la rutina. Sos todo lo que elijas ser, a cada instante, a cada paso que das. Y, si algo no te gusta, siempre lo podés cambiar. ¿Qué mejor que hacerlo con aceptación y creatividad?

¿Hay algún modo de que sea más sencillo conquistar las metas que nos ponemos?

El primer paso para crear esas situaciones que tanto deseás consiste en definir con claridad todo eso que ansiás ver convertido en realidad. Es decir, hace falta un punto de partida claro y preciso.

¿Qué te gustaría que haya en tu vida? ¿Qué te gustaría conseguir? ¿Hay aspectos de tu carácter que te gustaría mejorar? ¿El vínculo con tu pareja no te satisface? ¿Tu presente profesional no es el mismo que habías imaginado cuando tenías veinte años? ¿Sentís que celebrarías un poco más de abundancia material? ¿El cuerpo te tiene a mal traer? Bien, todo ese tipo de preguntas, y sus respuestas, desde luego, van configurando la línea de largada para el cambio.

La capacidad para alcanzar tus sueños es una fuerza que ya está en vos. Naciste con esas capacidades, con ese don divino. Sólo tenés que aprender a utilizarlos eficazmente (recordar cómo usarlos, te diría un tibetano: ya que toda esa información ya está ahí).

¿Qué quiero decir con esto? Que ya mismo podés empezar un proceso de cambio, porque el único responsable de tu destino y de tu felicidad, de tu libertad, sos vos.

Entonces: ¿ya sabés lo que querés, eso que te gustaría manifestar en tu vida? ¿Sabés por qué lo querés? ¿Y sabés qué acciones vas poner en juego para conseguirlo? Perfecto. Una vez que todo esto esté claro, es momento de actuar.

Empezá ahora mismo a trabajar en tus sueños. No postergues más ese deseo de hacer lo que íntimamente sabés que le da sentido a tu vida. Postergar es un mal, es una enfermedad. Miles mueren arrepentidos por lo no hecho. Nadie se arrepiente de perseguir un sueño.

Gran frase de la madre Teresa: “La gente, en su mayoría, muere sin haber vivido” .

Desde luego que para concretar un anhelo, para llevar adelante un proyecto, no basta con desearlo o con planificarlo: tenés que tomar las riendas de tu vida mediante acciones inteligentes que te permitan alcanzar lo que querés.

Es solo mediante la firme convicción interna de actuar sobre lo que querés lograr que vas a poder alcanzar los sueños.

Si no actuás, hasta el mejor de los sueños se queda ahí, en ese mundo abstracto de lo potencial, y nunca logra llegar al mundo físico.

Millones de personas, atrapadas por la rutina diaria, dejan pasar de largo los proyectos

más apasionantes. Postergan sus sueños por temor a fracasar, por pereza, por inconstancia, por miedos. ¿Para qué? ¡Si no hay mayor fracaso que no hacer lo que nos dicta el corazón! El verdadero cambio empieza cuando tomás decisiones novedosas que te abren la puerta hacia nuevas posibilidades. Todo esto no hace otra cosa que acercarte a tu sueño. Tenés que estar dispuesto a cambiar radicalmente las actividades de la vida cotidiana. Tenés que elegir ser nuevo. Nunca permitas que tu mente te paralice con pensamientos limitantes. Cada vez que deseás algo, la mente, traicionera, enseguida magnifica los esfuerzos que te separan de ese anhelo. Sabé que la mente engaña. Los saltos cuánticos importantes se logran también con pequeñas acciones, con breves modificaciones en tu rutina. La idea es estar siempre un poquito más cerca de los objetivos finales.

De ahí que me guste tanto la frase —que ya se convirtió en un clásico instantáneo— “HACETE CARGO”, que usamos desde que debutamos en los programas de televisión y radio. Es tan amplio el sentido. Hacete cargo de lo que hasta ahora no hiciste; hacete cargo de ser el protagonista de tu historia de amor, hacete cargo de tus “quilombetes” del pasado para que no regresen nunca más, hacete cargo de las frustraciones acumuladas para jugarte ya mismo por una vida diferente, hacete cargo de lo que querés que te suceda confiando en tus capacidades ilimitadas, hacete cargo de saber quién sos y de conocer la dicha de una vez por todas. Hacete cargo de este instante en que todo puede suceder... Si vos lo disponés, ya está sucediendo.

Si abrieras realmente los ojos, y vieras, verías tu imagen en todas las imágenes. Y si abrieras tus oídos para oír, oirías tu propia voz en todas las voces.

GIBRAN JALIL GIBRAN

¿Qué significa, entonces, que “nadie puede hacerte infeliz sin tu consentimiento”?

Muy bien. Última pregunta del libro. Vaya entonces este corolario, que resume la idea que nos ha conducido hasta acá. Volvamos al comienzo: Nadie puede hacerte infeliz sin tu consentimiento. Veamos, y tal vez me pongo un poco filosófico. El mundo se alimenta del pasado y del futuro. Para vivir, necesita, literalmente, del pasado, para tener una base de información sobre la cual proyectarse a lo que, por inferencia, especulación o miedo, cree que va a suceder en el futuro, y basa todo su andamiaje en el tiempo. El tiempo lo sustenta todo, y el mundo se alimenta del tiempo.

Si a este mundo le quitáramos el tiempo, colapsaría, se desplomaría automáticamente.

Imaginate que estás viendo la proyección de una película. Si de pronto el proyector se detuviera, ¿qué sucedería? La imagen en la pantalla se paralizaría. Es cierto que podría permanecer allí esos fugaces instantes en que la electricidad aún fuera capaz de mantenerla visible. Pero esa electricidad también es parte del mundo y, aunque necesita un tiempo y una distancia para trasladarse, también cesaría. Es decir: todo lo que estábamos viendo dejaría de existir. Sin embargo, nosotros seguiríamos ahí, sentados en ese cine imaginario. ¿Por qué? Porque existimos, porque somos, aunque la proyección se haya detenido.

¿Y cómo sabemos que todavía estamos? Porque en cada respiración vamos más y más profundamente hacia la fuente de todo poder. Esa fuente creadora de lo que parecía tan real en la pantalla.

¿Qué hacemos, entonces? Podemos crear nuevamente el mundo. Solo que ahora lo hacemos desde la comprensión de la verdad que antes ignorábamos. Ya no repetimos fórmulas. Somos creadores, en un nivel de conciencia superior.

Los conceptos de tiempo y de distancia son puras limitaciones mentales para ordenar pensamientos limitantes que no captan la conciencia creadora en su plenitud. ¿Qué haría la mente si supiera que ya no tiene tiempo? ¿Qué harías vos ya mismo si supieras que no te queda más tiempo? Ningún tiempo posible. ¿Qué harías? Ni siquiera podés pensarlo, porque no hay tiempo ni para pensar. Lo único que podríamos hacer es SER. Ser lo que

somos, ese ser que ha estado cubierto, velado por el tiempo. Por un pasado que lo marcó y por un futuro que lo perturba y lo atrapa. Ese ser se ve, de golpe, libre de pasado y de futuro, y entonces solo puede ser lo que es en este instante. Ya no responde a nada fuera de sí, solo es responsable de sí mismo, vive su único estado posible. Éste. Ahora.

Bueno, eso es lo que verdaderamente somos, y eso es también lo que el mundo no quiere que seamos, porque, si despertamos, el mundo pierde todo control, pierde todo poder.

¿Cómo controlar a una persona que sabe que es libre, que ya sabe que no hay nada que pueda o no sucederle en el futuro, porque todo futuro depende del ser en estado presente? Un ser que expresa su capacidad, su libertad, desconoce todas las limitaciones sobre las que se basa la sociedad. Como no responde al tiempo, se quita automáticamente toda información del pasado; es decir, el sufrimiento acumulado que nos convierte en peones patéticos de un partido de ajedrez que ya está perdido de antemano.

Cuando despiertes, cuando solo uses la mente para recordarte a vos mismo en tu estado puro, verdadero, libre, trascendente, ya no vas a tenerle más miedo al futuro ni dudar de él, ni siquiera tendrás deseos de ser feliz, porque ya lo serás en ese instante. No vas a tener que lograr nada, porque ya serás todo; no vas a tener que esconderte de nada ni de nadie, porque no vas a ver nada ni a nadie separado de vos ni en conflicto con el momento presente.

A eso aspira un buscador absoluto de la libertad y de la verdad: a no identificarse con su cuerpo, sino a recrearlo mientras lo está utilizando. Y, por sobre todo, no le tiene miedo a la muerte, porque sabe que no puede morir. Un ser así llega a un estado tan sublime, tan real, que solo vive y genera vida en cualquier plano y situación en la que se exprese y manifieste.

Todos podemos ser un ser así.

Entonces, ahora sí, con toda esta información, te pregunto: ¿Puede alguien hacerte infeliz si vos no se lo permitís? La respuesta es un NO rotundo y sonoro. Nadie, nunca, va a poder dañarte si vos no permitís que lo haga.

El hombre se descubre a sí mismo cuando se enfrenta a los obstáculos.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Epílogo

Genios queridos, dense a ustedes mismos un buen día cada día, porque sus días son sagrados. Háganlos sagrados. Cada día debería ser vivido como una bendición, como un milagro.

No habría que pasar ni un día en este plano terrestre sin estar en contacto con la fuente, con la verdad.

La gente pide pautas, y a veces se dan. A determinado nivel de búsqueda, claro que son útiles, y en eso basamos mucho de este trabajo, pero las pautas siguen hablando de cursos mundanos. Y todo curso empalidece frente al amor que podemos sentir en cada respiración.

Si tu mente pide pautas, limitalas a su mínima expresión.

El recuerdo de tu divinidad y la observación del mundo, simplemente como una película colorida que ofrece escenas adorables pero finitas, te va a llevar cada vez más a la conciencia de lo que sos realmente. Llega un instante en el que no hay más preguntas ni pautas y aparece la simpleza de Todo.

La ayuda que pedís a gritos siempre está en vos. El tema es que tengas el coraje de permitirte experimentarlo. La mente tiende a traicionarte y a mantenerte dependiente de lo externo, y los resultados son cortitos y esporádicos, casi siempre hay recaídas.

Solo cuando uno tiene el coraje de jugarse por confiar en sí mismo, los resultados son constantes, o las recaídas son mínimas al lado de la dicha estable que nos va envolviendo. Conectate con vos en los momentos de tensión. En este libro ya tuviste muchas pautas, ahora por favor ponelas en práctica. Tratá de ser amable con vos mismo, de tener reacciones lo más calmas posibles, sentí que cuantos más pensamientos positivos tengas por día, más templado y fortalecido vas a estar.

Acordate de que las molestias del cuerpo son proporcionales a los pensamientos limitantes que queden en vos, y que desde este mismo momento las podés ir eliminado, casi como un juego, y sorprenderte de la rapidez con la que lo estás logrando.

Observá toda molestia como un recordatorio de tu poder, agradeceles y sacátelas del sistema. Tratá de sonreír o de reírte francamente cada vez que tu rostro se ponga sombrío.

Sabé que siempre podés recuperarte casi en forma insólita y bien pronto, pero buscá esa conexión con tu conciencia, ya que ahí está todo tu poder.

No te esfuerces de más, tomá incluso esta etapa de búsqueda interna como un descanso corporal.

Pasá siempre de un pensamiento de desesperación a uno de gratitud.

Pasá del miedo a la confianza de que ese instante siempre pasa.

Y, sobre todo, amate; acompañaate con amor durante este recorrido y compartí tanto amor como seas capaz con todos los compañeros de juego que la Creación te acerque.

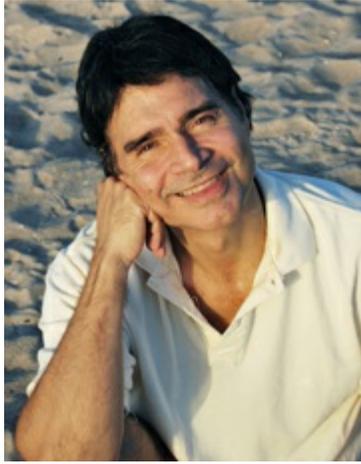
Y si cada tanto tenés alguna duda, sabé que hay energías de una alta elevación que te aman profundamente y que están dispuestas a volver a guiarte a tu corazón tantas veces como sea necesario, mientras tengas un hálito vital.

Genios loquitos del alma, gracias por haber llegado hasta acá. Gracias por estar vivos y concientes. Gracias por existir.

Los recontrammamos... Así, con la doble M de Amma.

Hasta cada instante,

CLAUDIO



Claudio María Domínguez

Tenía 9 años cuando se hizo famoso al ganar el concurso de preguntas y respuestas “Odol pregunta” en la especialidad de mitología griega. Estudió Derecho y Ciencias Políticas, pero abandonó ese camino para volver a la televisión, en los ochenta, con “La máquina de mirar”, y en los noventa, como guionista de “La marca del deseo”.

Entrevistó a Juan Pablo II y viajó a la India para conocer a Sai Baba y a la Madre Teresa de Calcuta. De esas experiencias espirituales surgieron sus programas televisivos “Un mundo mejor” y “Viajes del alma”.

Desde 2010 conduce “Hacete cargo”, cuyo éxito crece y se multiplica en el programa radial homónimo. Sus ciclos “El mejor momento de tu vida” y “El mejor fin de semana de tu vida” recibieron en 2010 el premio Éter a la mejor conducción de radio en FM.

Es autor, entre otros, de los libros *Sé tu propio héroe*, *El universo está en ti*, *Anécdotas del alma 1 y 2*, *Un collar de maravillas 1 y 2*, *Tesoros de vida 1 y 2*, *Todo es amor* y *Todo es uno*.

Otros títulos del autor

[Amor en acción, la maravillosa misión de la Madre Teresa](#)

[La ciudad del amor](#)

© Claudio María Domínguez

© De esta edición:

Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara, S. A. de Ediciones, 2013

Av. Leandro N. Alem 720 (1001) Ciudad Autónoma de Buenos Aires

www.librosaguilar.com/ar

eISBN: 978-987-04-2864-0

Primera edición digital: abril de 2013

Diseño de cubierta: Estudio zkysky

Fotografías de cubierta: L. Tenenbaum | J. Brusco

Conversión a formato digital: Libresque

Claudio María Domínguez

Nadie puede hacerte infeliz sin tu consentimiento. - 1ª ed. - Buenos Aires : Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara, 2013.

EBook

e-ISBN 978-987-04-2864-0

1. Autoayuda.

CDD 158.1

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.



Aguilar es un sello editorial del Grupo Santillana

www.librosaguilar.com

Argentina

www.librosaguilar.com/ar

Av. Leandro N. Alem, 720
C 1001 AAP Buenos Aires
Tel. (54 11) 41 19 50 00
Fax (54 11) 41 19 50 21

Bolivia

www.librosaguilar.com/bo

Calacoto, calle 13, n° 8078
La Paz
Tel. (591 2) 279 22 78
Fax (591 2) 277 10 56

Chile

www.librosaguilar.com/cl

Dr. Aníbal Ariztía, 1444
Providencia
Santiago de Chile
Tel. (56 2) 384 30 00
Fax (56 2) 384 30 60

Colombia

www.librosaguilar.com/co

Calle 80, n° 9 - 69
Bogotá
Tel. y fax (57 1) 639 60 00

Costa Rica

www.librosaguilar.com/cas

La Uruca
Del Edificio de Aviación Civil 200 metros Oeste

San José de Costa Rica
Tel. (506) 22 20 42 42 y 25 20 05 05
Fax (506) 22 20 13 20

Ecuador

www.librosaguilar.com/ec

Avda. Eloy Alfaro, N 33-347 y Avda. 6 de Diciembre
Quito

Tel. (593 2) 244 66 56

Fax (593 2) 244 87 91

El Salvador

www.librosaguilar.com/can

Siemens, 51

Zona Industrial Santa Elena

Antiguo Cuscatlán - La Libertad

Tel. (503) 2 505 89 y 2 289 89 20

Fax (503) 2 278 60 66

España

www.librosaguilar.com/es

Torrelaguna, 60

28043 Madrid

Tel. (34 91) 744 90 60

Fax (34 91) 744 92 24

Estados Unidos

www.librosaguilar.com/us

2023 N.W. 84th Avenue

Miami, FL 33122

Tel. (1 305) 591 95 22 y 591 22 32

Fax (1 305) 591 91 45

Guatemala

www.librosaguilar.com/can

7ª Avda. 11-11

Zona nº 9

Guatemala CA
Tel. (502) 24 29 43 00
Fax (502) 24 29 43 03

Honduras

www.librosaguilar.com/can

Colonia Tepeyac Contigua a Banco Cuscatlán
Frente Iglesia Adventista del Séptimo Día, Casa 1626
Boulevard Juan Pablo Segundo
Tegucigalpa, M. D. C.
Tel. (504) 239 98 84

México

www.librosaguilar.com/mx

Avda. Río Mixcoac, 274
Colonia Acacias
03240 Benito Juárez
México D.F.
Tel. (52 5) 554 20 75 30
Fax (52 5) 556 01 10 67

Panamá

www.librosaguilar.com/cas

Vía Transísmica, Urb. Industrial Orillac,
Calle segunda, local 9
Ciudad de Panamá
Tel. (507) 261 29 95

Paraguay

www.librosaguilar.com/py

Avda. Venezuela, 276,
entre Mariscal López y España
Asunción
Tel./fax (595 21) 213 294 y 214 983

Perú

www.librosaguilar.com/pe

Avda. Primavera 2160
Santiago de Surco
Lima 33
Tel. (51 1) 313 40 00
Fax (51 1) 313 40 01

Puerto Rico

www.librosaguilar.com/mx

Avda. Roosevelt, 1506
Guaynabo 00968
Tel. (1 787) 781 98 00
Fax (1 787) 783 12 62

República Dominicana

www.librosaguilar.com/do

Juan Sánchez Ramírez, 9
Gazcue
Santo Domingo R.D.
Tel. (1809) 682 13 82
Fax (1809) 689 10 22

Uruguay

www.librosaguilar.com/uy

Juan Manuel Blanes 1132
11200 Montevideo
Tel. (598 2) 410 73 42
Fax (598 2) 410 86 83

Venezuela

www.librosaguilar.com/ve

Avda. Rómulo Gallegos
Edificio Zulia, 1°
Boleita Norte
Caracas
Tel. (58 212) 235 30 33
Fax (58 212) 239 10 51

Índice

Portada	2
Índice	4
Prefacio	7
Prólogo	10
¿Qué significa la expresión “hacerse cargo”?	14
¿Qué quiere decir “vivir en el aquí y el ahora”?	17
¿Qué es el ego?	20
¿Por qué se dice que “la felicidad no está afuera”?	23
¿Por qué suele decirse que “los otros son nuestro espejo”?	26
¿Es posible “dejar atrás” el pasado?	29
¿Qué es una secta y cómo puedo distinguirla?	32
¿Todavía no sé quién soy? ¿Cómo hago para descubrirlo?	34
¿Es posible controlar la ira?	37
¿Existe alguna religión que sea “mejor” que otra?	39
¿Por qué a veces se dice que el mundo es “una ilusión”?	42
¿Se puede salir del pesimismo?	45
¿Es posible liberarse del dolor? ¿Cómo se hace?	48
¿Existe una forma de mejorar las relaciones con los demás?	50
¿Qué es el alma?	52
¿Es cierto que las palabras tienen poder?	54
¿Qué es para vos Dios?	56
¿Qué diferencia hay entre “casualidad” y “causalidad”?	59
¿“Sirven para algo” las dificultades que nos presenta la vida?	61
¿Existen los milagros?	62
¿Qué significa realmente morir?	63
¿Es cierto que los malos pensamientos dañan?	66
¿Qué significa “libre albedrío”?	69
¿Cómo se logra que la mirada externa no nos condicione?	72

¿Es verdad que el corazón “habla”?	75
¿Es posible dominar las emociones?	77
¿A qué se llama “equilibrio mental”?	80
¿Qué es eso llamado “resiliencia”?	81
¿Es cierto que la risa puede sanar nuestro espíritu?	83
¿Qué significa meditar? ¿Todos podemos hacerlo?	85
¿Para meditar hace falta respirar de alguna manera en particular?	87
¿Qué es un mantra y para qué sirve? ¿Es verdad que pueden sanar?	89
¿Qué es el autocontrol?	92
¿La vida espiritual es incompatible con el dinero?	94
¿Qué es la ansiedad y por qué daña?	97
¿Para qué sirve la paciencia?	99
¿Existe algún tipo de alimentación “más espiritual” que otro?	101
¿Cuán importante es la virtud de la “humildad” para una búsqueda espiritual?	103
¿Qué son los “mandalas” y cómo los puedo aplicar en mi vida cotidiana?	104
¿Qué se considera una “relación enferma” y qué hay que hacer en estos casos?	106
¿Qué significa, en términos espirituales, traer un hijo al mundo?	108
¿Es importante la gratitud para cultivar el espíritu?	111
¿Cómo sé si “progreso” en mi búsqueda espiritual?	112
¿Qué significa “amar al prójimo” y por qué resulta importante?	113
¿Es verdad que “nos merecemos” la felicidad?	115
¿Qué es un “septenio” y por qué es tan importante en nuestro desarrollo espiritual?	118
¿Qué es eso llamado “la noche oscura del alma”?	121
¿Es importante la autoestima para el desarrollo espiritual?	122
¿Se pueden eliminar los pensamientos que debilitan?	125
¿Cómo puedo nutrir mi mundo interior?	127

¿Está mal poner un excesivo cuidado en el aspecto físico?	130
¿Qué se entiende por “flexibilidad” en una búsqueda espiritual?	132
¿Es posible “atraer” eso que deseamos?	134
¿Es verdad que una actitud de “víctima” atrae “victimarios”?	136
¿Qué es el karma?	138
¿Cómo puedo captar mi “estado kármico”?	141
¿Cuál sería una meditación sencilla y útil para practicar todos los días?	143
¿Por qué se dice que llevamos una vida “dual”?	145
¿A qué se refiere la espiritualidad cuando habla de “iluminación”?	147
¿Existe algún modo de contactarse con la paz interior?	149
¿Por qué se dice que no se puede ver la luz sin haber atravesado la oscuridad?	152
¿Cómo sé si estoy en presencia de un “buen” maestro espiritual?	154
¿Qué es una profecía autocumplida?	157
¿Por qué suceden cosas malas?	160
¿Hay alguna manera de acelerar los cambios que quiero para mi vida?	161
¿Qué son los “registros akáshicos”?	164
¿Hay actitudes que puedan acelerar el crecimiento espiritual?	165
¿Hay algún modo de que sea más sencillo conquistar las metas que nos ponemos?	167
¿Qué significa, entonces, que “nadie puede hacerte infeliz sin tu consentimiento”?	170
Epílogo	173
Biografía	175
Otros títulos del autor	176
Créditos	177
Grupo Santillana	178

