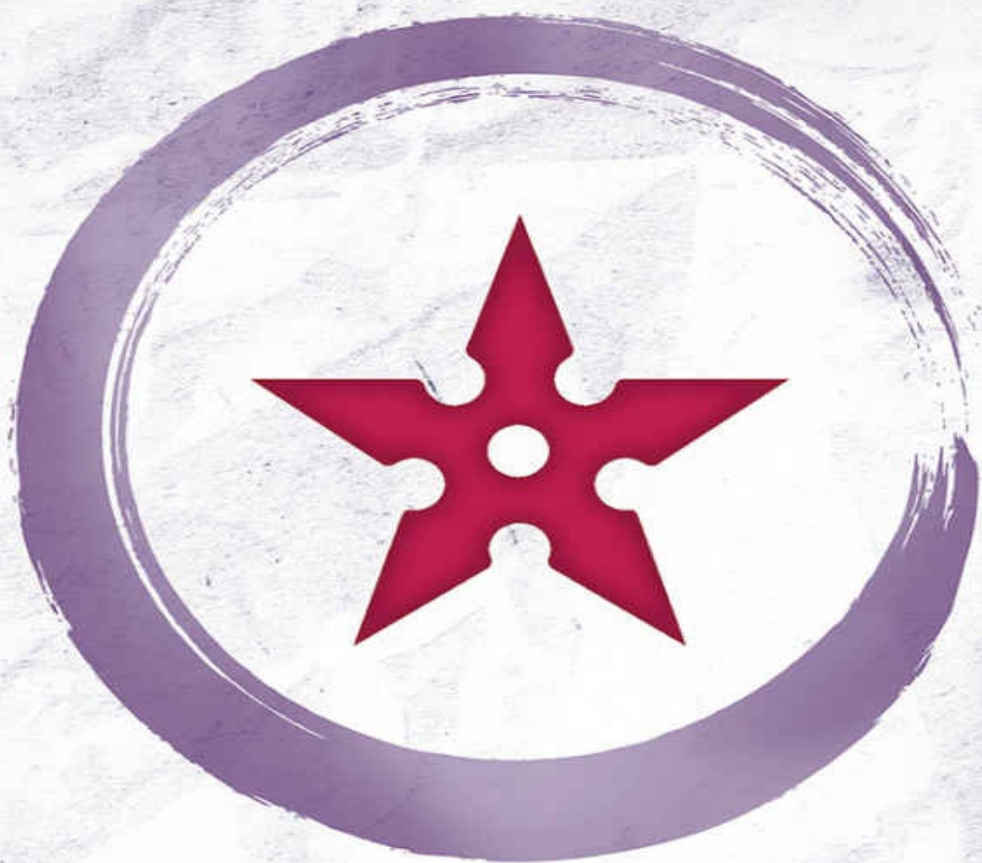


EVA SANDOVAL



TU
PODER
NINJA

LA VIDA EN LUCHA NO ES VIDA



Tu poder ninja LA VIDA EN LUCHA NO ES VIDA

Eva Sandoval



1.ª edición: mayo, 2017

© 2017 by Eva Sandoval

© Ediciones B, S. A., 2017

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

ISBN DIGITAL: 978-84-9069-735-1

Gracias por comprar este ebook.

Visita www.edicionesb.com para estar informado de novedades, noticias destacadas y próximos lanzamientos.

Síguenos en nuestras redes sociales



Maquetación ebook: emicaurina@gmail.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*Dedicado a todos los seres
que sirven a los demás*

Encuentra una práctica con la que seas feliz, por pequeña que te parezca, y disfruta de ella con tanta atención que se expanda por todo tu ser hasta impregnar toda tu vida.

Contenido

Portadilla
Créditos
Dedicatoria
Cita

Prólogo
Cita
Introducción

Primera parte. ACTITUD

DEJA DE CASTIGARTE
ESTE ES EL MOMENTO PERFECTO
LA ÚLTIMA VEZ
AMARTE SIEMPRE
VUELVE A ABRIR EL CORAZÓN
EL ABANDONO Y LA SOLEDAD
HAZ LAS PACES CONTIGO
TU GPS INTERNO
DE DENTRO HACIA FUERA
EL EFECTO DE LAS CRÍTICAS
ACTUAR EN LUGAR DE REACCIONAR
ADIÓS, SUFRIMIENTO SOBREMENTALIZADO
SALIR DE LA ESPIRAL

Segunda parte. PERSEVERANCIA

LA FLEXIBILIDAD COMO VALOR ESENCIAL
LA NECESIDAD DE TENER RAZÓN
ABANDONAR EL CONTROL «DESTRUCTIVO»
DEJA DE PREGUNTART «¿QUÉ HE HECHO MAL?»
RESPETA TU RITMO
ENCONTRAR LOS LÍMITES Y SUPERARLOS

SI TE CAES, LEVÁNTATE
UN PROCESO REQUIERE TIEMPO
¿CUÁNDO LLEGAREMOS?
ELIJO LEVANTARME
LA SUERTE SE CREA
ANTE LA DUDA, AGRADECE
UNA FORMA DE ALEJAR EL MIEDO
ENTRENA LA MENTE

Tercera parte. FE

DEJA PASO A LO NUEVO
LA VERDADERA IMPORTANCIA DE LAS COSAS
EL LENGUAJE COMO HERRAMIENTA
PLANTA PENSAMIENTOS POSITIVOS
LO QUE CONSIDERAS UN PROBLEMA ES UNA OPORTUNIDAD
LA QUEJA Y LOS MENSAJES
CREER PARA VER
DIVERTIRSE ES INDISPENSABLE PARA CREAR
CUESTIONA LO QUE HACES Y DICES, Y HAZ LO QUE AMAS
HAGAS LO QUE HAGAS ESTARÁ BIEN
PREDECIR EL FUTURO
LA PREOCUPACIÓN Y SU ANTÍDOTO
LO QUE «TIENES QUE HACER»
TU RIQUEZA

EPÍLOGO: EL PODER ERES TÚ
AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

MODO NINJA, EL ARTE DE VIVIR

Mi vida siempre estuvo en conexión con las artes marciales. Ellas me mantuvieron, de alguna manera mágica, en contacto conmigo misma aun sin ser plenamente consciente de ello. Como cuando alguien baila, canta, escribe, pinta, compone, esculpe, construye o escala; y, aunque su vida sea un caos cuando hace eso que ama, se siente realmente bien y conectado.

Viajé a Japón por primera vez para entrenar con el gran maestro Masaaki Hatsumi, considerado una leyenda viva y también conocido como el último ninja vivo. El Soke, como también se conoce a Hatsumi Sensei, por ser el heredero de nueve escuelas de tradición ninja y samurái, es un hombre fascinante que, a sus ochenta y cinco años, sigue irradiando una felicidad asombrosa, una flexibilidad impresionante y unas habilidades indescriptibles.

Su misión es servir a los demás, hacerles felices, como él mismo dice en sus clases. Lo hace a través de las enseñanzas de su arte y, gracias a eso, cada día del año es visitado en Japón por practicantes de todo el mundo que viajan a este hermoso país para asistir a sus clases.

Mediante este arte marcial, en realidad camuflado entre patadas, puñetazos y técnicas de inmovilización milenarias, Sensei enseña el arte de vivir, un arte que incluye no luchar excepto cuando es estrictamente necesario. Algo verdaderamente poderoso y muy útil en nuestra vida cotidiana.

Recuerdo como si fuera hoy la primera vez que oí a Hatsumi Sensei explicar en qué consiste ser un ninja moderno: «Debes conectar con el arte que llevas y dejarlo salir. De eso se trata el entrenamiento, es una forma de recordar lo que ya sabes.» «¿Lo que ya sé? —pensé—, ¿si ya lo sé por qué alguien me lo tiene que enseñar?» Y como si fuera capaz de oír mis pensamientos, Sensei prosiguió: «El buen maestro es aquel que te ayuda a conectar con tu verdadera sabiduría, la que llevas dentro.»

Así que puedes estar seguro de que todos llevamos un «“modo” ninja» dentro.

Recordar lo esencial

La mayoría de las artes consisten en conectar con nuestro interior y exteriorizarlo a voluntad, que quiere decir cuando nosotros queramos y no cuando alguien lo diga. Lo que ocurre es que sin darnos cuenta nos hemos «adaptado» a hacer las cosas de una forma que pocas veces tiene que ver con nuestro arte, y así hemos perdido la inspiración y hasta, algunas personas, las ganas de vivir.

Pero la vida sigue siendo un arte. Es el arte de disfrutar, de conocernos, de conocer a los demás, de la belleza, del amor, de la flexibilidad, de la armonía, de la conexión, de la confianza, y del equilibrio. Conceptos que el ninja tiene como valores y que la sociedad parece borrar deliberadamente.

Por imitación, perdemos el hábito de la presencia, y vivimos en nuestros pensamientos descontrolados buscando seguridad, éxito, recompensas, aprobaciones o reconocimientos en lugares donde la sociedad apunta y donde solo encontramos placer instantáneo; muchas veces con resaca de soledad e insatisfacción.

En lugar de apreciar el paso del tiempo, lo queremos parar; en lugar de admirar, envidiamos; en lugar de agradecer, maldecimos; en lugar de utilizar, guardamos; en lugar de amar, tememos... y lo hacemos casi sin darnos cuenta.

Queremos tener éxito y buscamos a alguien que lo tenga; queremos ser felices y buscamos a alguien que lo sea; queremos ganar dinero y buscamos a alguien que lo gane. Buscamos fuera, nos disciplinamos, seguimos reglas, métodos de libro, instrucciones, y aunque a veces creemos haberlo encontrado, cuando lo dejamos nos sentimos igual que antes.

El ninja conoce el arte de la vida, sabe que es el arte del conocimiento, de la paz interior, del disfrute de la existencia, de la creatividad, de la conexión y de la confianza. Y también sabe que todo ello se encuentra en su interior. Por eso su entrenamiento consiste en saber conectar con ese arte y atreverse a vivir en él, considerando los retos con los que se va encontrando parte de su camino.

Por ejemplo, uno de los grandes retos que existen en este momento que vivimos es descartar la necesidad de entender lo que ocurre. Y gastamos cantidades enormes de energía en este acto cuando el entendimiento es algo que llega naturalmente. El ninja, como excelente conocedor de las leyes universales de la naturaleza, domina el arte de dejar ir y de confiar, que, en mi opinión, es la clave para vivir una vida plena.

Cuando actuamos desde el miedo, nos paralizamos, queriendo entender. Cuando lo hacemos desde el ninja que llevamos dentro, dejamos que el tiempo dé paso al aprendizaje integral de lo que nos ocurre.

Conoceremos a fondo este concepto a lo largo del libro.

Persona que persevera

La palabra «ninja» en japonés se compone de los *kanjis* *NIN*忍 y *JA*者.

Nin significa, entre otras muchas cosas, «perseverancia» y *ja* significa «persona», así que podemos traducirlo como «persona que persevera». Ese es el significado que tiene en este libro.

Perseverancia no es lucha, no es sufrimiento, no es sacrificio. Estos tres conceptos están sobrevalorados por la sociedad, y a la vista está que sus efectos no son beneficiosos, al menos para la salud y el bienestar.

Perseverar es mantenerse constante en una actitud beneficiosa para ti, para los demás y para el planeta. Es saber vivir todo lo que nos ocurre, sobre todo las adversidades, de forma que mantengamos nuestro rumbo.

En la antigüedad, el ninja debía enfrentarse a temibles guerreros; hoy nos enfrentamos a nuestros problemas y, por pequeños o grandes que sean, queremos el coraje necesario para convertirlos en oportunidades y desarrollar nuestra grandeza interior también gracias a ellos.

Por ejemplo, algunas personas preguntan metafóricamente cómo capear las tormentas de su vida. Cuando vives en modo ninja las preguntas que te harás serán diferentes. Ellas mismas te llevarán a la respuesta. En este caso la pregunta podría ser: «¿Cómo me mantengo tranquilo y seguro en las tormentas?» También las respuestas serán diferentes. Siguiendo con el ejemplo: sabiendo que estás en una tormenta y esperando a que pase con la mejor actitud posible. Casi te oigo decir: «Ya, claro, ¿y cómo se consigue eso?» Se consigue entrenando para vivir desde tu corazón puro en lugar de desde tu mente condicionada.

Imagina que hacemos una espectacular fiesta al aire libre, llena de adornos de papel, globos, carteles, mesas con manteles de papel llenas de comida y bebida para todos los niños y adultos que asisten.

Hace un precioso día con un sol radiante que empieza a esconderse detrás de unas cuantas nubes que dan lugar a una fuerte tormenta. ¿Te lo imaginas? ¿Qué hacen la mayoría de los adultos? Corren a refugiarse y creen que se terminó la fiesta. Rápidamente recogen todo lo que se puede estropear y buscan refugio. Cuando alguien les pregunte por la fiesta, seguramente responderán que tuvieron muy mala suerte. Eso ocurre porque estamos acostumbrados a centrarnos en lo malo. En cambio, ¿qué hacen los niños? Pues muy probablemente incluir el agua en la fiesta y hacerla más divertida si

cabe. Mojarse, echarse agua unos a otros, correr, cantar y bailar bajo la lluvia. Porque aún no se han habituado a centrarse en lo malo. Todo eso lo hacen hasta que el adulto le grita: «¡No te mojes, que vas a caer enfermo!» Una forma de programación, por cierto, de lo más limitante.

Los niños saben vivir porque mantienen su corazón puro.

Tu poder ninja es tu poder interior y se basa en reencontrar ese corazón puro, conectado con la esencia de la vida, amoroso, armónico, equilibrado, respetuoso y, aquí viene la palabra mágica: feliz.

Vivir feliz

Hay una creencia común que reza que la felicidad no existe, ¿adivinas quién la cree? Acertaste, aquellas personas que no solamente no son felices, sino que no creen en la felicidad, y si no crees en algo la cosa se complica.

Cuando digo «feliz» tú puedes decir: en paz, tranquilo, alegre, conectado..., llámale como quieras.

Para mí la felicidad no es estar siempre alegre, nunca llorar o nunca estar triste. Para mí es una actitud, mi querido lector o lectora, y tenerla solamente depende de ti. Se puede estar triste y ser feliz o sentirse frustrado y ser feliz.

Lo que queremos entrenar es nuestra actitud frente a lo que vivimos para ir decorando nuestra vida con lo que más nos gusta. Y eso, según me parece, es este momento. Todo puede cambiar, claro, requiere práctica, y no me refiero a una práctica dura, sino a la práctica del ninja, la de la perseverancia. Y es una práctica que tu sistema —me refiero a tu cuerpo, mente y alma— conoce porque es exactamente la misma con la que aprendiste a caminar o a hablar. Nadie te dijo cómo hacer ninguna de las dos cosas, seguiste tu instinto y, sobre todo, no dijiste en pleno proceso de aprendizaje «Esto no funciona», porque hoy estarías todavía en el suelo y sin pronunciar una palabra. Esa es la actitud que pretende este libro despertar en ti con sus propuestas y reflexiones, una actitud que ya tienes dentro.

Sí que funciona

Un día, entrenando en Japón, estaba haciendo una técnica a una persona muy fuerte y muy grande. La técnica no me funcionaba con él y empecé a ponerme furiosa, en modo «esto no funciona». Eso era exactamente lo que hacía que no funcionara y, por supuesto, la actitud que adopté no me ayudó a encontrar la sabiduría para hacer que funcionara.

Me atrapé literalmente a mí misma con mi ego.

Mientras seguía sumida en mis pensamientos, noté una fuerte presencia a mi lado, giré la cabeza y vi a Hatsumi Sensei con una sonrisa de oreja a oreja:

—¿Qué te ocurre, Eva? ¿Estás en apuros? —me preguntó con cierta ironía simpática.

—Que no sé cómo hacerle la técnica para que funcione, es más fuerte que yo —dije casi enfadada.

—Siempre hay alguien más fuerte, Eva, por eso aquí no aprendemos técnicas, sino cómo dejar ir la necesidad del control para unirse a la sabiduría que llevas dentro; es decir, la sabiduría del universo. ¿Crees que el universo es fuerte? —me preguntó haciendo sonar la palabra «fuerte» como yo la habría pronunciado.

—Claro —respondí inmediatamente.

—Pues permite al universo que pase a través de ti.

Miró a mi *uke* (palabra que se utiliza para el atacante) y le hizo un gesto con la cabeza para que le lanzara un golpe exactamente como estaba haciendo conmigo. Lo primero que ocurrió es que mi contrincante se hizo literalmente más pequeño y su ataque no fue ni la mitad de fuerte que cuando me lo hacía a mí, entonces Sensei dio un pequeño paso hacia atrás a la distancia justa para que su puño no llegara y cuando el *uke* estaba en su punto de menor equilibrio se acercó a él como a cámara lenta y le sopló en los ojos, de manera que este no pudo hacer otra cosa que cerrarlos un instante, el suficiente para que Sensei desenvainara su espada.

—Jamás hagas daño si no es necesario. Si buscas ganar a tu oponente, él se hará más fuerte porque tú te tensas y ofuscas, así es que tu potencial se reduce a su mínima expresión y no puedes vivir plenamente con tu potencial reducido. Recuerda que el ninja sabe que no puede ganar porque en las luchas todos pierden simplemente por el hecho de estar peleando. El ninja debe preservar la vida. Mientras existe la vida, todo está conectado, y por tanto siempre funciona lo que haces; lo que ocurre es que a veces estamos aún en el proceso y no sabemos aceptar que estamos aprendiendo a conectar con nuestra grandeza interior.

Lo importante de ese momento de mi vida es que acepté y, gracias a eso, me di cuenta de que solamente luchaba contra mi propio ego; y esa batalla está perdida.

Tu poder ninja

La intención de este libro es despertar el arte del ninja que vive en tu interior para que te sirva en tu vida cotidiana. Conectar con ese poder que parece que solamente tenemos reservado para los momentos de emergencia, cuando sacamos fuerzas de cualquier lugar

para ayudar, para rescatar o para hacer algo que consideramos «muy urgente» y no tenemos tiempo de pensar. Esa fuerza la conoces y la has vivido, es la fuerza con la que conecta una madre cuyo hijo está en peligro, un niño que necesita ayudar a su amigo, un conductor al que le sorprende un accidente, una persona que deja su trabajo y se atreve a hacer lo que ama.

Hay una energía divina universal que se puede manifestar cuando vivimos de acuerdo a nuestro potencial. No va a hacer falta que te metas en un *dojo* (así se llaman los lugares donde se practican artes marciales en Japón) a entrenar, ni que te subas a los árboles de un salto si no es lo que quieres. Se trata de despertar la sabiduría que hay en ti para que puedas entrenarte en el arte de la vida y desarrollar tus habilidades con la única intención de que vivas como elijas y estés en paz siempre, también mientras estás practicando, aprendiendo o esperando...

Durante la lectura vamos a recordar valores que podrás practicar para mejorar tu vida, conocerte más, ser más consciente, despertar tu creatividad, conectar con el universo, volver a disfrutar, a divertirse, a atreverte, a aceptar, a crear, a que te importe poco lo que piensan los demás, a ayudar, a servir, a jugar, a esperar, a meditar, a observar; y, sobre todo, a perseverar en lo que quieres con la confianza de que sucederá y con el desapego de la presencia.

Las artes marciales nacieron rodeadas por el misterio de las artes de lucha a mano desnuda (*taijutsu*) basadas en los conceptos básicos del *ninpô*. Con el paso del tiempo se fueron desarrollando de forma gradual diferentes formas o métodos reconocibles de utilizar bastones, espadas o lanzas, entre otras armas. De forma paralela, las artes marciales se convirtieron en valiosas mensajeras de verdades eternas, casi como un viento de sabiduría que sopla a través de las páginas de la historia enfocadas en el entrenamiento y el propio sacrificio de innumerables personas.

El camino del ninja,
de Masaaki Hatsumi

INTRODUCCIÓN

EL PROPIO CAMINO

Existen muchos caminos para llegar al mismo sitio, y las instrucciones para llegar dependen del lugar donde te encuentras. Dos personas que queden en un punto de encuentro y consulten, por ejemplo, Google Maps para llegar tendrán instrucciones diferentes por el hecho de encontrarse en puntos distintos. Saber dónde estamos y adónde queremos ir son dos referencias muy útiles para poder saber el camino. La intención de *Tu poder ninja* es que te pueda ayudar en esas dos referencias y, sobre todo, que puedas disfrutar del camino.

Vas a encontrar conceptos, inspirados en el camino del ninja, para que los puedas practicar si es que resuenan en tu interior y solamente cuando estés preparado.

La lectura incluye formas de practicar el arte de vivir, de entender que no necesitas nada más que lo que tienes en este preciso momento para cambiar lo que quieras cambiar y probablemente que en realidad no necesitas cambiar nada. Conectar contigo, ese es tu poder ninja.

La vida puede ser tu terreno de entrenamiento, tu tablero de juegos, tu *dojo*, tu lugar de crecimiento, tu laboratorio, llámalo como quieras. Poco a poco, o mucho a mucho, reconocerás las infinitas oportunidades para entrenarte en el arte de la vida. Mejorarás en conceptos como el amor, la paz, la alegría y la felicidad.

Cuando cultivas el arte del ninja estableces una conexión con tu sabiduría interior con la que recuperas la actitud, la perseverancia y la fe que llevas de serie.

Todas las personas podemos detectar una actitud ninja, incluso cuando sabemos poca cosa de los ninja; por ejemplo, cuando alguien se mueve rápido y ligero, cuando tiene reflejos, cuando esquivo algo, cuando gestiona una situación aparentemente conflictiva de forma magistral, cuando se mantiene tranquilo pase lo que pase, es fácil asociarlo al ninja porque estas son algunas de sus múltiples aptitudes.

Algunas personas creen que el ninja tiene capacidades físicas extraordinarias, pero la más poderosa de sus capacidades es el conocimiento. El ninja se conoce a sí mismo, conoce las leyes de la naturaleza y el universo. Eso le permite vivir más en paz que a la mayoría de las personas.

La forma especial del ninja viene de su poder interior. Se dice que el ninja no se mueve por él mismo, sino que es «movido por los dioses» porque su misión es ayudar y proteger a los demás. Su movimiento se hace armonioso, equilibrado y poderoso.

Antes de seguir, y aunque sé que ya lo sospechas, puedo asegurarte que llevas una ninja o un ninja dentro. Todas las personas lo llevan, algunas lo desarrollamos, otras todavía no; en el momento en que decides desarrollarlo, el conocimiento de miles de años se hace visible. A mí me ocurrió algo similar: después de veinte años en contacto con este arte, el verdadero conocimiento solamente se hizo visible cuando así lo decidí.

La parte de ti que ha escogido este libro es tu parte ninja, incluso si ha sido un regalo: significa que la persona que te lo ha regalado ve en ti un espíritu especial.

Si decides comenzar tu entrenamiento marcial con este libro, recuerda que aquí verás conceptos ninja adaptados a la vida cotidiana, y de ti depende ponerlos en práctica.

Hasta hace cuarenta años la mayoría de los conocimientos relacionados con las artes del ninja eran secretos y solamente se transmitían de maestro a alumno. El gran maestro Masaaki Hatsumi creó la escuela internacional Bujinkan —que actualmente tiene más de cuatrocientos mil practicantes en todo el mundo— y empezó a enseñar los secretos mejor guardados de las escuelas tradicionales a cada persona que estuviera abierta a recibir ese conocimiento. Algunas personas de mente cerrada, actitud muy poco ninja, critican este hecho por el miedo a que las personas puedan utilizar secretos ninja para hacer daño. Pero Hatsumi Sensei cree que el espíritu ninja es universal, y por eso lo expande; sobre todo ahora que Japón no está en guerra.

Si practicas artes marciales con un espíritu incorrecto, en vez de protegerte
a ti mismo acabarás por matarte.

Masaaki Hatsumi

Hoy en día puedes viajar a Japón, si lo deseas, para entrenar con él.

De momento, empieza a ser un poco ninja: quédate con lo que te guste tanto del libro como de todo en tu vida y descarta lo que no. El libro siempre quedará para que lo puedas releer, y la vida también. Tal vez en otro momento utilizarás algo que en el pasado no te resonó. Esa es la magia de la vida: que todo está conectado.

Hemos dividido el contenido del libro en las tres habilidades ninja para la vida cotidiana: Actitud, Perseverancia y Fe.

Primera parte

ACTITUD

El ninja se entrena de forma constante

Nuestra actitud es el primero de los tres conceptos principales que vamos a ver juntos en este camino de descubrimiento.

El *ninjutsu* o *ninpô*, es el nombre que recibe el entrenamiento del ninja y es solo para aquellos cuyo corazón se halla en el lugar correcto.

Como podemos saber gracias a Masaaki Hatsumi en su libro *El camino del ninja*: el *ninjutsu* no fue realmente *ninjutsu* desde sus inicios. Empezó como «métodos *shinobi*» (*shinobi no hô*), que significa métodos para discernir aquello que es correcto para el mundo, resistir, entrenar para convertirse en un ser moral, tomar conciencia del propio destino y dedicar la vida propia a otras personas o al mundo entero.

Solamente cuando nuestro corazón se halla en el lugar correcto nos convertimos en el perfecto conector entre cielo y tierra y podemos acceder a nuestra grandeza interior y a la divina conciencia.

La palabra «correcto» se refiere a que el ninja es un ser compasivo que respeta y ama la paz y por eso está en paz consigo mismo, con los demás y con la vida.

La paz no es lucha; de hecho, el ninja, como cualquier artista marcial, evita la lucha porque sabe que en la lucha todas las personas pierden.

En nuestra sociedad actual, luchar es la actitud que hemos aprendido dentro de un mundo donde la mayoría de las creencias están basadas en el miedo, la inseguridad y la falta de poder personal.

No pienses solamente en la lucha como algo propio de un campo de batalla o de un ring. Luchar, en nuestra vida cotidiana, es querer pasar primero con tu coche «por tus cojones», como se suele decir, querer tener razón en la mesa con la familia, buscar la manera de levantarte por la mañana para ir a hacer algo que no te gusta, no saber si llamar a alguien, tener conflictos con tus acciones, pensar lo que no quieres pensar, creer que eres quien no eres, no gustarte como eres, querer cambiar a alguien, sentirte frustrado o desamparado, etcétera. Todas esas situaciones y las que te puedas imaginar

son luchas internas o externas con las que lidiamos todos los días.

La mente condicionada es la que tiene miedo y, por tanto, la que lucha. En cambio, el corazón correcto acepta, por eso queremos entrenarnos para desarrollar la actitud desde la que podremos actuar desde el corazón en lugar de desde la mente.

El corazón del ninja es como el corazón del niño, fuerte y flexible. Este es uno de los significados del *kanji nin* (忍) de la palabra «ninja» (忍者). *Nin* está formado por dos partes: la superior (刃) representa el filo de un arma, de una espada, y la inferior (心) es *kokoro*, que se traduce como corazón. El ninja posee un espíritu como el filo de una espada forjada: fuerte pero flexible. Esta flexibilidad es la que le permitía no ser nunca sorprendido.

Si todavía no conoces cómo es tu corazón es porque la programación nos ha llevado a no utilizarlo y a dar prioridad a la mente. Entonces, para adaptar los conocimientos de esta filosofía de más de cuatro mil años de antigüedad a la vida cotidiana, queremos empezar por recuperar nuestra naturaleza revirtiendo los efectos de nuestra programación infantil.

El último secreto del ninja es «ganar sin luchar».

Masaaki Hatsumi

DEJA DE CASTIGARTE

Creo que fue el respeto de Takamatsu Sensei a Dios lo que hizo que me enseñase de la misma manera que Dios: sin reprimendas.

Masaaki Hatsumi

El arte de vivir no incluye castigo, ni a los demás ni a ti mismo. Es una forma tan aceptada de convivencia que la mayoría lo hemos normalizado y fácilmente nos pasa desapercibido.

No existe grandeza cuando nos castigamos, así que es momento ahora de empezar nuestro entrenamiento por la base porque, aunque el ninja es más conocido por hacer invisible lo visible, primero debe hacer visible lo invisible; sobre todo cuando, como en el caso del castigo, lo invisible le perjudica.

Recuerdo cuándo empecé a hacer consciente el castigo en mi vida. Yo era de las que me golpeaba con una mesa sin querer y acto seguido decía «¡Seré inútil!» o de las que cuando algo no me salía bien se me escapaba algún: «¡No llegaré a ningún sitio!»

Está claro que insultarse como hacía yo es una forma de castigo. No salir de casa cuando crees que algo te ha salido mal, también. Y de manera más sutil, el famoso «Seré feliz cuando...» es otra manera de castigarse, así que empecemos cambiando esto.

ESTE ES EL MOMENTO PERFECTO

Vosotros no sabéis lo que estoy a punto de hacer, pero yo tampoco.

Bruce Lee

La vida es, para mí, un continuo de instantes tan maravillosos y mágicos que siempre hay algo bello en lo que poner tu atención. Hacerlo —es decir, poner nuestra atención en la belleza— nos sacará del patrón de queja en el que muchas personas estamos metidas. La belleza nos conecta con nuestra grandeza interior.

Somos creadores en muchos sentidos. Eso significa, por ejemplo, que el sentido de cada acción que hacemos, por pequeña que parezca —como sonreír, respirar, mirar, regalar, caminar, conectar, tocar, beber, rozar, oler, aprender, etcétera— nos lo damos a nosotros mismos.

Muchas personas se pasan la vida esperando «el momento perfecto». Es fácil si creciste en lugares donde la mejor ropa se ponía solo los domingos, o había una vajilla que solamente se usaba en Navidad, y el resto del año estaba guardada esperando a que llegara el día. También pasaba que a ciertas cosas solo se podía jugar los fines de semana. Nos pasamos la niñez queriendo ser mayores para hacer lo que queramos, y cuando nos hacemos mayores nos hemos olvidado de eso que queríamos hacer.

Sin ponerle conciencia, seguimos haciendo lo mismo. Nos ponemos a pensar, esperando ese momento perfecto para regalar algo o para vestirnos con nuestra mejor ropa, para usar dinero o para atrevernos a hacer algo o para cambiar, incluso para ser felices estamos esperando ese momento.

Es el eterno: «Seré feliz cuando...» Cuando tenga dinero, cuando me case, cuando esté de viaje, cuando tenga mi casa, cuando apruebe el examen... y ese «cuando» se queda eternamente en el futuro.

La razón por la que estás leyendo este libro es que este es el momento perfecto para ti, tu espíritu ninja lo sabe muy bien.

«Este es el momento perfecto» se refiere a no ponerse más excusas: si quieres hacer algo, hazlo; y, si no, no lo hagas. No es una invitación a que te pongas en marcha como es muy común oír; todo lo contrario: es una invitación a escucharte y a hacer lo que

sientas: si quieres esperar, espera; si quieres no hacer nada, no hagas nada. Porque esperar también es hacer, y para eso también es el momento perfecto.

Todo lo que existe ahora es útil para el proceso en que te encuentras.

La cuestión es centrarnos en el presente lo suficiente para que el pasado y el futuro desaparezcan, y vuelvan solamente cuando así lo deseemos conscientemente.

Nos ayudará dejar de juzgarnos, de juzgar a los demás y, sobre todo, dejar de juzgar lo que ocurre, porque con los juicios a un lado solo cabe aceptación, y la aceptación es la puerta a la transformación.

Encontrarás muchas formas de aceptar en estas páginas. Por ahora, es suficiente con decidir que cada instante es el momento perfecto.

Cada ocasión es una oportunidad de sentir que estás vivo y que tienes todo lo que necesitas para seguir haciendo del siguiente instante lo que quieras, y así hasta transformar tu vida al nivel que tú quieras.

Puede serte útil algo que hago casi todas las mañanas al abrir los ojos. Me hago consciente del momento, observo el lugar donde estoy, mi respiración y siento mis ojos en el acto de abrirse; es un momento único, en el que elijo poner atención. Si empieza algún pensamiento que no me hace sentir bien, le doy las gracias y le digo adiós, así dejo espacio a nuevos y mejores pensamientos y sentimientos.

Es una práctica que puedes hacer el resto de tu vida si quieres, porque toda tu vida es el eterno momento perfecto que has estado buscando.

Cuento sobre la importancia de la simplicidad

Un hombre se acercó a un sabio anciano y le dijo:

—Me han dicho que tú eres sabio... Por favor, dime qué cosas puede hacer un sabio que no están al alcance de las demás personas.

El anciano le contestó:

—Cuando como, simplemente como. Duermo cuando estoy durmiendo, y cuando hablo contigo solo hablo contigo.

—Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio —le contestó el hombre, sorprendido.

—Yo no lo creo así —le replicó el anciano—. Pues cuando duermes recuerdas los problemas que tuviste durante el día o imaginas los que podrás

tener al levantarte. Cuando comes estás planeando lo que vas a hacer más tarde. Y mientras hablas conmigo piensas en qué vas a preguntarme o cómo vas a responderme antes de que yo termine de hablar. El secreto es estar consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.

LA ÚLTIMA VEZ

Vive como si fueras a morir mañana, aprende como si fueras a vivir siempre.

Mahatma Gandhi

Una forma de entrar en «la grandeza del momento» es decidir vivir cada instante como si fuera la «última vez». Disfrutar de cada movimiento que haces, de cada cosa que ves, sin prisa y con toda la atención en el momento, como si fuera lo único que existe. De hecho... ¡así es!

Cada encuentro que tengas con otras personas, animales o lugares considéralo, de una forma romántica, el último. Eso te llevará a respetar los espacios, a prestar atención a cada respiración, a cada mirada y a cada palabra, siendo consciente de cada cosa que ocurre. Sentirás a las otras personas de una forma nueva y a la vez familiar. Sean quienes sean, se convierten en lo más sagrado que existe. Y eso ocurre gracias a vivirlo como si fuera la «última vez».

Ahora viene lo mejor: de esta manera, jamás herirás a nadie, ni hablarás «mal», ni castigarás, ni discutirás, ni maltratarás. En su lugar amarás, disfrutarás, armonizarás, respetarás, sonreirás, perdonarás, honrarás, o simplemente terminarás un encuentro o lo que estés haciendo de forma respetuosa y alegre. Cada encuentro, sea contigo mismo o con otras personas, se volverá tan sagrado que será hermoso, fácil y poderoso como la propia vida.

#ninjatips para vivir más plenamente

- Procurar que lo que digas pueda resonar en la eternidad de quien lo escucha.
- Hacer de tus encuentros oportunidades para que las personas se sientan mejor, nunca peor.
- Incluir el agradecimiento en lo que no creas que sea de agradecer.

- Apreciar lo que tienes ahora mismo.
- Cambiar el famoso «No sabes lo que tienes hasta que lo pierdes» por un enorme «Aprecio todo lo que tengo y viene a mi vida».
- Ser consciente en tu día a día de detalles como el sol, tu propio cuerpo, la conexión, la respiración, el contacto, la mirada, los milagros, el té, las mañanas, las sonrisas, la luz, las manos, tus amigos...
- Procurar que todas las personas con las que conectes de alguna forma se lleven tu trato amoroso, tus palabras llenas, la luz en tu mirada y tu agradecimiento. Esto tiene un valor incalculable.
- Sentir la paz del instante como lo único que existe.
- De vez en cuando repetir: «Solo existe este momento.»
- Vivir cada instante como si fuera «la última vez», y saborear la esencia de la vida que has venido a experimentar.

La mayoría de los procesos requieren tiempo. Profundizaremos en este concepto en el capítulo «Respetar tu ritmo» de la segunda parte, pero adelantaremos aquí que ese tiempo, distinto para cada persona, es tu aliado para alcanzar lo que quieres.

AMARTE SIEMPRE

Solamente aquellos que tienen un corazón puro pueden aspirar a conocer el arte del ninja.

Masaaki Hatsumi

El amor condicionado también es una forma sutil de castigo.

El amor es un estado permanente, inmutable e intrínseco en cada ser. Por el mero hecho de existir viene con nosotros de serie, y no es cuestión de cantidad.

Ahora explicaremos este nuevo concepto de «amar siempre».

Con la domesticación que muchas personas hemos recibido, entran elementos con los que nos separamos del amor incondicional innato. Muy pronto empiezan las etiquetas que nos definen, y nos dan forma según las creencias de otras personas: «Soy malo», «Soy tonta», «Soy inútil», etcétera.

También nos condicionan con la forma de educación basada en el castigo o la recompensa. Con ello llegan los juicios torturadores y aniquiladores de sueños: «No te lo mereces», «Debería darte vergüenza», «Vas a tener que trabajar duro para pagar lo que has hecho», «Nunca aprenderás», «Nunca llegarás a nada»...

Aunque la intención de los adultos suele ser buena, no se dan cuenta de que solamente consiguen que el niño experimente dolor por el castigo en sí y por la falta de amor. Estas sentencias devastadoras activan en el niño un mecanismo de supervivencia que le obliga automáticamente a vivir en la mente y a apartarse del corazón. Necesita discernir cuándo le quieren (recompensa) y cuándo no (castigo). Es decir, deja de considerarse digno de amor por lo que es y pasa a recibirlo por lo que hace: «¡Ahora me quieren, ahora no!»

Un bebé no dice: «Acabo de romper un vaso, ¡seré inútil! Me voy a mi habitación solo y abandonado, pensaré por qué lo he roto y cómo lo voy a reponer.» No, no dice eso, lo rompe y punto. Es una experiencia, y no se cuestiona su valía o su merecimiento de amor por ello. (Aprovecho este ejemplo del vaso para encender la luz de la experiencia: cuando un niño o una niña «cambian de estado» un vaso —lo que el adulto llama «romper»— están haciendo montones de conexiones neuronales respecto al material, la situación, las distancias, el tiempo, etcétera; si introducimos el castigo y la lección nos cargamos ese aprendizaje...)

El niño comienza a cuestionarse su valía cuando le «enseñan» intensamente, por no decir cruelmente, que romper un vaso es de «inútiles» y se lo acaba creyendo. Ahora enjuicia el amor que cree que se merece y se castiga, tal como han hecho antes con él. Y acabará creyendo que es digno de amor solo cuando hace las cosas de cierta manera. Ha dejado de amarse siempre para amarse solo cuando «se porta bien», un concepto muy interesante que se sigue desarrollando en el adulto cuando no ponemos conciencia.

Entonces, el reto está en amarse siempre. Pase lo que pase, estés donde estés y con quien estés, seas como seas, hagas lo que hagas, te salgan como te salgan las cosas.

Si la gente es buena solo porque teme al castigo y porque espera una recompensa, entonces verdaderamente somos un grupo lastimoso.

Albert Einstein

Algunos retos para el día a día

Veamos algunos ejemplos en los que amarse suele ser un reto.

Lo hacemos con la intención de que le pongas mucha atención a estos momentos, y a otros que se te ocurran mientras lees estos, y te ames igualmente cuando:

- Las cosas no salen como esperas.
- Tu mejor amigo desaparece.
- Tu sueño «parece» no cumplirse.
- Te levantas tarde.
- No te llama.
- Has gritado.
- Te has olvidado las llaves.
- «Pierdes» el partido.
- No sabes lo que quieres.
- No tienes dinero.
- No te atreves.
- Te sientes mal, traicionado, solo o abandonado.
- Quieres huir.

- Te sientes feo y gordo.
- Dudas.
- Dices «no».
- Crees que te has equivocado.
- No sabes qué hacer.
- No te quieren.
- Te quieren.
- Suspendes.
- Te sientes fatal.
- Te castigan.
- Te castigas.

Esta última parece una paradoja, pero no lo es, ya que con la conciencia de que te estás castigando se enciende la luz y te recuerdas que es momento de amarse, y el castigo automatizado desaparece, y con la práctica se elimina para siempre; es fabuloso.

Esta poderosa elección de amarte siempre tiene espacio un segundo antes de que reacciones como te enseñaron. Es decir, que siempre puedes acceder al amor antes que al castigo. Solo es cuestión de práctica, y, cuantas más veces accedas al amor, más fácil te resultará. ¡Vamos, superninja!

Una vez más es útil recordar que todo proceso requiere su tiempo.

En mi opinión, es importante vivir las emociones de lo que nos pasa sin anestesiarlas y a la vez sin alimentarlas. Amarte siempre es compatible con sentirte frustrado, triste, incomprendido o de cualquier otra manera.

El éxito es darnos cuenta de ese castigo, aunque sea sutil, y pasar a decidir vivir abriendo nuestro corazón, en lugar de pasar tanto tiempo en la mente.

VUELVE A ABRIR EL CORAZÓN

Acepta tu tristeza, tu indignación, tu rencor y tu odio. Deja que pasen y no te dejes llevar por esos sentimientos.

Principio ninja

Algunas personas cargamos con pesadas corazas invisibles que nos impiden vivir según nuestra grandeza. Un día decidimos cerrar nuestro corazón y nos aseguramos de que nadie más pudiera llegar hasta él.

Tal vez por miedo a ser heridos otra vez o por educación tomamos esa decisión consciente o inconsciente, ya no importa. Lo que importa es darnos cuenta de que cerrar el corazón al dolor es cerrárselo al amor al mismo tiempo. Y con el corazón cerrado nos vamos volviendo grises, nos apagamos y aniquilamos la ilusión.

Todas las personas necesitan aceptar y perdonar lo que hayan vivido para que la coraza empiece a deshacerse, porque una vida sin amor es más propia de las máquinas que de los seres humanos. Y ese amor es la fuerza que nos conecta con la vida.

Y luego no vengas llorando...

El otro día oí esta conversación, que es demasiado común:

MADRE: Hija mía, no puedes darlo todo.

HIJA: ¿Por qué no, mamá?

MADRE: Porque te harán daño y luego vendrás llorando.

HIJA: ¿Cómo lo sabes, mamá? Son mis amigas.

MADRE: Cuando seas mayor lo entenderás. La gente va a la suya y si puede aprovecharse de ti lo hará, ¿eso quieres?

HIJA: Claro que no, pero no sé hacerlo de otra manera, yo soy así.

MADRE: Pues así no vas bien, y, si sigues haciendo lo que te da gana, luego no vengas llorando porque no te haré caso.

Por supuesto que la madre cree estar protegiendo a su hija, pero de un mundo

adulterado por sus propias creencias. Y su forma de protegerla es una amenaza en toda regla. Le está diciendo a su hija que tal como es no va bien. Este tipo de sentencias las he visto también entre amigos que creen estar aconsejando: «Eres demasiado bueno», «No puedes ir así por el mundo», «No lo des todo», «Hacen contigo lo que quieren», etcétera. Seguro que, como la madre de la conversación, estas aseveraciones están hechas con buena intención, para que no dañen a sus amigos, pero eso los anima a hacer sus corazas más pesadas y a esconderse en ellas de tal forma que se vuelven auténticos desconocidos para ellos mismos.

En mi opinión, sería mejor invitar a amar libremente, como nos apetezca, con la intensidad que queramos, dando todo lo que nos venga en gana a quien queramos sabiendo que, en el caso de que nos hagan daño, como predicen estas personas, alguien estará ahí para consolarnos. Además, como vimos en el principio ninja, dejar que pasen esos sentimientos es un recurso fabuloso.

Desde luego, tener nuestra necesidad de consuelo cubierta nos dará la confianza de que somos seres amados y podremos vivir nuestras experiencias sabiendo que no importa lo que ocurra porque siempre recibiremos amor. Así la coraza se sigue deshaciendo y tenemos espacio para amar libremente, sin miedo.

Creo que es una locura dejar de amar por miedo a que nos hagan daño, porque el propio hecho de dejar de amar ya es sufrimiento.

Atención: dejar de consolar a cualquier persona cuando todo tu ser te dice que lo hagas, aunque sea bajo la excusa aceptada de «que aprenda», es invitarle a desconectar de su corazón y tú desconectar del tuyo.

Este tipo de «consejos» normalizados son formas de decir a las personas que queremos: «No seas tú mismo, cierra el corazón, te van a hacer daño, el mundo es un lugar hostil, no puedes gestionar tus emociones y tu intuición no vale.»

Dejemos ya de aconsejar a grandes y pequeños que cierren el corazón para que no les hagan daño. No somos adivinos y no sabemos si eso ocurrirá. De hecho, que nos haya ocurrido a nosotros no es razón suficiente para que les ocurra a ellos, ni siquiera si les ha ocurrido a la mayoría de las personas que conocemos.

Digamos en cambio: «Sal ahí y abre el corazón, dalo todo a quien tú sientas que quieres dárselo, y vive plenamente. Yo siempre estaré a tu lado, pase lo que pase.»

EL ABANDONO Y LA SOLEDAD

El camino del ninja es un camino de autoconocimiento, por eso sus retiros en solitario son parte de su entrenamiento.

Masaaki Hatsumi

La falta de consuelo, como la que hemos visto en el capítulo anterior, es una de las causas del miedo al abandono. Paradójicamente, a quien abandonamos en situaciones así es a nosotros mismos. Es decir, aunque el abandono más visible es por parte del adulto, el verdadero abandono es el hecho de que elegimos, por motivos de supervivencia, separarnos de nosotros mismos. Y eso genera un importante miedo a la soledad.

Ese miedo es muy común y por él hacemos cosas tan curiosas como: estar con alguien con quien no queremos estar para no estar solos, comer cada domingo en casa de la familia sin apetecernos, comprar regalos de Navidad sin creer en ella o aguantar conversaciones que no van con nosotros.

Cuando, a partir de ahora, detectes esos actos basados en tu miedo a la soledad, recuerda que es una forma de saber que estás separado de ti mismo, y que el miedo desaparecerá cuando te vuelvas a sentir unido a ti y disfrutes de tu propia compañía.

No estás solo. Tal vez tienes esa sensación porque fuiste «abandonado» porque te dejaron llorando en la guardería o te encerraron en un cuarto oscuro para que te portaras bien, o te amenazaron, en gasolineras y carreteras, bajo la «broma» pesada y castigadora de «Te voy a dejar aquí si no dejas de llorar».

El abandono, como amenaza para que el niño haga lo que los padres quieren, está sorprendentemente normalizado y así has sido programado. Pero mereces ser amado por lo que eres y no por satisfacer las necesidades de los demás, ni siquiera la de tus padres.

Es el mismo patrón que vimos con el concepto de «amarte siempre», porque tampoco es natural sentirse solo o abandonado. Eso también lo aprendimos en nuestra infancia.

Al igual que los niños deberían sentirse protegidos y queridos siempre sin importar lo que hagan, tampoco deberían sentirse solos o abandonados.

Además, el extendido «portarse mal» es un juicio basado en la insatisfacción de un adulto que no ve al niño, sino que ve a un adulto en potencia a quien educar y dirigir.

Cuando un niño piensa que van a dejarlo solo se aterroriza, siente un miedo tremendo

y hace lo que sea para que no le abandonen. ¿Es esa la relación que queremos con los niños? ¿Que hagan las cosas por miedo? Está claro que el niño depende de sus padres y cuidadores, y sabe que sin ellos no sobrevive. Además, la diferencia de tamaño es considerable. No hay forma de responder a las amenazas con cinco años; cuando tienen quince la cosa cambia.

Así que recordemos: los niños se sienten amenazados cuando un adulto los castiga, y crecen con el miedo al abandono y a la soledad.

De esta forma acabamos asociando la soledad con el aislamiento. Es decir, creemos que estar solo es estar aislado. Pero es algo muy distinto: estar aislado quiere decir estar alejado de otras personas y sin posibilidad de acceder a ellas, como en una isla, de ahí la palabra. Y ese estado se asocia con la idea «No merezco amor». Estar solo es estar contigo mismo y eso, paradójicamente, te acerca a las personas que vibran en tu misma frecuencia.

Conocerte es el primer paso hacia la relación más importante de tu vida: la relación contigo mismo. Cuando te encuentras a ti mismo sientes la plenitud de la existencia, y nunca jamás vuelves a temer ser abandonado.

Ya no necesitas hacer nada para que otras personas te quieran, ni siquiera para que tu madre, padre, hermanos, marido, mujer o amigos te quieran. Porque has recuperado el amor verdadero, y ahora tienes la relación perfecta y eterna.

Cuando te sientes en compañía de ti mismo, la soledad se convierte en un bálsamo para el alma donde disfrutar de ti y de todo lo demás.

#ninjatips para disfrutar de la soledad

- Pasar tiempo a solas, y dejar de buscar compañía para anestesiar el dolor provocado por el miedo.
- Hacer cosas que te gusten contigo mismo, como viajar, soñar, bailar, cantar o pasear.
- Sentir la vida desde dentro: cerrar los ojos de vez en cuando y respirar profundamente, prestando atención a la respiración y al interior.
- Jugar para recuperar la sensación de plenitud y la satisfacción del niño. Subirse a un columpio, hacer una vertical, ir a un parque de atracciones, hacer un castillo de arena, etcétera.
- Disfrutar sin miedo ni apego de cualquier relación, dure dos días o doscientos años.

- Decir muchas más veces «Te quiero»; no solo lo escribas por WhatsApp.
- Recordar siempre que «tú eres lo mejor que te ha pasado».

HAZ LAS PACES CONTIGO

Las verdaderas batallas se libran en el interior.

Sócrates

Independientemente de lo que consideramos que está bien o está mal —pensando en algo que ha ocurrido en el pasado—, solamente podemos actuar en el presente, y para eso necesitamos sentirnos en paz.

Demasiadas personas están en guerra consigo mismas hoy en día. Eso es lo que hace que el espíritu ninja quiera despertar en tantas personas para utilizar su sabiduría y permitir que su grandeza interior ilumine la inconsciencia. Así es como se va la oscuridad, encendiendo la luz y no luchando contra ella. Las batallas interiores que libramos están en nuestra mente porque seguimos sin hacer las paces con la persona más importante de nuestra vida: nosotros.

La ¿culpa? de Ana

Ana, una mujer que vino una mañana a una consulta privada, viajó desde lejos para cambiar sus creencias. Venía con una gran disposición y compromiso al cambio, cosa que facilita cualquier proceso.

—Le he puesto los cuernos a mi marido —dijo seriamente y casi sin saludar.

—¿Y qué es lo que quieres? —respondí.

—Me arrepiento mucho, y esta sensación me está matando —dijo con lágrimas en los ojos.

Dejé un poco de espacio para que la mujer pudiera vivir su emoción de forma tranquila y segura, eso ayuda. Solemos verlo todo más claro en poco tiempo si hay espacio. En cambio, si interrumpimos la vivencia de la emoción, es fácil que se estanque y salga en otro momento. Además, aquel «me está matando» era un indicio claro de un patrón dramático, así que era importante que disminuyera.

Como ocurre a menudo, no había respondido a mi pregunta, así que volví a insistir:

—¿Y qué es lo que quieres?

—No lo sé —dijo rápidamente.

Y lo que probablemente quería decir es: «No me atrevo a pedirlo porque me siento

demasiado mal conmigo misma.» Por eso, volví a dejar un poco de espacio para que sus propias palabras resonaran.

—No lo sé —repitió por segunda vez—. Creo que quiero sentirme bien. Pero me parece surrealista poder sentirme bien en una situación así.

¡Bingo! Ahí estaba el bloqueo: ¿está escrito en algún sitio cuándo podemos sentirnos bien y cuándo no? Sí: en nuestra programación.

La mujer me contó que hacía mucho tiempo que no tenía relaciones sexuales con su marido, y que eran básicamente amigos. Que su encuentro con esta otra persona la ayudó a sentirse atractiva y querida como hacía tiempo que no se sentía, pero por otro lado, y respecto a su marido, se sentía mal.

Cambió eso y decidió sentirse bien. Eso le dio valor para hablar con su marido y explicarle lo que había pasado, y los dos decidieron separarse de mutuo acuerdo. Ahora son amigos y tienen una comunicación excelente.

Esto nos ocurre a menudo, por el efecto arrepentimiento: como Ana, no nos permitimos sentirnos bien en situaciones que queremos solucionar. O, dicho de otra manera que ya comprendemos mejor, nos castigamos.

Arrepentirse es lamentar haber hecho algo en el pasado. Es experimentar pena o disgusto en este momento por algo que ocurrió antes, aunque experimentando pena o disgusto pocas veces conseguimos sentir paz. Todo lo contrario: solemos sentir malestar.

Momentos como estos, donde traemos al presente algo pasado y lo inundamos de malestar, son enormes oportunidades para hacer las paces con nosotros y con lo que es. Es interesante recordar que eres la única persona de la que no puedes separarte.

Parte de lo que has leído hasta ahora, y lo que leerás más adelante, puede quedarse fácilmente en la teoría si primero no haces las paces contigo. Hayas hecho lo que hayas hecho, puedes aceptar y respetar cada momento vivido. Aunque aún no lo entiendas, o incluso sabiendo que no lo volverías a hacer, desde esa paz todo puede transformarse.

Si anestesiarte, ver la tele, emborracharte o enfadarte con los demás y contigo mismo no te sienta bien, probablemente tampoco hará que desaparezca algo del pasado con lo que no estás en paz. Quizá lo difumina durante un tiempo.

Y estar en paz —tanto con lo que has vivido hasta hoy como con lo que eres en este momento— es un ingrediente indispensable para vivir plenamente.

El entrenamiento del ninja no consiste solamente en volverse fuerte. Hay cosas más importantes que llevar a cabo mediante el entreno, como conocer tus defectos, rectificarlos y pasar la vida lleno de júbilo.

#ninjatips para hacer las paces contigo

- Entender que todas las cosas que hiciste, las hiciste lo mejor que pudiste, igual que todos los demás.
- Darte cuenta de que es desde la perspectiva actual que podemos pensar en hacer las cosas de forma diferente.
- Poner conciencia al maltrato que hay detrás de situaciones que han ocurrido.
- Cambiar la forma en la que te hablas. Dejar de decir «Fui un tonto», «Nunca aprenderé», «No me extraña que me pase esto», «¿Cómo pude estar tan ciego?», «No me lo perdonaré», «No se lo perdonaré», «Eso me pasa por idiota», etcétera.
- Eliminar la crueldad, no sirve para nada en tu existencia. Considerarla una oportunidad de dejar entrar la compasión.
- Decir: «He vivido eso de la mejor manera que he sabido en ese momento. Ahora que he aprendido y estoy en paz conmigo mismo, si me vuelve a ocurrir estaré atento a mis reacciones y actuaré de otra manera.»

Igual que jamás le dirías a un adolescente: «¿Cómo pudiste jugar con ositos cuando eras un niño?», deja de decirte «¿Cómo pude salir con tal o cual persona?» o «¿En qué estaría pensando para hacer eso?» o «¿Qué vi en ella (o en él)?». Eso también es una referencia al pasado, así que es útil dejar de querer entender cómo no te diste cuenta antes.

Hoy eres diferente. Has cambiado, has crecido, has aprendido, has mejorado aunque te hayan intentado convencer de que no tienes remedio y de que nunca cambiarás. Saber eso es empezar a ser responsable de nuestros actos, y entrar en la energía necesaria para continuar con nuestras vidas y no detenernos.

INSTANTÁNEO E INSISTENTE

No engañes a tu corazón con inútiles palabras que solo demostrarían la
escasez de tu inteligencia.

Confucio

Sigamos haciendo visible lo invisible como forma de poner conciencia al que ya es nuestro amigo: el castigo. En términos generales, tenemos dos versiones de castigo: una instantánea y otra insistente.

La versión instantánea sucede cuando creemos habernos equivocado hace un segundo, y puede confundirse con un acto reflejo. Se produce en varias ocasiones cotidianas, como por ejemplo «equivocarnos» al coger una calle, marcar otro número de teléfono, darle a una pelota en un partido y sacarla fuera, enviar un e-mail sin haberlo terminado, decir algo que, aparentemente, no queríamos decir, etcétera.

Este «castigo instantáneo» suele ir acompañado de una palabra malsonante, y hace que anulemos la posibilidad de que el «supuesto error» sea una bendición o un aprendizaje, cuando seguramente lo es. Dicho de otra manera, cuando te castigas instantáneamente y ni siquiera te das cuenta, te pierdes el aprendizaje y te vuelves rígido, tenso, negativo y, paradójicamente, una fuente de más «equivocaciones».

Cuando queremos conseguir algo y aún no vemos evidencias en nuestra vida, se activa la versión insistente del castigo. Son los famosos resultados: creemos estar haciendo algo «mal» porque aún no vemos los éxitos, en lugar de saber que lo que estás queriendo conseguir está en camino. Ya sea que esté a tres días, a tres años o a la vuelta de la esquina, no hay motivo para castigarte, sino para confiar.

Si sigues diciéndote «Nunca va a llegar» o «No me lo merezco», te vuelves rígido otra vez y sigues alejando tus sueños. Expandes una energía que destroza tu alegría de vivir el momento presente, que es lo único que existe.

Trátate con el mismo amor con el que tratarías a alguien herido. Si te estás castigando es porque en algún momento te hirieron, y ahora es momento de curar las heridas en lugar de meter el dedo en la llaga.

Ya no dependes de nadie, como cuando eras niño. Ahora puedes elegir. Puedes cuidar de ti mismo, decidir de quién te rodeas, lo que ves y lo que escuchas. Puedes amarte profundamente hagas lo que hagas y ser flexible.

Ese Amor transformará cualquier obstáculo aparente creado por el ego «superviviente», y te abrirá un mundo de posibilidades donde hacer las cosas como a ti te apetezca.

TU GPS INTERNO

Ser ninja es estar en contacto con tu guía interior.

Masaaki Hatsumi

Tenemos un lugar adonde queremos ir o algo que queremos hacer y una guía interior que nos indica siempre cómo llegar. Igual que el sistema de navegación (GPS) de tu coche o de tu móvil sirve para llevarte adonde quieres ir, así funciona nuestra guía interior. Le pones la dirección exacta de tu destino, es importante que no pongas «mi casa», a menos que hayas memorizado la dirección previamente. Y él te da indicaciones de cómo llegar desde donde te encuentras.

Ten en cuenta que «desde donde te encuentras» no quiere decir «desde donde deberías estar». Y lo mismo sucede con tu guía interior: siempre está en el presente. Es nuestro ego el que insiste en juzgarte y juzgar, y distorsiona la señal con sus razonamientos mentales de «donde deberíamos estar».

Funcionamiento de tu GPS interno

1. No te dice: «Como deberías haber sido un buen estudiante y estar ahora trabajando en un puesto de directivo, voy a pensarme si te mereces que te lleve.» Detecta dónde estás y te indica desde ahí, así de simple.
2. Al ponerle la dirección, te calcula la mejor ruta y no te pregunta: «¿Fuiste un buen niño?, ¿te portaste bien?», ni te dice: «Si te portaste bien, te mostraré la ruta más rápida, si no, la que tiene más tráfico» para condicionarte la ruta.
3. Si te pasas una indicación, automáticamente vuelve a recalcular la ruta. No te dice: «Serás inútil, ¡te has pasado la salida!» Si te paras, se para. Y cuando reemprendes la marcha, no te dice: «Si te hubieras despertado antes, llegaríamos antes...»
4. No duda de ti. Cuando le pones el destino no te dice: «¿Estás seguro de que quieres ir a ese sitio?» Tampoco es aguafiestas: «Seguro que estará lleno de gente», «No llegaremos nunca», «Seguro que estará cerrado»...

Lo mejor de todo es que puedes cambiar el destino en cualquier momento y estar tranquilo, que no te dirá: «¿Ahora vas a cambiar? Si ya estás a medio camino.»

Nada tiene sentido si sigues castigándote. Lo único que consigues es no disfrutar del

viaje, así que continúa, no te detengas, que todo forma parte de tu camino de vida.

Y si continuar es cambiar el destino, ¡cámbialo! Y si quieres desviarte para visitar a alguien o ir a algún lugar, hazlo. Y si quieres parar a descansar o a comer tres veces, párate, porque tu guía interior/GPS siempre te seguirá indicando la ruta al destino cuando se lo pidas y hagas lo que hagas.

No importa lo lento que vayas mientras no te detengas.

Confucio

DE DENTRO HACIA FUERA

Un ninja entrena para conocerse a sí mismo y sabe que la fuerza proviene de su interior conectado al universo.

Masaaki Hatsumi

Una percepción altamente poderosa es el hecho de que tienes todos los recursos que necesitas para conectar con tu grandeza interior, y crear la vida que quieres. ¿Y sabes dónde están esos recursos? Donde no solemos buscar, en nuestro interior.

La mayoría de nosotros nos damos cuenta un día de que no somos felices. Y lo hacemos sobre todo con la observación de nuestra vida, es decir, de lo que está pasando «alrededor» de nosotros. Tardamos poco en darnos cuenta de que lo que vemos fuera es un reflejo de nuestro interior, básicamente porque vemos que, aunque cambiemos el exterior, si el interior no cambia, volvemos a las mismas en poco tiempo.

El reto está en modificar la dirección del cambio, y evolucionar de dentro afuera.

En un estado de inconsciencia y desconexión interior, lo que solemos «ver» en los demás es miedo, rabia, intención, maldad... «Es una mala persona, mira lo que me ha hecho», «Seguro que lo ha hecho a propósito», «Me trata fatal», «En esta tienda son muy antipáticos», etcétera. Así es como vemos el mundo porque así nos han programado. Por lo tanto, el mundo refleja nuestra programación: «No te fíes de nadie», «Todo el mundo va a la suya», «Salva lo tuyo», «Si quieres hacerlo bien, hazlo tú», «La gente es mala»...

Esta programación está basada en el miedo, la desconfianza, el esfuerzo, la lucha y la defensa. Lo interesante de detectarla es que nos da una referencia de nuestro sistema de creencias actual —es decir, de dónde estamos— y una referencia para ese cambio que queremos hacer —es decir, adónde queremos ir—, igual que hacemos cuando consultamos Google Maps para llegar a algún lugar, como mencionamos anteriormente.

En un estado de conciencia y conexión interior, lo que vemos es la maravilla que todos somos. Independientemente de lo que hagan los demás, lo que vemos es amor, comprensión, empatía, belleza, inocencia, desconocimiento, y claro, montones de inconsciencia que nos regalan poderosas oportunidades.

Podemos ver el mundo desde el juicio o desde la oportunidad, depende de nosotros. Somos libres para escoger cómo actuamos.

Recordemos que querer cambiar el exterior es tan inútil como verse despeinado en un espejo y querer peinar la imagen en lugar de nuestro propio pelo, como enseña el cuento que veremos a continuación.

Empezar a ver en los demás nuestro reflejo interior transforma completamente nuestras relaciones. Las personas que antes nos provocaban irritación, rabia o enfado automáticamente se convierten en maestros de nuestra evolución y crecimiento. Y nosotros pasamos a crear una vida llena de oportunidades, en la que decidir a cada instante cómo actuar e incluso quién ser.

El espacio que creamos cuando vemos reflejado nuestro interior en nuestro exterior es el espacio suficiente para actuar en nuestro beneficio y en el de los demás, es magnífico dejar de culpar a otras personas o de enfadarnos, así pronto te encontrarás reflejando tu grandeza interior.

Este gran cambio de empezar a poner la atención en nuestro interior tiene beneficiosos efectos secundarios, como veremos más adelante.

Cuento del anciano sabio

Había una vez un anciano que se pasaba los días sentado junto a un pozo a la entrada del pueblo.

Un día, un joven se le acercó y le dijo:

—Yo nunca he venido por estos lugares. ¿Cómo son los habitantes de esta ciudad?

El anciano le respondió con otra pregunta:

—¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de la que vienes?

—Egoístas y malvados, por eso me he sentido contento de haber salido de allí.

—Pues así son los habitantes de esta ciudad —le respondió el anciano.

Un poco después, otro joven se acercó al anciano y le hizo la misma pregunta:

—Acabo de llegar a este lugar. ¿Cómo son los habitantes de esta ciudad?

El anciano contestó de nuevo con la misma pregunta:

—¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de donde vienes?

—Eran buenos, generosos, hospitalarios y trabajadores. Tenía tantos amigos

que me ha costado mucho separarme de ellos.

—También los habitantes de esta ciudad son así —respondió el anciano.

Un hombre que había llevado sus animales a tomar agua al pozo y que había escuchado las dos conversaciones, en cuanto el segundo joven se alejó, le preguntó al anciano:

—¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta hecha por dos personas?

—Mira —le respondió—, cada uno lleva el universo en su corazón. Quien no ha encontrado nada bueno en su pasado, tampoco lo hallará aquí. En cambio, aquel que tenía amigos en su ciudad encontrará también aquí amigos leales y fieles. Porque las personas son lo que encuentran en sí mismas; encuentran siempre lo que esperan encontrar.

EL EFECTO DE LAS CRÍTICAS

Si la crítica o rechazo tiene impacto en ti, no tendrás una buena vida.

Masaaki Hatsumi

Grandeza interior y críticas son incompatibles. Criticar se ha convertido en una especie de entretenimiento tan normalizado y casi tan extendido como la queja, de la que hablaremos más adelante. El efecto de la crítica se suele asociar a otras cosas como la suerte o la injusticia, igual que pasa con la queja, pero este interesante «entretenimiento inconsciente» nos mantiene lejos de nuestra grandeza interior y, por tanto, en una frecuencia que no nos beneficia si lo que queremos es ser felices y estar en paz. Sin duda tiene fecha de caducidad asegurada, porque es incompatible con la mejora.

Criticar es una forma sutil de no mostrar el miedo.

Recuerdo cuando empecé a darme cuenta de cuánto criticaba. Alguna preciosa alma de mi camino me ayudó a hacerme consciente de esta práctica limitante y gracias a eso me di cuenta.

Primer paso del cambio realizado: darnos cuenta. Ahora quedaba el segundo: dejar de hacerlo.

El efecto energético de criticar es inversamente proporcional al efecto que nos causan las críticas de otra persona.

¿Cómo te sientes cuando te critican? Si tu educación es parecida a la que recibimos en mi generación, sin tu poder ninja, la respuesta es: «Mal.»

Ahora fíjate en este detalle: ¿cómo te sientes cuando criticas? La respuesta suele ser: «No lo sé.»

Fascinante, ¿verdad? Eso ocurre porque criticar es una forma de tapar nuestros sentimientos y emociones, una forma de anestesiarnos, como comentábamos antes. Sobre todo, para no sentir miedo. Es decir, si yo creo y manifiesto verbalmente que alguien hace mal algo evidencio que, o bien yo lo hago mejor, o bien tengo la capacidad de juzgar lo que está bien y lo que está mal respecto a otra persona; o más bien, las dos opciones.

Ahora, como ya lo sabes, cuando vuelvas a criticar te darás cuenta —es lo que tiene la conciencia—, y al darte cuenta podrás calibrar tu estado emocional y, por supuesto, examinar detalles como con quién estás, qué estás haciendo, dónde estás. Eso te ayudará

a reconocer cada vez más tus patrones de comportamiento automático, es decir, tus reacciones. Seguimos en el primer paso: darnos cuenta.

Vamos al segundo paso: dejar de hacerlo. Se puede resumir breve y claramente en dos dichos populares: «No le hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a ti» y «Nunca juzgues a tus semejantes hasta que no hayas caminado suficiente en sus zapatos».

Para el primero utilizaremos la ley de la resonancia de forma muy sencilla y efectiva: Si cuando me critican me siento mal, ¿cómo me siento cuando soy yo quien critico? Está claro. Y ahora: ¿cómo se sentirían las personas criticadas si me escucharan? Por si tienes dudas, solamente recuerda cómo te sienta a ti y únelo al segundo dicho popular.

Sirve de ayuda aplicar la técnica del «Calla y entrena», que aprendí en Japón. Como su nombre indica, consiste en callar lo que ibas a decir, ahora que ya te das cuenta, y seguir viviendo, entrenando, jugando, lo que sea que estés haciendo en ese momento, hasta que desaparezca ese pensamiento. Llega un momento en que el hábito anterior, el de la crítica, en este caso cae en desuso y se implementa uno nuevo.

Bienvenido a un mundo con menos críticas.

ACTUAR EN LUGAR DE REACCIONAR

La persona que tiene una voluntad débil, hace débil a su cuerpo también.

Masaaki Hatsumi

Cuando somos dueños de nuestros actos podemos elegirlos con el corazón y hacer aquello que realmente queremos hacer. Es decir, que podemos actuar en lugar de hacer aquello para lo que fuimos programados: reaccionar.

Reaccionas desde fuera de ti, actúas desde dentro.

Hace unos días iba conduciendo mi preciosa moto por la calle Casanova de Barcelona, cuando el coche de delante frenó repentinamente. El semáforo estaba en verde, así que digamos que no me lo esperaba, y frené fuerte quedándome parada detrás del coche. Mi primera reacción fue querer pitar al conductor y acordarme de todos sus antepasados. Eso fue lo que aprendí por repetición, incluyendo algunos gestos particulares y conocidos con el brazo o algún dedo de la mano... Pero no lo hice. Respiré y di las gracias por haber podido frenar a tiempo. Por la razón que fuera por la que ese coche había frenado, recordé que «todo es perfecto». Por tanto, en este ejemplo, actué, pues mi acción estuvo basada en una decisión y no en una reacción.

Enseguida el coche se puso a la derecha, y seguí mi camino. Entonces vi cruzar una moto delante de mis narices saltándose su semáforo en rojo. Utilizando un poco de física matemática y geometría básica, me di cuenta de que si el coche no me hubiera hecho frenar, yo habría chocado con la otra moto...

¿Cuántas veces ocurre esto y ni siquiera lo vemos? Vamos tan inmersos en la reacción aprendida de quejarnos, criticar, enfadarnos o refunfuñar que perdemos el tiempo y la energía en tocar el claxon para «castigar» al otro por lo que acaba de hacer.

Lo que ocurre es que reaccionamos en lugar de actuar. Y lo hacemos desde lo que aprendimos y para lo que fuimos programados, igual que papá o mamá.

Entonces juzgamos sin poder «ver», y se nos escapa la evidencia de que lo que ha ocurrido es lo mejor que podía pasar, es decir, de otra manera nos hubiéramos estampado contra la moto. Al dejar de agradecer, perpetuamos la sensación de malestar y evidenciamos nuestra condición de víctimas. Luego seguimos quejándonos y volvemos a

empezar, como ya vimos hablando de que donde pones tu atención eso se expande.

Reaccionar es ir en piloto automático, y actuar es tomar una acción conscientemente, depende de nosotros.

Cuando reaccionas no tienes conciencia de lo que haces. Es como ir en piloto automático, y habría que poner atención al piloto automático de cada uno para descubrir qué información tiene: «Es fácil tener un accidente», «La gente va como loca», «Nadie respeta nada», «La velocidad es peligrosa», etcétera.

Puede ser, por supuesto, que tengamos otra información con la que reaccionar más acorde a lo que queremos, pero mientras nuestras reacciones no sean un beneficio tanto para nosotros como para el resto del planeta vamos a cambiar la reacción por la actuación.

Podemos elegir entre seguir haciendo lo mismo o cambiar. Es una manera útil de dejar de hacer lo mismo que hacían o hacen nuestros padres/cuidadores, y empezar a hacer lo que realmente queremos hacer, viviendo según nuestros propios valores.

Cuando elegimos ver razones por las que agradecer, en lugar de razones por las que justificar lo «mal que va todo», instantáneamente vibramos en la frecuencia del agradecimiento y atraemos más de lo que queremos.

Actuando libremente cae el velo de la programación y vemos cuánto tenemos por agradecer.

ADIÓS, SUFRIMIENTO SOBREMENTALIZADO

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

Buda

El sufrimiento se asienta en la mente y responde a lo que recibimos durante los años más importantes de nuestra programación. Es decir, que viene de fuera.

Sufrir se ha normalizado peligrosamente. La mayoría de las madres son expertas, y parecen tener una habilidad alucinante para sufrir por todo. Sorprendentemente, llegan a decir: «¿Cómo no voy a sufrir si soy tu madre?»

Entonces, vamos a dar un claro mensaje para las madres y para cualquier persona que sufra: el sufrimiento no sirve absolutamente de nada, todo lo contrario. Y sí se puede evitar.

Hace tiempo que, en algunas sociedades, se coló la perpetuación del sufrimiento en la ecuación de la vida, y sin darnos cuenta lo seguimos arrastrando.

Muchas personas estamos educadas para pensar en lo que hemos hecho o en lo que vendrá, olvidándonos así del ahora.

El sufrimiento es una forma de pensamiento negativo que genera una emoción aprendida que se puede interrumpir. Recordando lo que vimos anteriormente, lo podemos convertir en un problema o en una oportunidad. Depende de nosotros y de dónde enfocamos la mente.

Sufrir y vivir plenamente es otra gran contradicción, la buena noticia es que en el presente el sufrimiento desaparece en lugar de perpetuarse. Es decir, que para sufrir necesitas estar en el pasado o en el futuro. Cuando lo detectes, reconócelo. Agradece que te has dado cuenta de que no estabas en el presente y «sal de ahí». Sal del pasado o el futuro y vuelve a este momento del tiempo.

Recordemos lo que hacíamos cuando éramos niños. Nos sentíamos mal por algo y poníamos nuestra atención en lo que estábamos haciendo. No estábamos regocijándonos ni hablando con otros niños sobre lo que había pasado durante dos semanas ni le dábamos vueltas sin parar. Lo aceptábamos y seguíamos con nuestra vida. Éramos tan poderosos que, incluso tras un maltrato de nuestros padres, volvíamos al amor

incondicional.

Nuestros grandes maestros, los gatos, si están jugando con una pelota y la pierden o se la quitamos pronto se irán a buscar otra cosa con la que jugar. No se lamentan diciendo: «Si hubiera tenido durante más rato esa pelota mi vida sería diferente. Qué cruel quien me ha quitado la pelota, el mundo está lleno de malas personas.» O «La culpa por perder la pelota es mía, soy un desgraciado».

Con todos estos pensamientos solo te mantienes en el «sufrimiento», en lugar de cambiar la atención.

Olvida todo lo que tengas en mente, no dudes ante ningún tipo de situación,
no has de preocuparte por nada si tienes confianza en lo que haces.

Masaaki Hatsumi

¿Cuál será el beneficio de quedarnos en un lugar en el que no queremos estar y encima sufriendo? Es un patrón, es lo que hacían la mayoría de los adultos en nuestra infancia, y es la repetición de un castigo extendido: «Vete a pensar en lo que has hecho mal, y hasta que no sepas lo que has hecho no vuelvas.» Ahí nos anclamos al pasado, a darle vueltas a algo, y a la falta de confianza y seguridad. Y el futuro se llena de miedo.

Hay más frases castigadoras, muy conocidas. Las puedes ver reflejadas en otras personas si es que resuena contigo. Creemos que «Pan para hoy, hambre para mañana», o el famoso «Para presumir hay que sufrir». Es decir, que pensamos que vamos a obtener algo en el futuro por sacrificar el presente.

Pero con todos esos pensamientos nos provocamos sufrimiento, y ya es hora de dejar de hacerlo.

Imagina que vas a un restaurante a comer y la comida no te gusta nada. Además, te sienta fatal. ¿Volverás? Entonces, si no vuelves a ese restaurante, tampoco vuelvas a sufrir. Y, aunque te oigo decir: «No puedo evitarlo», sé que solo dices eso porque aún no has leído el capítulo «Planta pensamientos positivos» que encontrarás más adelante.

El pasado no se puede cambiar, que yo sepa, pero sí podemos cambiar la sensación que tenemos sobre algo que ha pasado.

Una forma de cambiar la sensación de algo en

el pasado

1. Siéntate cruzando los tobillos y entrelazando los dedos de las manos.
2. Recuerda o imagina la situación de tu pasado que quieres cambiar.
3. Fíjate dónde estás tú en esa situación.
4. Entra como eres ahora en la escena y quédate mirándola desde fuera.
5. Quítale color, que quede pálida.
6. Camina con tu imaginación hasta llegar a ti en esa escena pasada y abrázate a ti mismo. Mientras lo haces, dale color otra vez solo a la parte del abrazo, y borra el resto.
7. Deja solamente en la imagen el abrazo a tu yo pasado a todo color y mírate a los ojos hasta que se dibuje una sonrisa en los dos rostros.

Esta sencilla y a la vez poderosa forma de cambio la puedes hacer en cualquier momento con cualquier situación, y así volver al instante que estás viviendo. Eso nos devuelve a la presencia que activa la conciencia y no le deja espacio al sufrimiento.

A veces, sin darnos cuenta, queremos que las cosas sean diferentes de como son y eso nos impide disfrutarlas. A menudo la sensación es muy sutil, pero responde a un inconformismo poco sano. Estás en una mañana maravillosa, desayunando con quien quieres en tu lugar favorito, y dices: «Si estuviéramos de vacaciones...»

Los niños, como decíamos al principio, son grandes maestros en muchos sentidos, y su capacidad para vivir el presente es admirable. Ellos se enfocan en lo que están haciendo y consiguen aislarse de cualquier cosa que pueda perturbar su momento donde no hay espacio para el sufrimiento. Fíjate en ellos cuando van en moto o en bicicleta detrás de un conductor adulto, cuánto podemos aprender de ellos, son fascinantes...

SALIR DE LA ESPIRAL

Aprende primero que cualquier dificultad que tengas que soportar es solo temporal.

Takamatsu Toshitsugu

Cuando ocurre algo que consideramos injusto, terrible, malo o catastrófico también podemos elegir dónde poner nuestra atención. Esa consideración es una forma de perder la conexión con nuestra guía interior y suele añadir sufrimiento a nuestras experiencias.

Cada persona necesita tener un espacio en el que se sienta segura para poder expresar y compartir sus frustraciones, enfados, malestares o las emociones que sea que esté sintiendo. Y saber que va a recibir consuelo auténtico, es decir, acompañamiento respetuoso.

De esta manera, en un plazo de tiempo, el que sea necesario, podremos liberarnos del sufrimiento y seguir con lo que realmente queremos vivir.

En cambio, dada nuestra programación basada en el castigo o en la recompensa, solemos entrar en una espiral de queja, crítica e incluso odio que acaba aumentando nuestro sufrimiento, en lugar de dejarlo ir.

Cuando ocurre un suceso que consideramos injusto —como por ejemplo: darnos cuenta de que llevamos uno, diez o veinte años en una relación «dañina», ver que estamos haciendo algo que nos perjudica, termina algo que no queremos que termine o vivimos una pérdida— es útil hacer un alto y pararnos a reflexionar si detectamos sufrimiento.

Cualquier forma de sufrimiento de la que podemos ser testigos tiene una utilidad: la conciencia. Transformarse gracias al «sufrimiento» es salir de la espiral de ese sufrimiento y contribuir a disminuir su nivel en el mundo.

Es como el fuego. Si hay un incendio en una montaña, de nada sirve provocar más incendios en otros lugares. O pronto se juntarán todos los fuegos encendidos por la existencia del primero y se creará un incendio inmenso.

Un claro ejemplo son los sucesos que ocurren en nuestro planeta y son mostrados por los medios de comunicación. Ocurre algo, nos sentamos delante de la pantalla recibiendo la información tal como nos la dan, sin filtros, y nos «incendiamos», aparentemente justificados por la sensación de injusticia que estamos viendo.

Y cuando salimos a la calle, o incluso en el mismo sofá, empezamos a soltar ese fuego por la boca y coincidimos con otras personas que hacen lo mismo. Hemos extendido el incendio. Hemos añadido más sufrimiento al sufrimiento inicial, y ahora el incendio es inmenso.

Mira lo que hay a tu alrededor

El otro día, en una mesa entre amigos, un chico decía:

—Pues yo salgo de un matrimonio de quince años horrible.

El chico estaba sentado junto a su actual pareja, que miraba a lo lejos.

Luego continuó:

—Me trataba fatal, me insultaba.

Su actual pareja iba acariciándole la pierna por debajo de la mesa, en modo «Estoy contigo».

—Voy a un psicólogo —decía—. Porque no puedo con el sufrimiento después de quince años.

Repitió lo de los quince años cuatro veces en cinco minutos. Seguía encendiendo el fuego de su sufrimiento, y no podía ver que estaba rodeado de personas maravillosas, a su lado y enfrente, y por eso seguía en su espiral de sufrimiento.

En poco tiempo su pareja terminó la relación y él se preguntaba por qué, cuando era más que obvio. Por tanto, su espiral de sufrimiento incluía a varias personas y cada vez era más grande. En poco tiempo y por no poner conciencia, su sufrimiento tuvo un nombre: las mujeres.

Nos enseñan a darle vueltas y vueltas a lo mismo, y eso alimenta el sufrimiento hasta llevarnos a razones y justificaciones siempre fuera de nuestra responsabilidad. Pero ahora mismo ya estás utilizando tu conciencia para ser responsable de tus actos y elegir tus pensamientos y puedes aplicar la misma técnica que con la crítica, ¿te acuerdas?, la supertécnica ninja: «Calla y entrena.»

El ser humano tiende de forma natural a la paz y a la armonía. Es decir, que hace falta mucha energía para mantenerse en el sufrimiento. Por eso nos ponemos enfermos muy a menudo. Cuando en lugar de sufrir por algo que ha ocurrido, y provocar más incendios, les hablamos mejor a nuestros niños, a nuestra madre o a los vecinos, cuando

nos damos cuenta de lo que tenemos y de quién está a nuestro lado o enfrente, cuando valoramos a nuestros amigos y pasamos más tiempo con nosotros mismos, tenemos mucha más energía, paz interior y armonía.

Para eso hace falta cambiar lo que aprendimos, otra forma de actuar en lugar de reaccionar. Veamos algunos ejemplos prácticos:

- Si te gritan, elige hablar aún con más amor.
- Si te sientes herido, en lugar de ponerte a la defensiva con la próxima persona que aparezca en tu vida, muestra tus heridas y asume que con ayuda se pueden curar antes.
- Si te hicieron cogerle miedo a algo, acéptalo y encuentra la manera de gestionarlo respetando tu ritmo. Ningún niño tiene miedo a caer, lo adquiere a base de oírlo de sus adultos.
- Si crees que alguien te «hizo daño», pon tu atención en otra persona.

Todas las cosas que vivimos, hayan durado quince años o setenta, o cinco minutos, deberían servirnos para vivir más plenamente, para ser más amorosos con los demás, y ser cuidadosos y respetuosos con nuestras palabras y actos. Para vivir más intensamente, para observar, para dejar de juzgar, para encender la luz y para apagar «los incendios».

Las separaciones, e incluso las pérdidas inesperadas, nos enseñan que solo existe el momento presente, y que es inútil gastarlo culpabilizando a otro. Es mejor hacernos responsables y utilizar nuestro poder de elegir.

No esperemos a vivir otra pérdida para darnos cuenta de que no vivimos como nos gustaría.

Vivir el presente es amar con tanta fuerza que cualquier barrera, incluida la del sufrimiento, se derriba solo con acercarnos. Porque todos necesitamos lo mismo: todos necesitamos amor, y el amor está por todas partes cuando sales de la espiral del sufrimiento.

Una de las formas de alimentar el sufrimiento es cuando lo hablamos con otras personas. La próxima vez que le cuentes algo que «te hace sufrir» a alguien, pon atención a si el «incendio» se hace más grande —con comentarios tipo: «Es verdad, todos son iguales», «El país va muy mal», «Todo es muy difícil», «Ya te dije que nunca cambiará», «Tómame una cerveza y olvídale», «Eres tonta», «Eres demasiado bueno», etcétera— o si consigues salir de la espiral del sufrimiento porque te ayuda a poner la conciencia. Recordemos que darnos cuenta nos permite elegir libremente.

Cuento del aldeano airado

Me encolericé y le dije a Dios:

—¿Por qué permites estas cosas? ¿Por qué no haces nada para ayudar a ese pobre niño?

Esperé la respuesta, pero fue en vano.

Sin embargo, aquella noche, cuando menos lo esperaba, Dios respondió a mis preguntas airadas:

—Ciertamente que he hecho algo. Te he hecho a ti. Aldeano: no busques culpabilizar a los demás, encuentra soluciones en ti mismo.

Segunda parte

PERSEVERANCIA

Todo es parte del entrenamiento

El ninja persevera en lo que le dicta su corazón puro. La sociedad quiere que perseveremos en lo que nos llevará a consumir, los profesores, en lo que nos llevará a ser alguien y los padres, en lo que nos dará éxito y reconocimiento.

Una vez vi en una cancha de baloncesto un cartel que decía: «Si quiere un campeón en casa, póngase usted a entrenar y deje a su hijo que juegue y se divierta.»

Por supuesto que podemos perseverar en todo lo que nos digan que debemos perseverar, y mejor primero consultamos nuestro interior para saber si está en sintonía con nuestro corazón puro.

Estamos rodeados de información que nos dice cómo actuar. Unas filosofías rezan «No te rindas» y otras dicen «Ríndete», ¿a cuál le hacemos caso? A la que resuene con nuestro interior. Es más, a veces podemos hacer caso a una durante diez minutos y luego cambiar, es decir, rendirte solamente durante un rato.

El más noble espíritu en *ninpô* es tomarlo todo como una bendición de la Naturaleza.

Takamatsu Toshitsugu

LA FLEXIBILIDAD COMO VALOR ESENCIAL

La persona sabia es flexible, como un bambú contra el viento.

I Ching

Cuando somos bebés tenemos una gran flexibilidad en todos los sentidos. Nuestro cuerpo es como una goma elástica y disfrutamos de las cosas tal como son.

Un bebé puede pasar horas contemplando, jugando o llorando, no importa lo que esté haciendo, porque vive en el mayor estado de aceptación. Y esa es la clave de la flexibilidad.

Lo flexible se adapta.

En cambio, la sociedad demanda que seamos duros, fuertes, rígidos, disciplinados, rectos. Que no demos el brazo a torcer, que terminemos todo lo que hemos empezado, y que mantengamos la postura que hemos elegido, aun cuando nos damos cuenta de que ya no la compartimos, solamente para no desautorizarnos frente a los otros.

Es muy común haber tenido padres o madres que nunca se equivocan; mejor dicho, que no aceptan que se han equivocado. Eso ocurre porque se confunde la flexibilidad con la debilidad. Se necesita mucha más fuerza para decirle a un hijo de cuatro años: «Lo siento, cariño, me he equivocado gritándote, te he faltado al respeto solo porque estoy desquiciado y no soporto que hagas cosas que necesitas hacer siendo niño para vivir tus experiencias y no convertirte en el amargado que soy yo cuando seas adulto», que gritarle y punto. Nos han enseñado que la debilidad hace que perdamos la autoridad y entonces nos «tomarán el pelo», y en realidad es la flexibilidad lo que mostrará el respeto.

¿Has pensado alguna vez que son los labios los que protegen los dientes y no al revés? Y, en cambio, los labios son más flexibles que los dientes...

De la misma manera, si tengo un «corazón duro» es fácil que se rompa. Si tengo un «corazón flexible» me adaptaré y podré amar sin miedo a perder el amor de los demás.

Cuando eres flexible, puedes cambiar naturalmente de forma y sigues siendo tú. Piensa en el agua. Puedes liberarte de la necesidad de ser de una manera concreta, definida o «etiquetable», y de que las cosas sean rígidas porque la vida es movimiento,

es cambio, es fluir con lo que sucede...

Puedes decidir lo que sea o cambiar de opinión y sentirte igual de tranquilo hagas lo que hagas. Eso es ser flexible.

Cuando decidas aceptar las circunstancias y no necesites que las cosas o las personas sean diferentes de como son, estarás literalmente disfrutando del momento. Vivir siendo flexible es vivir fluyendo de forma fácil y natural.

Igual que cuando practicas flexibilidad física te vas encontrando mejor, cuando practicas flexibilidad mental y emocional sientes que todo es más liviano. Llegas a más lugares, conoces a más personas, se amplían las oportunidades y te sientes mejor durante más tiempo, tanto física como mentalmente.

Ser flexible es tu esencia de nacimiento, tu característica indispensable para sintonizar armónicamente con tu naturaleza y con la vida.

Y la primera persona con quien debes ser flexible es contigo mismo.

LA NECESIDAD DE TENER RAZÓN

Sé selectivo en tus batallas, a veces tener paz es mejor que tener razón.

Anónimo

Querer tener razón y ser flexible son objetivos opuestos. Le hemos dado demasiado valor al hecho de tener razón, y nos hemos vuelto rígidos. Recuerda las discusiones entre personas, la mayoría se basa en la necesidad de tener razón.

Esta necesidad es un patrón adquirido, lo hemos copiado de quienes fueron nuestros adultos. Dándote cuenta de tu necesidad de tener razón —y de lo poco flexible que esto te deja ser— ganarás energía, vitalidad, tranquilidad, paz interior, seguridad, comprenderás mejor a las personas y a ti mismo, dejarás de discutir involuntariamente, entre otras cosas que irás descubriendo.

Para darte cuenta, basta con escucharte atentamente en las conversaciones con otras personas. Puedes preguntarte: «¿Estoy realmente escuchando a estas personas?» o «¿Estoy esperando a que terminen para decir lo que quiero?», «¿Cuántas veces he interrumpido cuando otra personas está hablando?», «¿Abro conversaciones paralelas con el de al lado para tener atención y poder decir lo que quiero decir?», «¿Cuántas veces he dicho “¡Te lo dije!”?».

Ese «Te lo dije» sirve para tener razón, y puedes usarlo como indicador. Cuando le dices a alguien «Te lo dije» has pasado a protagonizar la escena. Y no precisamente por un acto heroico, sino todo lo contrario: por un acto egótico.

La necesidad de tener razón hace que nuestras relaciones sean rígidas. Porque a menudo conlleva decir a los demás lo que tienen que hacer, y señalarlos cuando «se equivocan». ¿Te has fijado en eso?

Con la conciencia de este concepto, la necesidad de tener razón, reduciremos la competitividad y aumentaremos la cooperación. Nuestras relaciones crecerán mediante diálogos enriquecedores, y siempre nos levantaremos de la mesa, después de una conversación, con la sensación de haber dado y recibido.

La comunicación entre las personas es uno de lo mayores regalos que tenemos y, como tal, deberíamos tratarla de forma sagrada.

Vuélvete consciente de la magia de la comunicación, practica el arte de escuchar con el corazón y la flexibilidad llegará sola. Y traerá una dimensión nueva, inundada de nuevas posibilidades.

La próxima vez que te oigas queriendo «tener razón» o diciendo «Lo sabía» o «Te lo dije», acuérdate de que estás creando, que siempre creas con tus pensamientos y tus palabras.

Un gran sustituto de patrones desempoderadores como el «tener razón» es sonreír. Si sonríes, todas tus células viven la comprensión de la maravilla que eres desde tu interior, y activas la tan necesaria escucha.

Recuerdo las primeras veces que puse en práctica este concepto. Para mí fue especialmente retador. Sentada en una mesa, salía un tema de conversación y necesitaba hablar de mí, contar mis batallitas y, sobre todo, tener razón. Porque eso me mantenía «importante».

Cuando empecé a callar fue como una especie de pesadilla. Mis pensamientos eran: «Habla de ti o no vas a interesar a nadie» (de ahí viene la necesidad de tener razón y evidencia una falta clara de autoestima). Es fascinante cómo puedes llegar a conocerte callando un poco, y mi aliada para los inicios fue la sonrisa, ya que con ella activas los músculos de la felicidad.

¿De veras?

Hakuin, un maestro zen, vivía en una aldea de Japón. Era tenido en alta estima y la gente acudía a él en busca de enseñanzas espirituales.

Un día, la hija adolescente de su vecino quedó embarazada. Cuando los padres, furiosos, exigieron conocer el nombre del padre, ella finalmente dijo que se trataba de Hakuin, el maestro zen. Llenos de ira, los padres buscaron a Hakuin, lo llenaron de improperios y le dijeron que su hija había confesado que él era el padre. Pero el maestro se limitó a decir:

—¿De veras?

La noticia del escándalo se difundió por toda la aldea y más allá de sus confines. El maestro perdió su reputación, pero no le importó. Nadie acudió nunca más a visitarlo, pero él permaneció inmutable. Cuando nació el bebé, los padres se lo llevaron a Hakuin.

—Usted es el padre, de manera que tendrá que hacerse cargo.

El maestro le proporcionó todo su cariño al bebé.

Un año más tarde, la madre, arrepentida, confesó que el verdadero padre era un joven que trabajaba en la carnicería. Desolados, los padres acudieron a presentar sus disculpas a Hakuin y a solicitar su perdón.

—Realmente lo sentimos mucho, hemos venido a llevarnos el bebé. Nuestra hija confesó que usted no era el padre.

—¿De veras? —fue todo lo que dijo cuando les devolvió al bebé.

ABANDONAR EL CONTROL «DESTRUCTIVO»

La verdadera victoria no recae sobre ti, sino sobre tu enemigo. Así la victoria viene a ti naturalmente. Solo tienes que esperar a que pase, permite que ocurra naturalmente.

Masaaki Hatsumi

Alguien nos enseñó que hay que tenerlo todo bajo control, y la pregunta es: ¿todo? Hemos pasado por alto que hay infinidad de cosas que funcionan gracias a su propia grandeza interna mientras están vivas, sin nuestra intervención, y funcionan de maravilla.

Un bebé durante los nueve meses de gestación, o una planta creciendo, son ejemplos de que no necesitamos controlar algo para que salga bien. Llevamos de serie la potencialidad necesaria para ser y crecer igual que la bellota lleva intrínseco convertirse en un roble.

Por eso querer controlarlo todo nos hace rígidos y es agotador, principalmente porque requiere un formato de simulación de perfección que es muy poco natural y, como tal, muy forzado: «Nunca me equivoco», «No necesito a nadie», «Yo puedo con todo», «Nadie regala nada», etcétera.

Una necesidad de control evidencia una falta de confianza que impide al bienestar, a la paz, a la creatividad y a la felicidad ser parte de la vida.

Por ejemplo, algunas madres y padres, incluso hermanos y amigos, siguen queriendo controlar a sus hijos, hermanos y amigos. Les dicen lo que tienen que hacer, e incluso cómo tienen que hacerlo. Obviamente no confían en ellos, y por supuesto no confían en general.

Típicos comportamientos controladores

Estas son algunas de las frases controladoras que podemos encontrar:

- «Si quieres tener éxito en la música no puedes cantar de esa manera, tienes que ser más comercial», contaba una chica que le dijo su pareja.
- «De las aficiones no se come. Así que déjate de tanta diversión y ponte a trabajar», le decía una madre a su hijo.
- «Si quieres que tu empresa funcione, has de estar en todo», me decían cuando monté mi primera empresa.

Otros ejemplos de la necesidad de control, más sutiles e igualmente destructores:

- «Ya te has equivocado otra vez. Si sigues así no vas a llegar a ningún sitio.»
- «Siempre te toman el pelo, eres demasiado buen@.»
- «Si me hubieras hecho caso, esto no te habría pasado.»
- «Déjate de cuentos...»
- «Nunca aprenderás.»
- «Cuando me hagas caso...»
- «Así no se hace.»
- «¿Cómo le vas a decir eso?»

Si seguimos queriendo controlar es, muy probablemente, porque queremos complacer a quien nos lo enseñó o porque creemos que no conocemos nada más.

Por eso, una de las soluciones más poderosas a la necesidad de control es que nos importe bien poco lo que opinen lo demás.

Y otra es calibrar cómo está nuestro nivel de conciencia respecto al control, es decir, cómo nos afectan las frases controladoras. Si crees que algunas son ciertas quiere decir que son congruentes con tu sistema de creencias actual y probablemente te estresas de vez en cuando. Si es así, para compensar y ampliar la perspectiva sobre el control, leamos qué dicen algunas personas consideradas de éxito:

- «Todos tenemos héroes, pero se trata de ser tú mismo siempre», B. B. King.
- «El lugar de ser un hombre de éxito, busca ser un hombre valioso: lo demás llegará naturalmente», Albert Einstein.
- «Haz solo lo que amas y serás feliz, y el que hace lo que ama está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar, porque lo que debe ser será, y llegará naturalmente», Facundo Cabral.
- «El único deber es el de divertirse terriblemente», Oscar Wilde.
- «La vida misma es el más maravilloso cuento de hadas», Hans Christian Andersen.

En algunos grupos familiares o de amigos, el «poderoso caballero don Dinero», la

búsqueda de la aprobación y el reconocimiento, la importancia de la apariencia física, la necesidad de éxito y el «qué dirán» tienen un papel tan importante que le damos prioridad al control y acabamos haciendo malabarismos con una tensión exagerada.

Algunas personas abandonamos esa necesidad de control de forma aparentemente obligada. Lo llamamos «accidentes» o incluso «mala suerte». Sin embargo, son situaciones que nos ayudan a cambiar, a tomar decisiones, a mirar hacia dentro, a encontrar el valor de ser nosotros mismos, de hacer lo que realmente queremos hacer con nuestras vidas, y de expresarnos sin miedo.

En realidad, eso que llamamos «accidentes» son bendiciones camufladas. También llegan en forma de lo conocido como crisis, situaciones que vivimos para poder recuperar nuestros valores esenciales. Empezamos a ver las cosas de forma diferente. Se puede decir, metafóricamente, que despertamos.

De repente, aunque seguramente no es tan de repente, pero no importa, nos paramos y observamos. Nos sentimos conectados, fuertes, enfocados, felices, y empezamos a darnos cuenta de que nos rodeamos de seres maravillosos que nos dicen cosas que nos emocionan.

La necesidad de control está desapareciendo y deja lugar a la confianza, y es con ella con la que podemos recorrer nuestro camino. Trae la alegría de vivir en sintonía con lo que somos, de disfrutar de la vida, de los colores, del sol, de hacer lo que nos apetece, de una sonrisa, de la magia de no saber, de conectar con las personas, de atrevernos, de no tratar de entenderlo, de fluir, de sorprendernos, de amar plenamente, de contar con tantas cosas maravillosas...

¿Te has dado cuenta de que el planeta en el que vivimos gira sin que tú hagas nada más que habitar en él? Es porque todo es perfecto, sobre todo cuando no controlas y confías en el universo.

Si eres flexible, te mantendrás recto.

Lao Tse

DEJA DE PREGUNTARTE «¿QUÉ HE HECHO MAL?»

Todo el mundo tiene el don para comprender las enseñanzas secretas si
hace las preguntas correctas.

Masaaki Hatsumi

En un capítulo anterior hablamos del castigo como impedimento para amarnos siempre, y como causa de algunos de nuestros miedos. Cuando hablamos de flexibilidad, el castigo nuevamente cobra protagonismo como una de las causas de la rigidez.

Para poder crear, la primera persona con quien tienes que ser flexible es contigo mismo. Si sigues preguntándote: «¿Qué he hecho mal?», sigues en la misma frecuencia en la que creaste lo que quieres ahora cambiar.

Cuando te preguntas qué has hecho mal y tu intención, incluido el tono que utilizas, es tener información práctica y hacer otra cosa diferente, magnífico. Si, en cambio, en el tono detectas un sentido de castigo o incluye maltrato, como si te estuvieras diciendo: «¡Haz las cosas “bien” hechas!», magnífico también porque encontraste otra oportunidad de seguir creciendo.

Específicamente, ese hacer las cosas «bien» hechas se conecta con un recuerdo de: «Haz las cosas como yo las haría», fuera quien fuese ese «yo». Pero tú no eres la persona que te enseñó lo que estaba «mal» y lo que estaba «bien» según su criterio y su sistema de creencias.

¿Cómo es hacer las cosas «bien» hechas? ¿Según los valores de quién? Las cosas las quieres hacer a tu manera, siendo tú mismo y sintiéndote maravillosamente haciéndolas, tanto si los demás creen que están bien, mal o regular. Así es como te vuelves flexible.

Muchas personas hemos vivido nuestros años más impactantes, respecto a la programación, dentro de un sistema donde nos enseñaban que nuestro valor depende de cómo hacemos las cosas y no de lo que somos.

De niños, algunas veces, para sobrevivir, creamos un superego que fue tomando protagonismo. Por eso creemos en los juicios como si fueran nuestro propio criterio, y nos decimos lo que está bien o mal dejando de lado el amor.

#ninjatips para flexibilizarse

- Dejar de decir cosas para tener razón, y utilizar el silencio como espacio creador.
- Aceptar todo lo que oímos, y en lo que no estamos de acuerdo, como una opción más para alguien con otras creencias distintas a las nuestras en lugar de rechazarlo automáticamente.
- Vestir con algo diferente, aunque solo sea para dar una vuelta a la manzana.
- No terminar las frases de otra persona, dejarle su espacio.
- Salir de la mente y dejarse ir. Imaginar que nos vemos desde fuera, es decir, observarnos a nosotros mismos.
- Si cambia el rumbo de lo que tenemos tan rígidamente planeado, seguir disfrutando de lo que sea que venga.
- Sonreír aun cuando «no parezca que sea el momento», con eso cambia la energía.
- Llamarle cuando tengas ganas, aunque hayas dicho a todos tus amigos que no lo harás.
- Hacer algo sin dar explicaciones.
- Sentir el calor sin la necesidad de decir «¡Qué calor que hace!».
- Tomar decisiones, sabiendo que las podemos cambiar en cualquier momento.
- Practicar la flexibilidad del cuerpo. Como todo está relacionado, tendrá un efecto en tu mente.

Es fascinante cómo algunas personas utilizan incluso otro nombre para llamarse a ellas mismas cuando creen estar haciendo algo «mal». Por ejemplo, el nombre completo o un insulto estilo: idiota, tonta, inútil, etcétera. Ese es el nombre que utilizaban con ellos cuando recibían castigos o amenazas de pequeños.

Soy aficionada al pádel, un juego de pelota y raquetas, con cuatro jugadores en un campo rodeado de cristales. Es fascinante cómo la rigidez, el autocastigo y el perfeccionismo de los adultos aflora en una partida de este juego, ya ni nombrar lo que pasa en las competiciones. La mayoría de las personas se enfadan con ellas mismas cuando pierden o fallan un punto llegando a insultarse —«Qué tonta soy»—, y a mí me ayuda a reflexionar hasta dónde ha llegado nuestra inconsciencia y lo que podemos aprender de las cosas cotidianas.

Una vez jugué con una chica que se enfadaba con ella misma en cada punto que fallaba, y gritaba: «¡No, por qué hago esto!» o «Seré idiota...» o «No entiendo qué hago mal» con mucha agresividad. Y seguía fallando cada vez más. El resto de los jugadores

también fallábamos, pero nos tratábamos con amor ante el fallo. Como me quedaba una hora de partida, le dije:

—¿Te vas a enfadar contigo cada vez?

—¿Qué pasa? A mí me gusta ser crítica conmigo misma —respondió.

—¿Para qué? —le pregunté.

—Porque así es como aprendo —dijo en un tono de justificación.

—Ah, ¿sí? Si se aprende con la crítica, ¿cómo es que de los cuatro quien está fallando más es quien se critica?

—Pues no lo había mirado así nunca —contestó pensativamente.

Cambió su actitud y empezó a acertar mucho más que antes, y lo mejor de todo es que se dibujaba una sonrisa en su rostro cada vez que un punto no salía como ella quería.

Cuando nos autocastigamos, nos volvemos rígidos, torpes y el amor desaparece para que podamos darnos cuenta de que eso no resuena con nuestra naturaleza. Elegir dejar de hacerlo y empezar a crear lo que queremos, así es como nos hacemos más flexibles. Si has fallado, alégrate porque estás viviendo una experiencia y porque el aprendizaje viene con la misma experiencia.

Cuento sobre lo flexible

El discípulo fue a visitar al maestro en el lecho de muerte.

—Déjame en herencia un poco de tu sabiduría —le pidió.

El sabio abrió la boca y pidió al joven que se la mirara por dentro.

—¿Tengo lengua?

—Claro —respondió el discípulo.

—¿Y los dientes, tengo aún dientes?

—No —replicó el discípulo—. No veo los dientes.

—¿Y sabes por qué la lengua dura más que los dientes? Porque es flexible.

Los dientes, en cambio, se caen antes porque son duros e inflexibles. Así que acabas de aprender lo único que vale la pena aprender.

RESPETA TU RITMO

El hombre vulgar, cuando emprende una cosa, la echa a perder por tener prisa en terminarla.

Lao Tse

Estamos educados para seguir el ritmo de la clase, de nuestros hermanos, de la vecina, de los adultos, de los famosos, de quien tiene éxito, etcétera.

Si está estipulado que un niño empiece a hablar a cierta edad y no lo hace, lo consideramos fuera de lo normal y le obligamos a cambiar su ritmo, sin tener en cuenta que tal vez sus prioridades son otras y que hablará más adelante sin necesidad de forzar nada.

Que no hagamos algo a la vez que otra persona no es motivo para alarmarse, ya que todos los seres de este planeta somos únicos y tenemos nuestro propio ritmo. Respetarlo es respetar la vida que hay en nosotros y nuestra propia forma de aprendizaje. Es así como podemos llegar adonde queramos, y no siguiendo un ritmo marcado desde fuera.

Albert Einstein no habló hasta los tres años; echaron a Thomas Alva Edison del colegio alegando que no valía para los estudios, por lo que su madre se ocupó de su educación; y Leonardo da Vinci tenía lo que se conoce como dislexia, y escribía muchas cosas de izquierda a derecha.

Es momento de que todo lo que hagas sea porque quieres hacerlo, porque sientes que tienes ganas y porque sabes qué quieres, nunca porque otra persona te lo diga, por querer ser mejor que ella o porque «haciendo las cosas a tu manera no llegarás a ningún sitio»: ¡esa es la única manera para llegar a «tu sitio»! Lo que deberían decirnos para ser más exactos es: «Haciendo las cosas a tu manera no llegarás adonde yo quiero que llegues.» Ahora sí, la información es clara. Y si dudas, recuerda a Einstein, Edison y Da Vinci.

Veamos qué hace que, en el camino de aprender algo, decidamos etiquetarnos en lugar de seguir hasta conseguir aprenderlo.

Imagina que después de leer el capítulo anterior quieres ser más flexible. Y encuentras a alguien dispuesto a enseñarte que sentado con las piernas abiertas puedes tocar con la cabeza el suelo. Estoy segura de que tiene razón y puedes hacerlo. Ahora falta calibrar tu momento actual, y llegar a esa posición cuando tu cuerpo esté preparado y se haya flexibilizado lo suficiente.

Cuando vayas a poner la cabeza en el suelo por primera vez, notarás claramente hasta dónde llegas. Es fácil, porque tu cuerpo dice: «¡Hasta aquí!»

El cuento de Mozart y su alumno

Cuentan que Mozart se encontró con su alumno adolescente por la calle y el alumno le preguntó:

—Maestro, ¿cuándo podré componer una sinfonía?

—¿Qué tal si empiezas con un soneto? —le respondió Mozart.

—¿Por qué, maestro? —añadió el impaciente alumno.

—Es más sencillo que una sinfonía —dijo Mozart sonriente.

—Pero usted compuso su primera sinfonía a los ocho años —replicó el alumno.

—Así es, y no le pregunté a nadie cómo hacerlo.

ENCONTRAR LOS LÍMITES Y SUPERARLOS

El *ninjutsu* protege nuestro espíritu. Sin el espíritu apropiado en el entrenamiento marcial uno puede acabar en desastre.

Masaaki Hatsumi

Cuando, como vimos anteriormente, sentimos ese «¡Hasta aquí!» que nos dice el cuerpo, podemos considerarlo un límite temporal. Sabemos que se puede superar para volvernos cada vez más flexibles corporalmente. En cambio, si no escuchas ese mensaje del cuerpo y lo fuerzas, puede que te hagas daño.

Lo mismo ocurre con los cambios. En realidad, nuestro sistema dice igual que el cuerpo «¡Hasta aquí!», pero la mayoría de nosotros, como consecuencia de la educación que hemos recibido, vivimos muy separados de nuestras sensaciones, emociones, sentidos íntimos e intuición. Por eso podemos caminar sin sentir nuestros propios pies, teclear sin sentir los dedos, comer sin saborear, discutir sin sentir nuestro corazón, no decir lo que queremos o hacer algo que no nos gusta sin rechistar.

Así que, aunque exista un claro indicador del propio ritmo, que ahora ya sabemos que es un: «Hasta aquí por ahora», no lo escuchamos. Y esa sordera temporal puede hacer que veamos un resultado provocado por esa acción que sobrepasó un límite. Dicho de otra manera, que nos hagamos daño, y entonces entran las etiquetas: «A mí no me sale», «No soy suficiente», «No tengo el don», etcétera.

Pongamos otro ejemplo: lees un libro de autoayuda o vas a un taller donde escuchas que se puede ser millonario, y para eso solo hay que vivir como un millonario. Y empiezas a gastarte todo el dinero que tus creencias te motivan a guardar cautelosamente «por si acaso». Ahí tu cambio viene de fuera. Quieres hacer lo que hace otra persona y seguir su ritmo, porque quieres tener lo que ella tiene, o sentirte como ella se siente.

Pero tú no eres esa persona. Tú tienes tu propio sistema de creencias. Por supuesto que puedes cambiar y ser millonario si es eso lo que quieres, igual que puedes volverte más flexible. Pero, si aún no lo eres, cuando vayas a «poner la cabeza en el suelo» oirás: «¡Hasta aquí!» Y respetar ese límite es lo que te llevará a conseguir lo que quieres en consonancia contigo mismo.

He visto a algunas personas tener un accidente de moto por seguir el ritmo de otro, otras ir de curso en curso haciendo caso a lo que otras personas dicen sin tener en cuenta su referencia interna. Por supuesto que se puede tener éxito y mejorar siguiendo a otra persona, pero eso dependerá del sistema de creencias de cada uno. Por eso debes estar muy atento a las señales, a las sensaciones, a tu intuición.

Bruce Lipton, en su segundo libro llamado *La biología de la transformación*, habla de las creencias y explica que hay personas que pueden beber veneno mortal y no les pasa nada, pero que si tienes un ápice de duda... ¡no lo pruebes!

Sin darnos cuenta, hacemos muchas cosas para que nos quieran, para tener éxito, para ser digno o para gustar, y somos capaces de «beber veneno» porque alguien lo ha dicho. Es momento de recuperar nuestra sensibilidad.

Parar, permitirte tu espacio, sentir y decidir desde el corazón son formas de restablecer la referencia interna de nuestro ritmo, dejando a un lado las referencias de los demás.

A lo mejor las primeras veces te sientes lento, perdido, patoso o frustrado, y es normal, ya que estás acostumbrado a seguir a otros y ahora lideras tú. Recuerda que un proceso requiere tiempo. Algo más adelante, en este mismo capítulo, hablaremos por fin de este interesante concepto.

Cada uno de nosotros tiene un umbral a partir del que sentimos, y vale igual para el dolor que para el amor. Es decir, que muchas personas, para no sentir dolor, suben el umbral sin darse cuenta de que también suben el del amor. Ese umbral fácilmente crea una coraza invisible de protección como vimos anteriormente. Llegamos a insensibilizarnos.

Seguramente, cuando subiste el umbral del dolor fue porque no tenías protección de tus mayores, ni consuelo. Y fue tu forma de sobrevivir, como explicamos en la introducción.

Pero ahora ya tienes recursos y puedes bajarlo porque eso te ayudará a volver a sentir. Recuperar esa sensibilidad es una forma de reconocerse a uno mismo y de reconectar con tu guía interior.

Una forma para reconectar los sentidos:

Ya que nos hemos dado cuenta de la oportunidad que tenemos para volver a sentir,

podemos hacer este sencillo y a la vez poderoso ejercicio de reconexión:

1. Encuentra a alguien que quiera dedicarte unos minutos.
2. Sentaos uno frente al otro en una posición cómoda.
3. Pon una alarma programada para que suene a los cinco minutos.
4. Miraos a los ojos profundamente hasta que suene la alarma.
5. Permítete sentir lo que sea que sientas sin juzgar.

Lo que ocurre con esta pequeña dinámica es fascinante y muy personal, sobre todo porque muchos, al hacerlo por primera vez, nos damos cuenta de lo poco que conectamos con otras personas con la excusa de las prisas.

Hay muchas cosas en la mirada de alguien, y a través de ella podemos experimentar lo maravilloso, poderoso y fácil que es reconectarnos.

Si tu propio ritmo te dice que no estás preparado para hacer esto con otra persona, respétalo. Puedes hacer una versión del ejercicio frente al espejo mirándote a ti mismo. También es fascinante.

SI TE CAES, LEVÁNTATE

El valor real de una persona se puede ver durante un momento de crisis. La vida está llena de paredes y huecos simbólicos. Cuando te encuentres en estos puntos debes darte ánimos, atravesar esos muros y continuar hacia delante.

Masaaki Hatsumi

Estás rodeado de muchísimos recursos y, gracias a que ahora sientes más que antes, puedes saber cuándo es el momento de hacer algo.

Así es como nos enriquecemos: sabemos que nuestra vida está llena de oportunidades y opciones para convertirnos en quienes queremos ser y hacer lo que queremos hacer. También sabemos que tenemos nuestro propio ritmo y es muy importante respetarlo, y actuar cuando de verdad así lo sentimos.

Cuando fuiste bebé y empezaste a caminar, te pusiste de pie cuando estabas preparado, no antes. Y aunque te caíste muchas veces, volviste a levantarte por ti mismo. No mirabas a los demás que estaban andando y decías: «Ellos están de pie y yo no.» No existía esa comparación. Ver a otro de pie o caminando simplemente te servía para aprender cómo hacerlo, y como mucho le copiabas.

Todas y cada una de las veces que te caíste sirvieron para hacer las conexiones neuronales necesarias para ponerte de pie. Y eso pasa con cualquier cosa que quieras hacer. Pero si pretendes evitar la caída, lo más probable es que nunca te pongas de pie. Porque caerse forma parte del proceso que requiere ese tiempo famoso del que hablaremos más adelante.

Ya hemos dicho que los niños, cuando se caen, se levantan por sí solos, ¿te has fijado? Normalmente, cuando están en el suelo, miran a la madre o al adulto con el que están para calibrar su reacción frente a la caída. Si ven normalidad se levantan y siguen. Si ven miedo se ponen a llorar. Demasiadas veces el adulto no permite que el niño se ponga de pie por sus propios medios. Cree que ayudándolo a levantarse lo ayuda, pero no es del todo así. Lo ayuda a ponerse de pie, pero no a aprender cómo ponerse de pie por sí solo.

Por eso, si cuando eras un bebé te ayudaron mucho a levantarte, probablemente ahora sigues buscando esa ayuda de otro, de fuera, para «levantarte». Has asociado el

conseguir algo, como ponerte de pie, con la ayuda externa.

La fuerza viene de dentro. Incluso si te la dan desde fuera es un reflejo de tu interior. Por eso este libro trata sobre decisiones: porque, cuando decides, estás conectando con esa fuerza. Y el ponerse de pie tiene mucho que ver con la decisión cuando somos adultos, sobre todo porque algunos tenemos que vencer al diálogo interno que insistentemente quiere mantenernos en la zona de confort del ego, y que muchas veces es el suelo.

Un gran ejemplo de esto se refiere a Thomas Alva Edison. Cuentan que, cuando el inventor consiguió —después de mil intentos— que la bombilla eléctrica funcionase, una mujer le entrevistó y le preguntó cómo se sentía después de tantos fracasos. «No fueron mil intentos fallidos, fue un invento de mil pasos», respondió Edison.

Cualquier cosa que hagas, cuenta. Todos los talleres, libros, conversaciones, viajes, lecturas, terapias, consultas, conversaciones, caídas, etcétera, son parte del camino hacia ti.

Ya puedes dejar de decir que nada te funciona, porque cada cosa que has hecho es una pieza del puzzle y es necesaria, o no la estarías viviendo. Recuerda a Edison y la bombilla: si se hubiera parado en el intento cuatrocientos diciendo «Esto no funciona», nunca la habría creado.

En el momento que vivimos, si no ves los resultados ya, es fácil que creas que algo no va bien. La tecnología ha acelerado algunos ritmos, y eso es una ventaja; siempre que continúes y no te detengas.

De la misma manera que te pusiste de pie cuando eras bebé después de algunos intentos, e igual que el bambú empieza a ver la luz después de tres años de plantar su semilla, cualquier cosa se puede hacer cuando respetas el proceso que implica.

#ninjatips para respetar tu ritmo

- Observar en lugar de juzgar: el juicio nubla, la observación expande.
- Actuar en lugar de reaccionar (lo vimos unas páginas atrás).
- Dejar de decirte que no funciona o que no puedes, y continuar porque es cuestión de tiempo. Di: «Todo funciona.»
- Ser paciente con el tiempo que conlleva. Este paso parece suponer un gran reto para muchas personas. Pero si utilizamos la observación de las cosas cotidianas veremos

que, por ejemplo, los alimentos tienen diferentes tiempos de cocción. Y las montañas, diferentes alturas. Dependiendo del tiempo de cocción, es absurdo apagar el fuego antes de tiempo. Y, dependiendo de la altura de la montaña que quieras subir, tardarás más o menos en llegar a la cumbre. Es fácil complicarlo si nos decimos: «Seguro que no llego», «No veo la cima», «Esto aún no se ha cocinado y el vecino ya tiene la comida hecha». (En capítulos posteriores profundizaremos sobre este elemento tan poderoso.)

—Escoger siempre lo que te ayude en tu camino y descartar lo que no.

—Entender el paso a paso: una cosa después de la otra, y todas cuentan.

—Permitirte el tiempo necesario hasta llegar adonde quieres, acuérdate de que el bambú está tres años echando raíces y los bebés se caen muchas veces ante de ponerse de pie.

—Haz todo esto con alegría, recordando que lo importante es el camino.

En la «búsqueda de la felicidad», por nombrarla poéticamente, algunas personas se pierden, se desesperan o se frustran. Es habitual porque esto es lo que aprendimos de pequeños, como hemos visto ya.

Estos estados emocionales hacen que la interpretación de lo que vives sea una traba en tu «búsqueda», que te pares, que no avances, o que no dejes que «la comida se cocine».

UN PROCESO REQUIERE TIEMPO

Tu precipitación por la victoria puede llevarte a la derrota.

Takamatsu Toshitsugu

Llegó el momento de ver el concepto que nombramos varias veces en nuestros capítulos anteriores.

Un proceso requiere tiempo y, cuando observamos, vemos que estamos rodeados cada día de montones de ejemplos: el crecimiento de una planta, la construcción de una casa, el nacimiento de un bebé, cambiar una bombilla, escribir un *post*, comprarse un coche, hacer un café, llegar a un lugar, etcétera.

Todos estos procesos, y más, requieren un tiempo que depende de varios factores. Y todos ellos influyen. Los factores son una parte necesaria del propio proceso, sin importar si conllevan un segundo o tres años.

Eso significa que estás rodeado de sabiduría en tu vida diaria, no hace falta que vayas a buscarla si no quieres: ¿Cuánto tarda el agua en hervir? Pues depende del elemento que usemos para calentarla. Podemos usar fuego, vitrocerámica, inducción, etcétera. También del recipiente que usemos para contener el agua, y de lo rápido que encontremos las cerillas para encender la llama si estamos usando fuego. Tenemos así una variedad de combinaciones, de acciones y de elementos para los que necesitaremos un tiempo determinado.

Con la intención de hervir el agua, las acciones requeridas y los elementos necesarios, el agua llegará a cien grados y hervirá. Ahora, si cuando el agua lleva tres minutos en el fuego vemos que aún no hierve y apagamos el fuego diciendo «Esto no funciona», interrumpimos el proceso. Es decir, no le estamos dando el tiempo necesario, sea cual sea, y seguro que el agua no hervirá.

Cuando queremos cambiar o conseguir algo —como, por ejemplo, abundancia en nuestra vida—, muy a menudo «apagamos el fuego» diciendo «He hecho un montón de cosas y sigue sin llegar la abundancia». Y, así, interrumpimos el proceso deliberadamente.

Es común que, como no vemos los resultados, creamos que «algo estamos haciendo

mal» o que «algo no funciona», en lugar de darnos el tiempo necesario, confiar y hacer todo lo que esté en nuestras manos para cambiar o conseguir aquello que queremos.

Decir «Esto no funciona» o «¿Qué estoy haciendo mal?» son más formas de castigo que solo sirven para darte cuenta de que te estás castigando, y para dejar de hacerlo.

¿Recuerdas el ejemplo del bebé poniéndose de pie? ¿Te lo imaginas diciendo: «Esto no funciona, lo dejo»? Si se detiene en alguna de sus caídas mientras aprende a caminar, jamás se pondrá de pie y nunca caminará.

En lugar de eso, el niño da el siguiente paso según su guía interior, tomándose el tiempo necesario porque su sabiduría es consciente de que un proceso requiere tiempo.

Lo más mágico es que ese niño fuiste tú, y esa sabiduría sigue en ti. Así que, en lo que sea que estés ahora, puedes elegir entre volver a decir «No funciona» o dar el siguiente paso. ¿Qué eliges?

¿CUÁNDO LLEGAREMOS?

El despertar espiritual no tiene nada que ver con el tiempo que uno pasa
entrenando.

Masaaki Hatsumi

«¿Cuándo llegaremos?» es la pregunta que suelen hacer los niños en los coches. Adulterada, después de reconocer que un proceso requiere tiempo, es: «¿Cuánto tiempo requiere el proceso?»

Algunas personas, en los talleres y conferencias, se desesperan y dicen que lo que quieren lo quieren ya. Le dan prioridad al elemento exterior en vez de a cómo se sienten, sin darse cuenta de que esa prioridad por algo que aún no ha llegado evidencia una falta de satisfacción en el momento presente.

Es una pregunta trampa o, dicho de otra manera, una pregunta oportunidad: cualquier cosa que queramos, la queremos porque creemos que nos vamos a sentir mejor cuando sea nuestra.

Y es lícito, pero el matiz es que nuestro bienestar o nuestra felicidad dependa de ello, porque entonces estamos condicionados. Más adelante profundizaremos más sobre este tema. Por ahora bastará con reflexionar, siguiendo con el ejemplo del caer y levantarse después.

A priori no podemos saber cuántos intentos necesitará el bebé para conseguir ponerse de pie sin volver a caer.

Aun cuando hemos querido medir, etiquetar y catalogar este tipo de éxitos, lo que podemos afirmar es que se caerá las veces que sean necesarias. Y solo se sabrá el número de veces que ha necesitado cuando se haya puesto de pie, es decir, *a posteriori*.

También sabemos que el hecho de que uno se haya caído trescientas veces no significa que otro caiga doscientas ni cuatrocientas. El bebé no tiene un diálogo interno que le dice lo que puede hacer o no, lo que es fácil o difícil, lo que se merece y lo que no.

Simplemente, acompañado por la complejidad de un sistema motor fascinante y su magnífica divinidad, observa y vuelve a levantarse siguiendo su llamado a ponerse de pie.

¿Y qué solemos hacer de adultos?

Los adultos solemos decir: «No aprendo», «Siempre me pasa lo mismo», «No sé qué

hacer», «Me hago mayor», «Si hubiera estudiado...», etcétera. Y no nos damos cuenta de que estamos criticando, quejándonos, juzgando.

Y es eso lo que nos mantiene en el suelo sin volver a levantarnos.

#ninjatips para ganar seguridad y presencia

—Darte cuenta de que siempre estás en el camino.

—Hacer las paces con todo lo ocurrido hasta este momento, porque cada cosa es necesaria para llegar adonde queremos.

—Recordar que siempre cambiamos.

—Entender que todo está conectado.

—Decir: «Sí funciona, esto es parte del camino.» Sonreír, ponerte de pie y seguir caminando.

—Aunque pienses que tu creencia es la realidad, si no te sirve no te la quedes, cámbiala.

Una vez de pie, o con el resultado a la vista, sabremos todas las veces que «sí ha funcionado».

ELIJO LEVANTARME

El primer paso del entrenamiento del *ninpô* es el de la resistencia física. Lo importante en este estadio es pulir tus técnicas, utilizar tu espíritu y soportar fuerzas físicas hasta alcanzar un estado crítico en donde todo está en su línea.

Takamatsu Toshitsugu

Con toda la programación que llevamos dentro, levantarnos en las situaciones en las que nos sentimos frustrados, tristes, desalentados o perdidos es una decisión que al principio requiere de mucha atención, concentración y control de nuestra mente, como vimos en el primer capítulo.

Lo bonito de nuestra forma de aprendizaje natural es que, con la práctica, la decisión de levantarte se convierte pronto en una actitud.

Lo aprendí bien en un viaje a Japón.

En la escuela Bujinkan de Hatsumi Sensei hay un sistema de grados, como en muchas artes marciales, y hay un grado que se obtiene de forma muy particular. Se trata del quinto dan, que se obtiene con una prueba que solamente se puede pasar en Japón (excepto en casos muy extraordinarios), y siempre en presencia del gran maestro. Consiste en golpear al alumno con una espada desde su espalda, y este ha de esquivar el golpe. Es decir, ha de sentir el peligro y evitar ser golpeado.

En mi último viaje me promocionaron para hacer ese test, también llamado Godan Test. Así que, como buena alumna, cuando llegó el momento de la prueba, me puse en *seiza* (una posición de rodillas), cerré los ojos y la persona que me había promocionado se puso de pie detrás de mí. Me tocó el hombro y la cabeza con la espada en señal de «Prepárate», y «desapareció» de mis sentidos.

Después de algún tiempo, ni idea de cuánto, pues la situación fue bastante intensa, sentí un golpe monumental en la cabeza, lo que, por supuesto, significaba que no había pasado el test. Es decir, que no había sido capaz de sentir el peligro.

Menos mal que, desde hace muchos años, el test se hace con una espada de entrenamiento con la que duele más el golpe emocional que el físico. Si no, estaría escribiendo este libro un espíritu derrotado por su falta de presencia y atención.

Lo importante para esta parte de nuestra aventura juntos es que decidí levantarme. Te

puedo asegurar que después de veinte años de artes marciales me sentía frustrada, triste y unas cuantas cosas más, pero controlé mi mente, viví la frustración y la tristeza un ratito, pedí consuelo y amor a mis seres queridos y me di una buena ducha. Eso siempre ayuda.

Normalmente, cuando no pasas el test, tienes otras oportunidades. Pero en mi caso mi billete de vuelta era al día siguiente, así que no tuve la oportunidad de volverlo a pasar y me quedé en el cuarto dan.

Y, como me levanté, estoy segura de que en mi próximo viaje lo pasaré. Pero eso te lo contaré en el próximo libro.

Por el hecho de elegir levantarte, estás dando un paso más en tu camino.

LA SUERTE SE CREA

Cuando quieres realmente algo, todo el universo conspira para ayudarte a conseguirlo.

Paulo Coelho

Siempre disponemos de todo lo necesario para lo que queremos hacer, solo que a veces estamos demasiado ocupados alimentando la queja, el juicio y la crítica, o yendo a contracorriente por esforzarnos más allá de nuestro «hasta aquí» y no lo vemos.

Hace hoy más de trece años que atraje a mi vida una de aquellas personas que marcan un enorme —nunca mejor dicho, porque mide un metro noventa y ocho y pesa ciento veinte kilos de puro músculo— punto de inflexión en la vida. Curiosamente lo descarté durante mucho tiempo gracias a mis constantes quejas y a mi necesidad de esforzarme para lo difícil de la vida, hasta el día en que me rendí y volví a conectar con él. Lo maravilloso de las personas conscientes es que no juzgan y siempre están ahí cuando las necesitas, aunque te hayas portado con ellas como una auténtica inconsciente.

Su nombre es Darren y nació en Australia, aunque vive en Japón para estar cerca de Hatsumi Sensei desde hace catorce años, allí fue donde le conocí.

Darren parece conocer las leyes del universo, más que cualquier otra persona que conozco aparte de Hatsumi Sensei. Casi todo el tiempo lo pasa entrenando, jugando, haciendo amigos y con personas que acuden a él en busca de respuestas. Él dice que tiene un sofá terapéutico porque ha notado que quien se sienta en él se transforma sin que necesite hacer nada visible a los ojos del buscador. En realidad, lo que a mí me parece que ocurre es que este peculiar, extraordinario, también, maestro de artes marciales y de vida, es un ejemplo práctico de lo que las personas quieren saber, y su sola presencia transmite de forma invisible la fuerza de la fuente de la vida necesaria para dar el primer paso hacia lo que queremos.

Cuando le conocí, mi vida era una lucha constante. De hecho, la razón por la que me puse desde muy joven a aprender artes marciales fue para defenderme de tanta injusticia, y sobre todo quería hacerme muy fuerte para que nadie pudiera hacerme daño. Y eso hice durante mucho tiempo, estar enfadada con el mundo; en realidad, creo que con Darren, al principio, pasé más tiempo justificando mi vida y mis limitaciones que escuchándole, todavía me sorprende cómo me aguantó. Pasamos el suficiente tiempo

juntos como para que yo despertara mis propias habilidades y pusiera atención en el camino de conectar con mi grandeza interior. Le doy las gracias por ello y por acompañarme.

Recuerdo como si fuera hoy una de las intensas conversaciones que mantuvimos, yo le estaba explicando por qué mi vida era como era.

—Mi madre se arruinó cuando yo tenía dieciocho años y no tuve más remedio que ponerme a trabajar. Desde entonces, he montado tres empresas y ninguna me ha funcionado como yo quiero. Tengo mala suerte...

—¿Mala suerte? Eva, ¿qué entiendes por mala suerte? —me interrumpió Darren.

—Pues que las cosas no te salen bien, que no encuentras a las personas correctas, que si algo puede salir mal saldrá mal, y, sobre todo —hice un silencio al que le faltó un redoble de tambores—, que no te toque la lotería.

—¿La lotería? —exclamó en un inglés australiano que parecía de una película. Y añadió—: No es cuestión de suerte, querida Eva. Es cuestión de enfocarse.

—Pero yo me esfuerzo mucho y las cosas no me salen bien —me excusé sin saberlo—. En cambio, veo otras personas que no se esfuerzan tanto y les salen mejor. —Después añadí con un tono seco—: De hecho, mírate a ti. Tú te diviertes y vives como quieres.

—He dicho «enfocarse», no «esforzarse» —añadió Darren con una sonrisa entre cómplice y pícara—. Muchas personas confunden esos términos y se quedan encerradas en una carrera de ratas que no las lleva a ningún sitio. Aunque tú me veas así ahora, no siempre fui así. También pensaba y actuaba como tú, hasta que llegó mi momento.

Se hizo un largo silencio mientras nos mirábamos a los ojos. Saber que ese ser no siempre había sido así era una especie de alivio que dejaba espacio a un «Si él puede, yo puedo».

—Y parece, por tu cara de enfado, que ha llegado el tuyo... —añadió.

—¿Enfadada yo? —dije con un claro tono de enfado.

—Sí, querida. Si algo te enfada lleva alguna oportunidad.

—Vaya, lo que faltaba: la suerte es cuestión de enfocarse y si algo me enfada es una oportunidad. ¿Y qué más? ¿Ahora me dirás que con eso puedo cambiar mi vida?

—Exacto, eres muy rápida.

—Lo decía en broma —murmuré.

—Es lo que ocurre con muchas personas, Eva. Creen que cambiar es complicado, y cuando ven que es fácil lo descartan porque no encaja en sus creencias o porque requiere un tiempo de práctica, y siguen buscando y buscando, cuando lo tienen delante.

—A mí me enseñaron a esforzarme para que me salgan las cosas —dije con un tono triste.

—A ti y a la mayoría, querida. Pero dime una cosa: ¿qué tal te ha ido hasta ahora?

—Pues no muy bien, la verdad —respondí.

—Y ¿cuántas personas conoces a las que les funcione? —siguió preguntando.

—Humm, déjame pensar... ¡Ninguna! Algunas tienen éxito económico, pero no tienen tiempo para estar con sus amigos o su familia o divertirse.

—Exacto. Repetimos lo que nos enseñaron sin ni siquiera cuestionarlo, y aun cuando no nos sale bien nos escudamos en el «No tengo suerte» creyendo que el victimismo nos consolará. Pero no lo hace. Para ser feliz debes convertirte en la creadora que eres y conocer cómo funciona la suerte. La diferencia que crees que hay entre tú y yo está en tu mente, y ella es la que consigue que no pongas en práctica lo que ya sabes. Y así sigues justificando tus miserias. Deja de pensar y empieza a actuar, así es como se crea la suerte.

—¿Que la suerte se crea? —pregunté sorprendida.

—Absolutamente, y de una forma muy precisa: la suerte sigue lo que rezas, es decir, lo que quieres decir cuando hablas o piensas. De hecho es tan precisa que las personas que dicen tener mala suerte tienen mala suerte, y las que dicen tener buena suerte tienen buena suerte.

Curiosamente, uno de los significados de la palabra «suerte» es: «Manera o modo de hacer algo.» Saber que la «suerte se crea» nos ayuda a ser más responsables de nuestras palabras, pensamientos y acciones, tres formas poderosas de creación.

#ninjatips para crear la suerte

—Si algo genera una emoción de enfado, recordar que hay una oportunidad de cambio disponible.

—Dejar de justificarse en las limitaciones y la «mala suerte».

—Enfocarse.

—Dejar de pensar y ponerse a actuar.

—Tomar la decisión de hacer lo que amas sabiendo que el universo conspira para ayudarte a conseguirlo.

La domesticación nos dice cómo y cuándo tenemos que actuar, porque previamente nos ha alejado de nuestra intuición y de nuestra alegría de vivir. Por eso creemos que necesitamos «reglas» que nos dirijan.

Creemos que algunas cosas nos «han tocado» y que «no tenemos más remedio que conformarnos». Solo repetimos patrones..., nuestros padres o cuidadores probablemente decían lo mismo.

Algunas personas incluso consideran una «cuestión de suerte» —aunque nosotros ya no después de la conversación con nuestro amigo Darren— estar haciendo lo que quieres, y no se dan cuenta de que para hacer lo que quieres necesitas tomar la decisión de hacerlo, y, por tanto, eres la parte activa más importante de hacer lo que quieres.

Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada
encuentra una excusa.

Proverbio árabe

Una vez que vuelves a dejarte guiar por tu intuición y tu alegría las cosas parecen como «caídas del cielo». Algunas personas llegan incluso a decir: «Ostras, y sin hacer nada.» Pero no se dan cuenta de que hacer lo que uno quiere hacer y mantenerse en esa alegría de vivir es «hacer» mucho, entre otras cosas porque la sociedad está aún demasiado llena de «Por fin es viernes». Y eso quiere decir que, en general, esperamos a que llegue el fin de semana en lugar de tomar la decisión de vivir en «fin de semana».

A veces la domesticación llega hasta tal nivel que algunos solo pueden justificar las acciones en contra de su alegría bajo el paraguas de «su mala suerte», en lugar de darse cuenta de que las oportunidades que tenemos son proporcionales a las decisiones que tomamos respecto a nuestro bienestar y alegría, de lunes a domingo.

Creer que algo es posible es lo que lo hace posible, y las oportunidades están ahí esperando a que tomes la decisión.

Como dijo Lao Tse, un camino de mil millas comienza con un solo paso.

Ahora que estás reencontrando el ninja que llevas dentro te unes a las personas que creemos en nosotras mismas, y que por eso elegimos levantarnos cada vez que caemos. Con esta actitud y perseverancia sirves de inspiración a otras personas.

ANTE LA DUDA, AGRADECE

La persona que no puede encontrar la felicidad diariamente, no la podrá encontrar en toda su vida.

Masaaki Hatsumi

Cada día recibo un buen número de mensajes de agradecimiento de personas que se han leído el libro *¿Y tú qué crees?*, el primero que publiqué. Y la mayoría de ellos incluye una mención al hecho de agradecer. El último que he recibido dice: «Es una sensación genial dar las gracias y agradecer a la vida las personas y los momentos que vivo. Esta cosa tan sencilla me ha cambiado la vida.»

Dar las gracias es algo que puedes empezar a hacer ahora mismo, y en cualquier momento. Ante la duda de cualquier cosa, cuando utilices el agradecimiento como recurso, empezarás a ver sus efectos. Por ejemplo, tenemos un grupo que se llama Cumpliendo Sueños donde hacemos varias dinámicas *on-line* relacionadas con cumplir nuestros sueños. Una de ellas es agradecer y es una de las más poderosas.

Sus participantes suelen destacar este paso y dicen que tanto el hecho de escribir algo por lo que dar las gracias cada día como leer los agradecimientos de los otros participantes son motivos de elevación de su energía esté como esté. Y eso significa que la gratitud tiene un poder muy importante en nuestras vidas, y todos podemos practicarla.

El hecho de agradecer cada día hace que cada vez tengas más razones por las que agradecer y que te des más cuenta de más cosas que son dignas de agradecer. En un encuentro con «l@s cumplidor@s de sueños» estábamos compartiendo experiencias y una de las chicas dijo: «Una mañana me desperté y no estaba de muy buen humor. Me sentía desconectada y entré en el grupo. Leí un agradecimiento que decía: “Gracias por las manos que están tecleando ahora mismo este mensaje.” Y salí automáticamente de mi estado de mal humor diciendo: “Madre mía, cuántas cosas por agradecer.”»

No es que las personas felices sean agradecidas, sino que las personas agradecidas son felices.

Ser agradecido en tu vida a partir de ahora va a traerte muchos beneficios. Lo podemos llamar el catalizador del cambio, sobre todo porque, como veremos, cuando

queremos cambiar es porque creemos que nos sentiremos mejor, y agradeciendo conectamos directamente con ese estado.

Como hemos dicho anteriormente, puedes agradecer ahora mismo un montón de cosas, y seguir haciéndolo hasta que sea algo natural en tu vida. De hecho, agradecer te dará más razones por las que estar contento, igual que quejarte te dará más razones por las que estar descontento, y así con todo.

La mayoría de las personas llevan, hasta que le ponen consciencia, una especie de piloto automático desde que se levantan hasta que se van a dormir. Agradecer enciende la luz de lo que hacemos y decimos, para que podamos verlo.

La antítesis de agradecer es juzgar, y si miras a tu alrededor probablemente verás más juicio que agradecimiento. Eso es un reflejo y puedes agradecerlo, porque así es como cambiará.

Casos prácticos

Vamos a ponernos en una escena típica del día a día.

Estás paseando tranquilamente y cruzas un semáforo en verde. En la mitad del paso de cebrá el semáforo empieza a parpadear, y cambia al rojo antes de que cruces. Un coche que se acerca te pita impacientándote y digamos que te asusta. Es una escena que suele pasar muy a menudo, y son «oportunidades de crecimiento sencillas y a la vez muy poderosas».

¿Qué solemos hacer? Correr para alcanzar la acera y automáticamente empezar a soltar palabras, que seguramente podríamos catalogar de «poco positivas», mencionando a algún miembro de la familia de la persona que conduce el coche y/o tu creencia sobre su estado mental.

¿Qué harás ahora que ya sientes tu poder ninja?

Seguramente sonreír, porque recordarás lo que estás leyendo ahora y sentirás la complicidad de los ninja unidos. Y, aunque eso será suficiente para agradecer, aquí tienes una pequeña lista de las razones por las que agradecer en esta situación, aunque podrías añadir muchas más:

- Tengo un sistema que instantáneamente responde frente a una situación imprevista.
- Oigo maravillosamente bien.
- Tengo unas piernas estupendas.
- Ya no reacciono, ahora actúo.
- Empiezo a ser consciente de mis actos más automatizados.
- Ya no me parezco a mi padre gritando a quien no puede oírme.

Reflexión compasiva: no tenemos ni la menor idea de la razón por la que una persona al volante de un vehículo y encontrándose con otro ser humano en una situación en la que se podría encontrar cualquiera reacciona así. Lo fácil es creer que es por lo que dicen nuestros juicios: «Es un imbécil» o «Ya no se respeta nada», o lo que sea que proyectemos. Pero todo eso son nuestros juicios, porque en realidad no sabemos si la persona se asustó al vernos y utilizó su mecanismo también automatizado y aprendido.

Conectar con la compasión nos permite ver más allá de nuestros juicios condicionados.

Y sigamos preguntándonos: ¿cómo hacer para no emitir juicios y pensar con la inocencia de lo nuevo? Apuesto a que ya sabes la respuesta: agradece en lugar de lo que sueles hacer, porque agradecer es lo que te permitirá hacer visible lo invisible como buen ninja.

Es muy fácil descubrir que lo que proyectamos sobre otros es lo que tenemos dentro.

Cambiamos de escena: una cafetería. Estás en la barra de pie y notas un pisotón de aquellos que duelen hasta en el carnet de identidad. Te das la vuelta rápidamente para identificar al sujeto causante de tu dolor y decirle... (a rellenar por el lector).

Pero no ves a nadie. Entonces bajas la mirada y hay un niño de unos cuatro años mirándote con cara de gato de la película *Shrek*. ¿Qué pasa ahí? ¿Cambian tus juicios sobre la situación?

Normalmente, de manera instantánea conectas con la compasión y sonríes aunque el carnet de identidad te siga doliendo. Hay un cambio en tu juicio, ¿sí? ¿Debido a qué? A que creemos en la inocencia del niño. ¿Y qué pasa con el adulto? La propuesta para tu grandeza interior es agradecer sea lo que sea que ocurra, independientemente de quién participe. Si se te cruza un coche levántale la mano en señal de agradecimiento, aunque pienses que la «responsabilidad» es suya, como harías con el niño.

El simple y poderoso gesto de agradecimiento es mucho más agradable que acordarse de sus antepasados, y solamente por eso es suficiente para mantener la energía de nuestra grandeza en el presente. Puedes comprobarlo la próxima vez que alguien cruce en rojo, puedes reducir un poco la velocidad y «protegerlo», después compara cómo te sientes respecto a cómo sueles reaccionar.

El hecho de agradecer atrae más agradecimiento

Por la famosa ley de la atracción —y en nuestro ejemplo del coche que se cruza en nuestro camino—, cuando agradecemos, además de dejar al conductor absolutamente fuera de juego y con una invitación a reflexionar, cosa muy transformadora en la mayoría de los casos, el impacto en todo tu sistema es altamente positivo y lo notarás enseguida.

Ese impacto es tal que puedes conectar con la compasión instantáneamente, aunque la persona esté proyectando su frustración, rabia, impotencia o lo que sea dentro de su coche.

Así puedes empezar a ver a las personas más allá de las máscaras que llevan para «ser aceptados y valorados», o la personalidad que han desarrollado para «sobrevivir». Y eso ocurre porque has empezado por ti mismo, que es donde empieza toda transformación.

El ejemplo del conductor es solo una pequeña muestra de cómo podemos vivir a cada momento. Nos ayudará a circular amistosamente en muchos sentidos. Y, por supuesto, tu estado de ánimo también cambiará y estarás más contento.

Además, puedes copiar el proceso en muchísimas situaciones cotidianas y no tan cotidianas. Conviértelas en oportunidades.

Situaciones en las que practicar el agradecimiento

Veamos algunos ejemplos en los que, como en la situación del conductor, puedes activar tu capacidad de agradecimiento:

- Alguien que se cuele en una cola: en lugar de enfadarte con esa persona, piensa que gracias a pasar un rato más en ese lugar puedes coincidir con alguien que tienes ganas de ver.
- Una llamada que esperas y no llega: en lugar de «darle un nombre singular» a la persona, agradece y cambiarás la energía. Eso te puede llevar a conocer a otra persona que sí te llame.
- Te echan del trabajo: lamentarte no te llevará a nada. Creer que gracias a ello puedes enfocarte en lo que quieres, sí.
- Discutes con una persona: en lugar de desequilibrarte, si agradeces, encontrarás la paz necesaria para entender y aprender de la situación.

Como ves, son situaciones cotidianas y simples, exactamente donde está la vida. A veces queremos ir a un curso para que nos enseñen algo que podemos hacer fácilmente con la ayuda de la energía de la gratitud, una poderosa y transformadora energía al alcance de todos en todo momento.

Es la forma que tiene el universo, o como quieras llamarlo, de entretejer la compleja red que te lleva adonde has pedido, y de mostrar el respeto y la compasión por la vida que vivimos. Esa vida tan llena de oportunidades de conectar con la alegría de vivir.

Insultar, criticar, quejarse o enfadarse es perjudicial para la salud, e impide entrar en las posibilidades que oculta el ego en su afán de control.

El espíritu del ninja es la esencia del *ninniku seishin*, el abandono de la amargura que resulta de los insultos, la ira y la envidia.

Masaaki Hatsumi

UNA FORMA DE ALEJAR EL MIEDO

Si fluyes con la lucha, siendo flexible con el ataque del enemigo y
cambiando tu posición, nunca te derrotarán.

Masaaki Hatsumi

Otro gran concepto relacionado con la gratitud es nuestro amigo el miedo. Así describía una mujer su sensación: «Encerrada en el miedo, no puedo salir. Es como si fuera creciendo hasta apoderarse de mis sentidos y me paralizara sin dejarme vivir.» Y así es cuando mantienes tu atención en el miedo.

La mayoría de los miedos son un patrón aprendido en los momentos más importantes respecto al aprendizaje, como vimos en los primeros capítulos: «Ten cuidado», «No toques eso», «Te vas a caer», «Mira por dónde vas», «No hables con extraños», «Te va a sentar mal», «Llamaré al hombre del saco para que se te lleve», «Te abrirás la cabeza», «Te pondrás enferma», etcétera.

Crecimos rodeados de profecías inventadas, basadas en el miedo del adulto, que se acabaron cumpliendo por nuestro poder de creación.

Recuerda que eso es infantil y se ha convertido en una ilusión, por eso puedes hacer desaparecer los miedos muy fácilmente.

Aprendí esto, sobre todo, la primera vez que probé el enduro. Es una modalidad del motociclismo que consiste en realizar carreras por terrenos naturales. Curiosamente, para pilotar las motos de enduro en la montaña hay que hacerlas derrapar, cosa que va en contra de cualquier lógica y de lo que mi mente programada quiere que haga, por supuesto. Porque si fuera por ella me quedaría encerrada en algún lugar donde no pudiera pasarme nada.

Entonces, en un momento en el que la sensación de caerme me superaba, recuerdo que hablé en voz alta dentro del casco y dije: «Evita, ¿recuerdas todo lo que te dijeron que era peligroso? Pues agrádeselos porque has llegado hasta aquí. Pero he de decir que se equivocaron. Lo que consideraban como un peligro es en realidad pura diversión y la forma en la que quieres vivir. Así que este es el momento perfecto de reprogramar mis cincuenta billones de células para vivir intensamente.» A partir de ese momento no me

despegué de la moto del monitor.

Éramos tres alumnos, dos amigos y yo. Al comenzar, como yo no llegaba al suelo y soy mujer, el monitor asumió que sería la más lenta, mediante una gran suposición basada en sus creencias. Después de mi agradecimiento y la reprogramación *in situ*, tuvimos que parar a esperar a mis amigos. Así que todo cambió. Solo me caí dos veces, y fue porque al parar no me llegaba el pie al suelo. Fue muy divertido.

Las oportunidades para agradecer son constantes

Ya que te conté la historia, añadiré otra anécdota.

En una de las paradas para esperar a mis dos amigos, cuando llegaron, uno de ellos bajó de la moto y se arrodilló delante de mí como haciendo reverencias por la manera en que estaba manejando la moto.

El monitor y sus creencias saltaron enseguida para decir: «Bueno, a esta carretera solo le faltan los peajes», como diciendo que era muy parecida a una autopista de lo fácil que era.

Pero le miré y sonreí con mis cincuenta billones de células reprogramadas al instante, y muy feliz.

Agradeciendo el momento que vives, tus experiencias se vuelven extraordinarias.

Una de las leyes universales que ya hemos visto es: «Donde pones tu atención, eso se expande.» Por eso puede parecer «difícil» eliminar el miedo.

Cuando temes algo o sientes miedo, si tu atención se queda en el miedo, este se extiende y se multiplica. Por la misma ley universal, se expandirá la sensación de gracia si agradeces en el momento que tienes miedo.

Cuando cambias tu foco de atención y agradeces, todo tu sistema (esos cincuenta billones de células de los que hemos hablado en la historia de la moto) se expande hacia la gratitud y el miedo queda disipado hasta esfumarse.

Una vez, en otra salida en moto, un amigo llevaba un casco nuevo y, como tal, estaba cuidando mucho de él. Una de las grandes oportunidades de crecimiento en sociedades de consumo es la primera vez que algo nuevo se cae al suelo. Es un efecto muy interesante, y por supuesto derivado de la programación infantil: «Que no se te caiga o se te rompa, que no hay más.» Por eso parece que una especie de demonio de la conciencia posee a la persona, y esta empieza a maldecir e insultarse, y hasta es capaz de arruinarse el resto del día por una circunstancia así. Es una actitud muy inútil, sobre todo porque el «mal» ya está hecho.

Como gran oportunidad que es, podemos darle la verdadera importancia de las cosas

y encontrar otros motivos por los que agradecer.

Razones por las que agradecer

En la salida en moto con mi amigo y su casco nuevo, como puedes adivinar, en una de las paradas que hicimos su flamante Shoei de ochocientos euros se fue al suelo. El sonido creó eco en las montañas del Montseny.

Al oír el golpe, le miré atentamente y, sin dejarle respirar, le dije:

—Cariño, es un casco. —Su cara cambió, y yo seguí—: Y si se te ha caído es que lo tienes. Y si lo tienes es porque vas en una moto que es tuya, y eso quiere decir que has salido con ella, y que estás entre preciosas montañas y muy bien acompañado. ¿Dónde quieres poner tu atención?

Se quedó mirándome, y entonces continué:

—¿Quieres que siga nombrando todo lo que puedes agradecer? Porque si vas en moto es porque...

—OK, no sigas. Tienes razón, toda la razón —dijo con una sonrisa.

—No busco tener razón, solamente razones por las que agradecer —añadí guiñándole el ojo.

Como en el caso de mi amigo, un ejemplo relativamente insustancial para mi gusto pero muy común, puedes elegir siempre entre quejarte o agradecer. Quejarte te va a dar más razones por las que quejarte. Agradecer te va a dar más por las que agradecer.

Esto puedes extrapolarlo a cualquier área de tu vida: cuando «fracasas», cuando te pones enfermo, cuando suspendes, si te ponen una multa, si te deja tu pareja... En lugar de generar «miedo a», da las gracias. Y así irás transformando el miedo en gratitud, y vibrarás en la frecuencia del agradecimiento. Por lo tanto, y por la ley universal, tendrás más por lo que agradecer y menos por lo que temer.

El valor del tesoro solo se puede evaluar por la persona que lo busca.

Masaaki Hatsumi

¿Y cómo agradecer cuando nos sentimos enfadados, frustrados, decepcionados, etcétera? Pues encontrando un motivo, que siempre lo hay. Dándonos cuenta de que tenemos manos, o de que estamos respirando, lo cual es indispensable para la vida.

Nos han enseñado a mantenernos en el malestar y preguntarnos una y otra vez el porqué de esa sensación, en lugar de cambiar la mirada y enfocarnos en algo que

agradecer.

No sabemos «salir» del enfado, porque no nos permitieron vivirlo cuando éramos pequeños: «Los mayores no patalean, compórtate como un niño mayor», «No te pongas así, que no es para tanto», «Mira qué feo te pones cuando lloras», «O dejas de llorar o... [cabe cualquier amenaza]», «Esto no es nada», etcétera.

Pero el adulto que decía esto olvidó las dimensiones del niño. Olvidó lo grave que es para un niño perder su pelota preferida, o que su mejor amigo cambie de lugar de veraneo. Y en lugar de consolarlo el tiempo suficiente hasta que se termine el sentimiento, le corta la vivencia. El niño no puede gestionarlo, y cuando tiene treinta años los enfados le duran tres semanas o toda una vida.

Para cambiar eso conecta con el agradecimiento más general posible, no hace falta que especifiques, estás rodeado de razones para hacerlo. Elige ver, sentir y descubrir todo aquello con lo que te sientas agradecido. Mira a un niño a los ojos, llama a alguien cuya voz tengas ganas de oír, párate a observar un árbol, sal a pasear durante un rato y siente tu cuerpo vivo. Sonríe, da sin esperar nada a cambio, ayuda a alguien a cruzar una calle o haz con la mano derecha lo que haces normalmente con la izquierda, y viceversa.

Te darás cuenta de lo agradecido que puedes estar por cosas que no te das ni cuenta y haces automáticamente. Eso resonará en el universo como una llamada al aprecio, y saldrás del estado actual encontrando más oportunidades para agradecer.

En una entrevista, le preguntaron a un experto qué hacer cuando una persona estaba desesperada. Dijo: «Que sujete un lápiz atravesado en la boca con los dientes. Eso activará los mismos músculos que utiliza para sonreír.»

Me hizo pensar que siempre tenemos algo por lo que agradecer, incluso por escuchar o leer estas palabras.

#ninjatips para potenciar el agradecimiento

- Dejar de hacer lo que viste y hacer lo que sea mejor para ti y tu entorno.
- Recordar que la queja reduce tu poder, el agradecimiento lo aumenta.
- Sentir que tú eres el creador de tu vida. Salir de lo aprendido y empezar a vivir según tus valores.
- Conectar con tu corazón y con el de otras personas.

- Tomar la decisión de seguir siendo lo que los demás quieren que seas, o ser tú mismo.
- Poner a prueba el concepto de «Agradece y tendrás más razones por las que agradecer».
- Como el tiempo es relativo, puedes reconciliarte ahora con todos los seres que se cruzaron en tu camino y no trataste con el suficiente agradecimiento: «Gracias por ayudarme a aprender algo tan importante.»

Es importante que el agradecimiento sea genuino. Es decir, que no sea un alivio: muchas personas que no creen en Dios, cuando ocurre lo que consideran algún tipo de milagro, dicen: «Gracias a Dios.» Ese «Gracias a Dios» es una forma de agradecimiento sobre algo de lo que dudaban. Es decir, que si les preguntamos antes de que ocurra el «milagro», te hubieran dicho que no era posible.

ENTRENA LA MENTE

Para la mente que está quieta, el universo entero se rinde.

Lao Tse

Tu mente está a tu entera disposición veinticuatro horas al día, y en ella se ha iniciado lo que existe. Es decir, el mundo material fue antes «algo en la mente» comúnmente conocido con el nombre de «idea». La silla en la que estás sentado, la bombilla que ilumina tu habitación, el coche que conduces, todo.

Tu mente, igual que tú, está perfecta como está. No necesitas cambiarla, sino aprender a utilizarla; aunque, para la mayoría, nuestra mente sea como un caballo desbocado que va hacia donde quiere, y no adonde nosotros queremos. Pero eso es solamente una falsa percepción que podemos cambiar.

Tal vez crees ahora que tu mente te controla a ti, pero no es así. Estás en el camino de saber más sobre ella y así utilizarla en tu beneficio, el de otras personas y el del planeta, como otras muchas personas han hecho y hacen.

Varios expertos coinciden en que aproximadamente el noventa por ciento de nuestros pensamientos de hoy son los mismos que los de ayer y serán los mismos que mañana.

Es una clara explicación de por qué nos ocurre lo mismo día tras día: seguimos pensando lo mismo una y otra vez. Eso quiere decir que creamos lo mismo. Es una forma de no usar el poder de la mente.

La forma más peligrosa de pensamiento es creer que se sabe todo. Si no sabes algo, está bien. Es importante saber que no sabes.

Masaaki Hatsumi

El ninja utiliza su mente para la introspección y la conexión con lo divino. No necesita la comprobación científica que abunda en Occidente, donde el paradigma es «Ver para creer».

Con tu grandeza interior crees para ver y gracias a eso haces visible lo invisible, ¿te suena?

Entrena la mente para enfocar toda tu atención e intención en algo que eliges, rompiendo así el automatismo de seguir pensando lo mismo una y otra vez.

Siempre creamos, lo interesante es darnos cuenta de cómo creamos. Sin conciencia, creamos por defecto. Con conciencia, creamos deliberadamente. La conciencia despierta el poder de enfocarlos, que es natural. Y como cualquier hábito nuevo conlleva un proceso:

Para enfocar, aléjate.

Cuando miras a través de unos prismáticos para ver de cerca lo que está lejos necesitas enfocarlos primero. Si están desenfocados solo verás borroso, y es alejándolos como podrás ver nítida la imagen.

Lo mismo ocurre con algunas situaciones que vivimos: se nos nubla la mente y vemos borroso, y eso nos impide ver con claridad. Cuando vivimos una situación con la que nos sentimos mal, nuestra mente, junto con nuestros maravillosos ojos, se «desenfoca», y ponen su atención en otro foco o en varios. Y no podemos ver con claridad.

Que «se desenfoca» quiere decir que pierde su punto de mira, y empieza a pensar (enfocar) en la cantidad de cosas que nos pueden pasar, o las consecuencias, o el qué dirán, o si sale mal, etcétera. Dicho de otra forma, pensamos demasiado.

Creemos que «pensándolo mucho» lo resolveremos o comprenderemos, pero pronto se convierte en una especie de obsesión y vemos borroso, perdiendo la claridad. ¿Recuerdas el famoso «Vete a tu habitación, y hasta que no sepas qué has hecho no vuelvas»? Es un castigo típico que solo sirve para «obsesionarnos» por las situaciones que no comprendemos, obligándonos a pensar en ellas. Es decir, que seguimos mirando con prismáticos desenfocados sin ver nada, y nos preguntamos por qué no vemos nada en lugar de alejarnos para enfocar.

Algo que también aclara la vista es darnos cuenta de que podemos vivir sin comprenderlo todo. Se llama aceptar. Con la aceptación, sin forzar la comprensión, se conecta con la paz del «Todo es perfecto aunque no lo parezca» y, paradójicamente, la comprensión no tarda mucho en llegar.

Alejarse o huir

El alejamiento es sobre todo mental y emocional, aunque por supuesto también puedes alejarte físicamente. Se conoce como «cambiar de aires».

Pero es importante distinguirlo de huir.

1. Cuando huyes, eso de lo que escapas vendrá contigo.
2. Cuando te alejas tienes la intención de ver mejor desde otro lugar.

Y hacer una cosa u otra es muy diferente.

Recuerda que si estás pensando en algo constantemente tu mente está ocupada y te pierdes la información del presente. Es como estar hablando por teléfono y estar comunicando constantemente: no puede entrarte ninguna llamada más. Si habláramos de una situación por resolver, estarías «bloqueando» la solución.

Darle vueltas u obsesionarte con encontrar la solución o saber el porqué solo te mantendrá en el problema.

La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel
sirviente.

Albert Einstein

Ahora, podemos utilizar la mente para proyectar lo que queremos, y así emular cómo nos queremos sentir. Es decir, en realidad queremos las cosas porque creemos que nos vamos a sentir mejor cuando las tengamos. Si utilizamos nuestra mente para enfocarnos en cosas que nos hagan sentir como queremos sentirnos cuando tengamos lo que queremos nos estaremos acercando a ello; nuestra felicidad no depende de alcanzar nuestro objetivo, sino de nuestra atención en el presente.

Tercera parte

FE

Sensación de certeza positiva respecto al futuro

La tercera y última habilidad del ninja para la vida cotidiana que vamos a ver es la fe.

La fe del ninja es su manera de confiar en lo invisible.

Si existe una fuerza poderosa en el ser humano es su fe. No importa si es fe en Dios, en Buda, en la vida, en el universo, en nosotros mismos, en la humanidad, en el planeta, en el yo superior, da igual cómo lo llamemos.

Como buen ninja que hace visible lo invisible, eres capaz de crear teniendo fe, y lo mejor es que el proceso de creación con fe es una delicia, es como cuando pides algo en tu cafetería preferida y esperas a que llegue.

La fe es nuestra herramienta más poderosa para sentir satisfacción y bienestar, previo a que se vean los resultados, por el hecho de creer sin ver. Se puede definir como «creer para ver», y hablaremos más extensamente sobre ello en un capítulo aparte más adelante.

Si estás resuelto a hacer algo, poco a poco llegará una manera de entenderlo.

Masaaki Hatsumi

DEJA PASO A LO NUEVO

Los movimientos del ninja deben ser naturales, fluidos, sin pensar en la técnica. De nada (no pensar), surge algo (una acción).

Masaaki Hatsumi

Nos hemos convertido en robots de hacer lo mismo una y otra vez día tras día, año tras año, y eso no es crear, sino repetir. Y nuestros pensamientos y acciones suelen parecerse muchísimo a los pensamientos y acciones de algunas personas con quienes crecimos.

Solemos tomar decisiones basándonos en nuestros pensamientos, que suelen estar condicionados por lo que hemos vivido y aprendido, pero pueden no estarlo. Cuando les prestamos atención, podemos seleccionarlos, incluso dejarlos ir.

Meditar

Meditar significa pensar con atención u orar mentalmente, y para eso no necesitamos ir a un templo si no queremos.

Podemos hacerlo en cualquier momento y lugar siguiendo los pasos siguientes:

1. Date cuenta de lo que estás pensando en este momento.
2. Decide si el pensamiento te agrada o no.
- 3.1. ¿No te gusta? Cambia el pensamiento y vuelve al paso 1.
- 3.2. ¿Sí te gusta? Quédatele.

Para que pasen cosas diferentes queremos pensar diferente. Al pensar diferente fundes la apatía y la frustración, y encuentras la energía para hacer todas las cosas nuevas que quieres.

Muchas personas están en una rutina cíclica, preguntándose por qué su vida es como es, y por qué nada cambia. No se dan cuenta de que estarse preguntando eso es la razón principal de que nada cambie, porque no dejan espacio para lo nuevo.

Tus pensamientos tienen una vibración que da forma a tu vida.

La programación infantil nos hace guardar el abrigo de invierno que hace cuatro temporadas que no nos ponemos, solo por si un día lo vamos a utilizar, exactamente igual que hace «mamá». Y ese abrigo sigue ocupando el mismo espacio día tras día, año tras año.

Energéticamente, tanto las cosas como los pensamientos ocupan un lugar donde lo nuevo está esperando a entrar. Pero no tiene sitio.

¿Cómo se puede verter algo en una taza que ya está llena?

Parece que nos han enseñado a «llenarlo» todo con algo: los silencios con palabras, el estómago con galletas, los armarios con ropa que no usamos... Se nos olvida a menudo que la naturaleza está en constante cambio orgánico: cae una manzana y saldrá otra. Un manzano no «agarra» la manzana aunque se esté pudriendo hasta que tenga otra, «sabe» que hay más, y se «permite» dejarla ir cuando está madura. Y nosotros somos como la naturaleza.

Dejar paso a lo nuevo significa permitir que lo «viejo» siga su camino.

Muchas personas quieren un teléfono nuevo, por poner algo terrenal y común como ejemplo, pero siguen con su teléfono «viejo» aunque no lo quieran. Y cada vez que no funciona se enfadan o se quejan, pero siguen con él y la mayoría lo hacen por falta de confianza en que tendrán uno nuevo.

La fe es uno de los elementos indispensables para crear tu vida, y de ella hablaremos más adelante.

Entonces el lugar del nuevo teléfono está ocupado por el viejo, así como el lugar del pensamiento nuevo está ocupado por el viejo.

Dejar espacio a lo nuevo en cada detalle de nuestras vidas con confianza es enfocar creativamente nuestras mentes. Es una forma de permitir que la energía fluya. En otras palabras, seguro que otra persona hará de tu teléfono «viejo» su teléfono «nuevo» y habrás contribuido a la felicidad de otra persona tanto como a la tuya con el mismo gesto.

Cuando, en lugar de ser nuestra aliada, la mente es ese caballo desbocado que comentamos hace algunas líneas, perdemos la vida combatiendo miedos imaginarios que oímos en nuestra cabeza. Esos combates están perdidos antes de empezar, y la energía que requieren nos suele dejar agotados.

Luchar contra el miedo es tener la atención puesta en él y, como ya hemos visto, eso lo expande. Es como decir: «No pienses en un elefante rosa.» ¿En que has pensado?

El miedo se va cuando confías. La confianza es una herramienta para enfocarse. Utiliza tu mente para enfocarte en la confianza, porque cualquier miedo es una falta de

esta.

Quitar tu atención de los pensamientos con el acto de ponerla en los sentidos irá acallando la mente. Cuando calla, podemos vivir la experiencia y el miedo se esfuma. Y cuando el miedo se esfuma aparece la confianza. Cuando aparece la confianza vuelves a creer en ti.

Cuando la taza está llena

Según una vieja leyenda, un famoso guerrero va de visita a la casa de un maestro zen.

Al llegar se presenta a este, contándole de todos los títulos y aprendizajes que ha obtenido en años de sacrificados y largos estudios. Después de tan extensa presentación, le explica que ha venido a verlo para que le enseñe los secretos del conocimiento zen.

Por toda respuesta, el maestro se limita a invitarlo a sentarse y ofrecerle una taza de té. Aparentemente distraído, sin dar muestras de mayor preocupación, el maestro vierte té en la taza del guerrero, y continúa vertiendo té aun después de que la taza está llena.

Consternado, el guerrero advierte al maestro de que la taza ya está llena, y que el té se escurre por la mesa. El maestro le responde con tranquilidad:

—Exactamente, señor. Usted ya viene con la taza llena, ¿cómo podría aprender algo?

Ante la expresión incrédula del guerrero, el maestro enfatizó:

—A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada.

LA VERDADERA IMPORTANCIA DE LAS COSAS

Cada vez que os sentís negativos hacia alguien, él os estará brindando un regalo al permitir que conectéis con vuestros propios asuntos pendientes.

Elisabeth Kübler-Ross

Muchas veces vivimos «por defecto», un modo de vida configurado por nuestros cuidadores y/o educadores. Estamos perfectamente domesticados para juzgar y culpar a otra persona cuando nos sentimos mal por algo. Utilizamos nuestra poderosa mente para eso; más bien, deberíamos decir que malgastamos nuestra poderosa mente en eso.

Tenemos un patrón común que se llama «Mira lo que me ha hecho», como si no fuera con nosotros. Y para poner más énfasis en nuestro papel de víctimas, muchas veces, sin darnos cuenta, damos una importancia insana a las cosas «negativas» que nos ocurren. Otro uso inútil de nuestro precioso poder mental.

Fíjate que podemos estar hablando horas e incluso días de algo que nos ha pasado, y darle vueltas y vueltas aun cuando no nos sienta bien hacerlo. Si no te sienta bien no lo hagas, así de simple. Pero como, a veces, no parece tan simple, profundizaremos en este concepto más adelante.

Lo óptimo, en cualquier situación considerada «negativa» es aprovechar la oportunidad en lugar de perpetuar lo «malo» hasta grabarlo en nuestros preciosos cuerpos.

¿Tanta importancia tiene que un coche se cruce en nuestro camino de repente cuando vamos conduciendo? ¿Tanta como para sobresaltarnos, tocar el claxon y hacer un gesto de lo más inútil pero aprendido, como es levantar las manos haciéndole una señal que seguramente ni va a ver? ¿Tan importante es eso?

¿Tanta importancia tienen las palabras que una vez te dijo una persona? Tal vez fue alguien a quien amabas o aún amas, pero eso no justifica que aún lleves puesta una coraza invisible a los ojos, pero altamente notable para los sentidos. La importancia que le das es proporcional a seguir hablando mal de esa persona. Cuando dejes de hacerlo, es decir, cuando dejes de darle importancia, la situación se volverá clara y las palabras sí se las llevará por fin el viento.

Sin darnos cuenta, cuando hablamos mal de alguien estamos hablando de nosotros mismos, y lo hacemos porque esperamos que alguien nos dé la razón. En el fondo, es una manera de pedir amor que a menudo nos perjudica. Con lo fácil que es pedirlo simplemente...

Entonces, tenemos una gran oportunidad de utilizar nuestra mente para calibrar la «verdadera importancia de las cosas». Eso nos ayuda a quitar la atención de lo que nos sienta mal y ponerla en lo que nos sienta bien. Te sorprenderá lo mucho que llegan a multiplicarse las cosas a las que darles importancia y que te sientan bien.

¿Qué importancia tiene el agua que bebes? ¿Te has parado a darle la importancia que tiene? ¿Puedes vivir sin discutir? ¿Puedes vivir sin agua? Entonces... ¿para qué darle importancia a las discusiones y no al agua?

#ninjatips para dar su verdadera importancia a las cosas

- Hablar contigo mismo como si fueras tu mejor amigo, y analizar desde su punto vista la importancia que le estás dando a algo.
- Mirar un mapa del mundo, situarte en él e imaginar la cantidad de cosas que están pasando en este momento. Eso te unirá a la humanidad y te dará una nueva perspectiva.
- Alejarte unos cinco años de la situación que crees importante en tu imaginación, y mírala desde ahí.
- Elegir algo que tengas ahora mismo y poner tu atención en eso. Puede ser la taza que estás usando, el sofá en el que estás sentado o los ojos que utilizas para leer.
- Hacer una lista, antes de irte a dormir, de las cosas que has hecho durante el día en las que te has sentido tú mismo. Repetirla al día siguiente.

Para seguir reflexionando sobre este tema, pregúntate: «¿Qué importancia le doy a lo que opinan los demás sobre mí o sobre lo que hago?» Y cada vez que alguien diga algo de ti o de lo que haces conéctate con tu poder ninja y escucha en tu interior: «Lo que opinan los demás es cosa suya, no tiene nada que ver conmigo, es la proyección de su interior en mí.»

En mi vida anterior le daba demasiada importancia al «qué dirán», vestía por el qué

dirán, hablaba por el qué dirán, actuaba por el qué dirán, iba con las personas por el qué dirán. Todo era para quedar bien. Recuerdo perfectamente que un día llegué a cenar dos veces por no decir que no..., muy poco ninja, lo sé. Pero gracias a que mi vida era una especie de fracaso disfrazado de éxito común del qué dirán, pude ponerle luz y conectar con mi grandeza interior para hacer lo que me venía en gana, siempre con todo mi amor.

EL LENGUAJE COMO HERRAMIENTA

Las palabras se pueden usar tanto para herir como para beneficiar a las personas. Hay una vitalidad especial, una cualidad mística en las palabras.

Masaaki Hatsumi

Una vez vino a la consulta una chica que decía que todo le salía mal, e insistió que sí, que todo, cuando le pregunté que si estaba segura de ello.

Le pedí que se diera cuenta de que estaba bebiendo de una taza de té, y que le estaba saliendo bien. Entonces me dijo que no se refería a eso, sino a cosas importantes, buscando que le diera la razón. Pero entonces le hice pensar sobre si tenía importancia o no aquella taza de té: «¿De verdad no es importante? ¿Y qué lo es entonces? ¿Hay algo más importante que este momento?»

Prestar atención a lo que decimos es una gran herramienta de conocimiento propio. Escucha lo que dices y entenderás lo que te ocurre.

Si, en lugar de vivir, sobrevives, recuerda encontrar la «verdadera» importancia de las cosas. Incluso lo que consideras «negativo» tiene la importancia justa del aprendizaje.

Aprende lo que sea y deja de enfocarte en ello para poder hacerlo en el presente, en lo que te gusta, en las personas que quieres, en ti mismo, en lo nuevo, y en lo que esencialmente eres que solo está ¡aquí y ahora! Puedes dejar este libro ahora mismo, ponerte tu canción preferida a todo volumen y disfrutarla al máximo como te dé la gana. Eso será un ancla fabulosa para momentos en los que des demasiada importancia a las cosas.

Igual que cuando quieres comprarte un coche lo ves por todas partes, o si quieres tener un hijo ves embarazadas por todos los sitios, cuando pongas tu atención en lo que verdaderamente es importante, como por ejemplo el amor, la confianza, la gratitud, la alegría, etcétera, verás más amor, confianza, gratitud y alegría a tu alrededor. Porque recuerda que donde pones la atención, eso se expande.

Tú también puedes escoger

En una interesante entrevista en la radio, la presentadora me preguntó:

—Si solo pudieras nombrar una sola cosa que ha cambiado tu vida, ¿qué sería?

—Aprender a escucharme —respondí.

—¿En qué te ha ayudado? —dijo.

—Primero a darme cuenta de lo que decía. Y eso me llevó a entender por qué mi vida era como era. —Hice una pausa—. En poco tiempo pude elegir mis palabras, porque escucharnos nos permite decidir conscientemente decir lo que pensamos, y, por lo tanto, nos ayuda a cambiar nuestra forma de pensar si así lo deseamos.

Ese es el punto de partida de cualquier cambio. Una chica me preguntó qué debía hacer para sentirse mejor, tenía la sensación de estar siempre acelerada.

—¿Me recomiendas algún curso? —me preguntó.

—Si te apetece —le respondí.

—Claro, ¿y cuál me recomiendas?

—El que tú sientas que es mejor para ti.

—Pero si no sé ni cómo dejar de gritarle a mi marido —añadió.

—Ahí está la clave. Primero escúchate.

—¿Cómo hago eso?

—Callando.

Abrió los ojos como platos y dijo:

—¿Solo eso?

—Cuando te calles, te podrás escuchar, y eso te dará espacio suficiente para saber si lo que vas a decir te beneficia o no y decirlo o no. Desde ese espacio, darás el siguiente paso, que es actuar conscientemente. Tu propia consciencia te llevará al curso perfecto para ti o a la playa, ¿quién sabe?

Por ejemplo, de poco sirve decir: «Me encantaría tener ese coche, pero como todo me sale mal no lo voy a conseguir.» Es mejor encontrar palabras que te ayuden, que sean tus aliadas en lo que es importante para ti. Por ejemplo, en relación con la frase anterior, podemos decir: «Me encanta ese coche... [ya le hemos eliminado el condicional]. Y como sé que todo lo que hago es una forma de mejorar mi vida / y como crezco cada día / y como estoy dispuesto a mejorar [es importante que lo que digas sea verdad para ti hoy; y como verás hemos eliminado la palabra “pero”, porque suele anular todo lo anterior] muy pronto lo tendré.»

Piensa en algo que quieras tener e inclúyelo en esta frase: «Me encantaría tener [lo que sea que quieres], pero como todo me sale mal no lo voy a conseguir.» ¿Cómo te sientes? Seguro que mal. Así que ahora inclúyelo en esta: «Me encanta [lo que sea que

quieres], y como sé que todo lo que hago es una forma de mejorar mi vida muy pronto lo tendré.»

¿Notas la diferencia? Tu mente y tu cuerpo responden a lo que dices, y lo que dices viene de tus pensamientos... ¡Estás creando!

Ahora sabemos que hay algunos pensamientos que queremos cambiar, y que podemos hacerlo porque disponemos de una mente que utilizar a nuestro favor, disponible las veinticuatro horas del día de forma privada. Y con ella podemos conectar con la magia de crear lo que queremos.

También sabemos que, igual que la podemos utilizar para enfocarnos, también podemos darle forma a nuestra realidad escogiendo lo que queremos.

La acción es similar a plantar una semilla, es una acción relativamente sencilla que incluye unos pasos y que dan un resultado: el fruto de lo que hemos plantado. Si plantamos tréboles, representando los pensamientos positivos, el resultado serán tréboles (resultados positivos) y no cardos (representando los resultados negativos).

#ninjatips para cambiar el lenguaje

- Eliminar la palabra «problema» del vocabulario. Sustituirla por «oportunidad», eso cambia la creación: «El problema es...» / «La oportunidad está en...»
- No criticar y no juzgar ni a los demás ni a ti mismo.
- Poner mucha atención a la queja y hacerla desaparecer de tus hábitos. Te sorprenderá la sordera que hemos automatizado en una práctica tan poderosamente desempoderadora. Por ejemplo, la frase «Qué calor hace, es insoportable», es una queja en toda regla que no sirve para nada más que para tener más calor.

PLANTA PENSAMIENTOS POSITIVOS

El ninja es muy cuidadoso con sus pensamientos, pues sabe que con ellos
crea.

Masaaki Hatsumi

Muchas personas creen tener constantemente pensamientos negativos o ser negativas. Pero nadie lo es por naturaleza, sino que lo acaba automatizando gracias a la programación.

Hemos crecido en un entorno que decreta una y otra vez lo mal que estamos, lo mal que van ciertas cosas, y todo lo malo que nos puede pasar. Estamos plantando semillas de cardos, pensamientos negativos, demasiado a menudo y de forma demasiado normalizada.

Se puede ver con cierto humor que encima nos preguntemos una y otra vez cómo ocurre lo que ocurre. Si estamos dedicando nuestro tiempo a crear lo que no queremos, ¿qué esperamos obtener? Una vez más: donde pones tu atención, eso se expande.

Los pasos del crecimiento

Veamos con más detalle el acto de plantar una semilla:

- Elegimos la semilla.
- La enterramos.
- La regamos.
- La regamos otra vez.
- Esperamos el tiempo que haga falta regándola.
- No la desenterramos para ver si sigue ahí.
- Y recogemos el fruto de lo que hemos plantado, y no de otra cosa.

¿Qué ocurre algunas veces? Que plantamos semillas de cardo (pensamientos negativos) esperando tréboles (resultados positivos).

¿Te imaginas ante un campo en el que has plantado cardos diciendo: «Yo no quiero

cardos, quiero tréboles»?

El hecho de no desenterrar la semilla para comprobar que sigue ahí también es un detalle importante para el óptimo crecimiento de la planta. Cuando la plantamos, confiamos en que dará sus frutos. Respecto a los pensamientos, es sorprendente la cantidad de veces que nos preguntamos si van a dar los resultados que queremos. Y eso es como desenterrar la semilla y preguntarnos por qué no crece lo que hemos plantado.

La sencillez de esta reflexión es la misma que la de tus pensamientos, y, en cambio, buscas un montón de expertos, de cursos y talleres para que te digan cómo obtener resultados positivos, cómo conseguir lo que quieres, cómo cambiar, cómo hacer crecer tréboles habiendo plantado cardos...

Solo necesitas plantar lo que quieras obtener, y puedes hacerlo ahora mismo.

A algunas personas les preocupa —aunque preocuparse es rezar para que ocurra lo que quieres que ocurra— la consecuencia actual de sus pensamientos anteriores. Y eso vuelve a ser lo mismo que nuestro ejemplo de la plantación. Siempre puedes «replantar» si lo que has obtenido no te gusta.

Una forma de plantar pensamientos positivos

No te llevará más de diez minutos, y puedes hacerlo tantas veces como quieras:

1. Siéntate cómodamente, y respira hondo tres veces alargando el tiempo de la respiración todo lo que puedas.
2. Elige un pensamiento positivo, como por ejemplo: «Soy un ser maravilloso», «Todo me sale magníficamente», «Logro todo lo que me propongo», «Soy un ser muy afortunado», «Siempre recibo amor», «Merezco lo mejor», «La vida me da todo lo que necesito».
3. Empieza repitiéndolo con voz suave y lentamente todas las veces necesarias, hasta que solo exista ese pensamiento en ti.
4. Ahora imagina cada palabra que sale por la boca entrando en la cabeza, y alargándose hasta los pies por dentro del cuerpo.
5. En la planta de los pies, visualiza raíces que salen de esas palabras y crecen hasta llegar al centro de la Tierra.

6. Vuelve a respirar hondo tres veces, anclando toda la sensación del nuevo pensamiento positivo que has plantado.

La vida está en constante movimiento, no importa qué has «plantado» hasta ahora. Empieza hoy plantando lo que quieras cosechar.

Tal vez una temporada más verás resultados negativos, que solo vienen de lo que plantaste antes de saber esto. No importa, dales las gracias por mostrarte la obviedad de que recoges lo que plantas, y sigue plantando lo que realmente quieres. En un tiempo verás los resultados que quieres y, en un tiempo más, como solo habrás plantado pensamientos positivos, tu vida será en sí misma un resultado positivo. ¡Así funciona!

Y si para cuando has plantado lo que quieres, sobre todo al principio, viene alguien y te dice: «Oye, vigila los tréboles de cerca que a lo mejor nacen cardos», ten en cuenta que habla el miedo. Dale las gracias y vuelve a tu estado de confianza; esa es la forma de permitir que la vida siga su curso y haga su parte con su sabiduría (tierra, agua, alimento...) para obtener los frutos de las semillas que has plantado.

Dejemos de malgastar nuestra preciada y mágica vida considerando posibilidades que no queremos y que nos apartan de lo que sí queremos.

Recordemos una ley básica: ¡si quieres resultados positivos, ten pensamientos positivos!

LO QUE CONSIDERAS UN PROBLEMA ES UNA OPORTUNIDAD

Cuando estás preocupado no te puedes desarrollar como persona.

Masaaki Hatsumi

Mientras sigas viendo las circunstancias como problemas no verás las oportunidades. Puedes vivir rodeado de problemas o de oportunidades, es una elección.

Ese «¡Tenemos un problema!», a menos que se le añada un «Houston» detrás y se diga en tono de humor, está creando poca perspectiva de lo que sea que esté ocurriendo.

Es muy interesante medir la importancia de las cosas, como vimos anteriormente.

Cualquier problema es en realidad una oportunidad de crecimiento a muchos niveles, o no estaría ocurriendo. ¿Cuántos «problemas» has solucionado en tu vida?, y ¿cuántos te han enseñado algo? Entonces vamos a verlo como una oportunidad desde el principio, para que la energía del problema desaparezca.

Muchas veces hay un interesante patrón de víctima camuflado: si tantos «problemas» has solucionado, ¿por qué sigues «preocupándote» de este?

Como se suele decir: «Si el problema tiene solución, ¿por qué te preocupas? Y si no la tiene, ¿por qué te preocupas?»

Entonces podemos dejar de llamarlo problema y habrá pasado automáticamente a ser una oportunidad. Y ahora la oportunidad nos muestra el camino a seguir.

Es como dejar de mirar al suelo y mirar al frente, que es adonde quieres ir. Ese gesto llena de energía el momento para ampliar la perspectiva sustancialmente.

Ahora ya sabes que cualquier cosa en tu vida puede cambiar, si la miras desde la perspectiva adecuada. El mero hecho de ampliar la perspectiva ayuda a tu mente a flexibilizar tus pensamientos, y te será más fácil escoger los pensamientos positivos de los que hablábamos antes.

Como dijo Einstein: «La mente es como un paracaídas, solo funciona si la mantenemos abierta.»

Algo que confunde mucho a nuestra mente es cuando algo se repite en nuestra vida. Lejos de ser una mera casualidad o verlo como un patrón fijo, podemos considerarlo un

fenómeno muy útil para enfocar la mente, que es nuestra intención en este capítulo. Allí hay un mensaje para nosotros que estamos a punto de descodificar, y solo nos corresponde a nosotros descubrirlo. Solamente nosotros podemos hacerlo porque forma parte del camino del descubrimiento de quiénes somos.

Cambiar la situación

Cuando la situación se repite y queremos actuar de forma diferente, solo tenemos que ver las señales. Y el mensaje puede ser tan variopinto como:

1. Escoger otra dirección.
2. Dejar de maltratarte.
3. Cambiar de pareja.
4. Descubrir una pasión.
5. Atreverte a cumplir tus sueños.
6. Cambiar un hábito.
7. Encontrar tus dones.

Como solamente nosotros sabremos cuál es el mensaje, es preciso tomarnos el tiempo necesario para descubrirlo. Ese tiempo necesario no está escrito en ningún lugar, y puede ser un día o tres años.

Tengamos en cuenta que muchas personas estamos domesticadas para «hacer de tripas corazón» en algunas situaciones. Es decir, que conseguimos alienarnos para no sentir, y hacemos cosas en contra de nuestros valores esenciales y sentimientos. Por ejemplo, «pasar por la semana» esperando a que llegue el fin de semana, trabajar once meses esperando el de vacaciones, hacer lo que no nos gusta y ganar el dinero necesario para pagar lo que sí nos gusta, hacer «daño» a alguien limpiando la conciencia con frases como «no es nada personal», «es mi trabajo», etcétera.

Con todas esas acciones justificadas bajo la creencia de que «la vida es así», hemos conseguido vivir alienados de nosotros mismos. Tragamos y aguantamos. Así que «ver» se convierte en un reto. Pero somos tan maravillosos que se produce el efecto repetición. Es decir, si no lo veo ahora y no lo cambio, se repetirá hasta que pueda verlo.

Un sabio coincidió con un joven sediento de conocimiento en una reunión de amigos. Tras conversar sobre varios temas, el joven preguntó sobre la fe. Amorosamente, el sabio le dijo al joven:

—La fe mueve montañas, joven amigo. El ser humano, en el fondo de su corazón, sabe eso, lo que ocurre es que muchas veces es más fuerte la

necesidad de tener razón, porque así es como el ego sobrevive.

El joven, en tono de incredulidad y casi pisando las últimas palabras del sabio, le respondió:

—¿Me está usted diciendo que si me voy a dormir creyendo que esa montaña que vemos por la ventana desaparecerá esta noche, no estará cuando me levante?

—Exactamente —añadió el maestro.

A la mañana siguiente, solo abrir los ojos, el joven se acercó corriendo a la ventana, con ganas de demostrar lo equivocado que estaba el sabio y tener razón. Y, al ver la montaña, dijo:

—¿Lo ve? ¡Lo sabía! Ahí está todavía.

LA QUEJA Y LOS MENSAJES

Debes convertirte en un *fudôshin*, un espíritu de corazón inamovible.

Masaaki Hatsumi

La queja activa los juicios y silencia el corazón. Y eso nos convierte en seres incompletos, porque cuando nos quejamos no vemos con claridad.

Hemos normalizado quejarnos de lo que «va mal» en lugar de reconocer la oportunidad, agradecerla y cambiar, como vimos en el capítulo «Ante la duda, agradece».

Esas quejas que ocultan solo temporalmente las llamadas del cambio, se han convertido en patrones de víctima del estilo: «Otra vez lo mismo», «Por qué a mí», «Siempre igual», «Esto no es vida», «Quiero hacerlo pero no tengo dinero», etcétera.

Los juicios negativos en forma de queja o crítica disimulan el verdadero sentido de la repetición de algo.

El cuerpo y el alma primero susurran, luego hablan, y si no los escuchamos todavía, finalmente gritan.

Por ejemplo, una persona que asistía a un taller dijo: «He cambiado muchas creencias para perder peso y sigo igual. ¿Qué hago mal?» La parte realmente poderosa de las palabras estaba en su pregunta.

Ella no hacía «nada mal», pero se lo preguntaba porque era su programación infantil. Una situación (peso) se repite, y el mensaje de la situación es «creer que cuando algo no cambia es porque hace cosas mal». Y su sistema (cuerpo-mente) tiene una manera ecológica de «mostrarle» su patrón «hago las cosas mal», que es no perdiendo peso.

De esa manera, Roser, así se llama, pudo ver que, cuando algo no le salía como quería, se maltrataba. Y pudo cambiar el patrón de maltrato que es «el mensaje» de la situación, que se repetía y que en su sistema de creencias era sin duda mucho más importante que perder peso.

Tras darse cuenta de eso con cara de asombro, decidió cambiar ese patrón. Y curiosamente su peso le importó bien poco desde entonces.

Expresar tu poder de cambiar es vivir según tu grandeza

interior

Lo que estamos viendo, con patrones como las repeticiones de ciertas situaciones de las que hablábamos ahora mismo, es que cuando dejas de lamentarte, de preguntarte por qué y de castigarte por tus «errores», estás creando tu vida deliberadamente.

La vida no es cuestión de suerte y nunca lo fue, ¿recuerdas la conversación con Darren? Es cuestión de crear, ya sea consciente o inconscientemente.

Cada persona es única y tiene el poder de cambiar, lo crea o no. La diferencia es que quien lo cree lo hace, y quien no lo cree no lo hace, aunque tarde o temprano lo hará. Porque no se puede vivir mucho tiempo en el victimismo y la queja sin que el universo lo refleje de vuelta para que nos demos cuenta. No es un castigo, como dicen algunas religiones. Es una cuestión de ley universal: recibes lo que das.

Estamos aquí para crear nuestra propia vida, y eso es lo único que importa. Nada ni nadie puede interferir en tu poder para cambiar, a menos que les des permiso. ¡Lo que sientes, lo que dices y lo que creas depende únicamente de ti!

La vida es un cambio continuo, y nada de lo que hay ahora seguirá estando más adelante a menos que así lo elijas tú.

Si esperas a que alguien «te cambie» puedes recordar que nadie es responsable de ti y tampoco tiene poder sobre tu persona.

Solo tú puedes darte cuenta de que tienes el poder de cambiar y, cuando lo hagas, las infinitas posibilidades se mostrarán ante ti.

Cuentan que hace mucho tiempo, en un lejano templo donde se preparaban las jóvenes mentes más brillantes, un grupo de discípulos le preguntó a su maestro zen:

—¿De dónde viene el lado negativo de nuestra mente?

El maestro, en silencio y sin mediar palabra, se retiró un momento y enseguida regresó con un gran pergamino enrollado. Le quitó el sello que lo mantenía fijado, y poco a poco fue abriéndolo hasta que se pudo ver un gran lienzo en blanco. En medio del lienzo había un pequeño punto negro.

—¿Qué veis en este lienzo? —preguntó el maestro a sus discípulos.

Todos los discípulos respondieron:

—Un pequeño punto negro, maestro.

El maestro dijo:

—Ese es el origen de la mente negativa. Ninguno de vosotros ha visto el enorme espacio blanco que lo rodea.

CREER PARA VER

Para hacer algo que sea especial, basta con creer que es especial.

Maestro Oogway

Quizá la definición más poderosa y sencilla de fe sea «creer para ver». Creer con la inocencia del niño, el poder de la naturaleza y la alegría del agradecimiento.

El ninja crea su vida porque cree en él mismo, en los demás, en la Madre Naturaleza y en la vida.

En Occidente, muchas personas vivimos en el paradigma de «ver para creer», y esta es, en mi opinión, la creencia más limitante de la considerada era de la ciencia. El mundo científico se enfoca en comprobar para demostrar algo. Pero la física cuántica ya ha demostrado, también, que existen todas las posibilidades y que cualquier experimento está condicionado por el observador.

Otro detalle interesante es el hecho de que los experimentos se hacen con unidades de medida existentes en el momento en que se realiza el experimento. Es decir, que hasta que no se descubrió el microscopio no se pudieron ver cosas que por supuesto ya existían antes. Así que vayamos a favor de la vida, aceptando que tal vez hay muchas cosas que aún no vemos, y que podemos intuir, sentir y, por supuesto, crear.

Sobre todo porque este paradigma del «ver para creer» incluye una sutil pero muy poderosa práctica limitante, y es que nos obliga a obsesionarnos con el «cómo». El hecho de no ver algo hasta que creemos en ello hace que nuestros ojos solamente vean aquello que es, y no lo que puede ser. Y eso nos estanca.

En las artes marciales, a este concepto se le da mucha importancia porque nuestra necesidad de ver se convierte en una distracción para lo que realmente está ocurriendo. En *ninjutsu* existe una técnica que se llama Ku No Kata, y que consiste en levantar la mano para que el oponente se distraiga siguiéndola. Así activamos su necesidad de ver y pierde el resto de vista.

Algo similar ocurre con nuestra programación cuando decimos: «No me creo nada», «Soy muy escéptico», «Yo tengo que verlo para creerlo», etcétera, sin darnos cuenta del impacto que tienen esas palabras y lo que dejamos de ver queriendo ver.

Incluso, algunas de esas veces, ese «ver para creer» viene seguido de un «si quieres que me lo crea, me lo tienes que demostrar». En ese momento todo se ha vuelto denso,

pesado, egótico y difícil. Entrar en eso, querido lector, es como estar dispuesto a darse contra un muro esperando a que se abra la puerta que está a cien metros de ti.

Cuando alguien quiere que le demuestres alguna cosa, te está pidiendo algo así como que utilices tu tiempo y tu energía en hacer algo que necesita hacer por sí mismo. Y que, aunque lo hagas, pocas veces le va a ayudar realmente, porque solamente quiere tener razón. Y ha construido un enorme muro que empuja delante de él con la paradoja de «ver para creer», y que solamente él puede derribar si así lo desea, como tú lo hiciste una vez.

Recuerda que ese «muro enorme» no permite ni siquiera imaginar lo que realmente quiere una persona respecto a algo, y alimenta un extendido patrón de víctima de acceder solo a lo conocido, a lo «real» (para esa persona). Y algunas veces termina con un «¿Lo ves? Yo tenía razón, te lo dije» con el que su ego se siente aliviado momentáneamente.

Algo curioso es que sí tiene razón, porque todos creamos desde nuestro sistema de creencias, sea cual sea. «Crear es crear», e intentar convencer a alguien con la creencia de «Si no lo veo no lo creo», puede ser energéticamente agotador. Y, en algún nivel, una forma de cuestionarnos a nosotros mismos.

Lo mágico y poderoso es respetar que cada persona tiene su ritmo, y confiar en el proceso natural de cada uno.

Nadie nace «escéptico». Solo copiamos a nuestros cuidadores en su forma de protección, y hacemos y decimos lo que hacían y decían ellos y como ellos. Nos estamos protegiendo, pero ¿de qué? Probablemente de lo más maravilloso que aún no nos atrevemos a imaginar, porque recordemos que, si te estas protegiendo, no estás creando. No conectas con tu poder personal y mucho menos disfrutas de tu vida.

Parece como si a esa manera escéptica de vivir se le hubiera dado un toque de «malinterpretada valentía». Pero solo es una coraza que nos forjamos construyendo el muro para no «ver» después de tantas decepciones y, en realidad, esa coraza disfraza el miedo a creer y nos impide crear.

Crear en algo no te obliga a nada, te abre la posibilidad para que exista. Pero ¿sientes que te falta algo? Prueba a divertirme.

DIVERTIRSE ES INDISPENSABLE PARA CREAR

El mejor luchador nunca se enfada.

Lao Tse

La diversión es una energía muy poderosa y no es solo cosa de niños, es cosa de todos. Es más, una de las grandes diferencias entre la alegría de niños y adultos es su disposición a la diversión.

Es un componente esencial para el bienestar. Con la diversión nos referimos a hacer algo con lo que te sientas conectado, feliz, alegre... esas cosas con las que desaparece el tiempo y una sonrisa se dibuja en tu cara durante, antes, después o todo el tiempo.

La diversión recarga el sistema de energía, lo rejuvenece, lo hace más creativo.

Algunas personas creen que no pueden divertirse porque están demasiado ocupadas haciendo cosas que «deben» hacer, cosas «serias», importantes, y a veces hasta les dicen a los niños que nunca tienen tiempo de jugar. E ignoran que con diversión todo se armoniza y se vuelve más fácil.

Cuando te diviertes generas energía relacionada con el bienestar, porque es un estado de expansión y no de contracción.

Cuando nos expandimos, la información que reciben nuestras células es un «sí a la vida», lo cual parece ir totalmente en contra de cómo nos programaron. Se ve aún a muchas personas infelices o con una vida insatisfecha por falta de diversión. Sus rostros se van apagando, sus espaldas se curvan, sus tobillos se hinchan, sus frentes se arrugan, se van volviendo grises... no es que sean «mayores», es que han dejado de divertirse.

No dejamos de divertirnos porque envejecemos, envejecemos porque dejamos de divertirnos.

¿De qué sirve cualquier cosa que tengas —dinero, casa, coche, viajes, etcétera— si no sabes divertirte?

Pregúntale a un niño qué haría con los billetes que tú guardas para sentirte seguro. Probablemente haría aviones para tirarlos por la ventana y divertirse...

Ahora puede saltar tu creencia de «Con el dinero no se juega», pero, en cambio, está

bien visto que una persona adulta compre alcohol para hacer una fiesta en la que la mayoría acabarán semiinconscientes y muy probablemente enfadados.

Si eso te divierte, ¡adelante! Pero, si no te divierte, deja que un niño haga aviones de papel o usa el dinero para divertirse. Estará mucho mejor invertido.

«La educación mata la creatividad», dice Ken Robinson. Porque ¿qué nos enseñan en realidad?

Nos enseñan a trabajar duro para ser alguien, a estar serios ante situaciones «difíciles», a comportarnos, a vestir de cierta manera, y se dice: «Ríe mientras seas joven que cuando seas adulto ya llorarás.» Y ¿de qué sirve todo eso?

Sirve para convertirse en un adulto serio y amargado que ha perdido la conexión con su niño interior. Y aunque, a lo mejor, tiene mucho «éxito» de cara al público, cuando se va a dormir no se siente precisamente conectado a su grandeza interior.

Divertirse es distinto para cada persona. Recupera esa sensación de estar vivo más allá de lo que pasará o de lo que ha pasado, y, sobre todo, de lo que piensen los demás. Un niño se cae y se ocupa de sí mismo, se cae un adulto y se levanta rápidamente rezando para que nadie se haya dado cuenta, priorizando el «ridículo» a su bienestar.

Así que ahora no sigas leyendo hasta que no encuentres algo que te divierta. O si ya tienes algo que te divierte, no sigas leyendo hasta que lo hayas hecho.

Eso pondrá en marcha tu nuevo hábito de «pasar a la acción».

El cuento del cementerio

Llega un hombre a un pueblo y visita el cementerio. Mirando las lápidas se da cuenta de que en todas pone edades muy jóvenes: cinco años, diez años, tres años...

Así que, extrañado, le pregunta a una persona:

—¿Qué ocurre aquí? ¿Por qué mueren tantos niños?

Y el hombre del pueblo le contesta:

—No eran niños, sino adultos. Pero ponemos el tiempo que realmente han vivido en lugar de los años que cumplieron.

CUESTIONA LO QUE HACES Y DICES, Y HAZ LO QUE AMAS

Para saborear y disfrutar la vida, a veces, debemos tomar el descanso del guerrero.

Masaaki Hatsumi

Creo que dos de las cosas que más influyeron en mi camino de conectar con mi grandeza interior fueron:

- Darme cuenta de mis propias palabras.
- Ser consciente de la cantidad de hábitos que hacía en mi vida sin ni siquiera cuestionarlos.

De niños aprendemos copiando lo que vemos y no elegimos qué cosas copiar y qué cosas no, eso hace que nuestros aprendizajes estén basados en la cultura, el entorno, los valores y las creencias de donde crecemos.

Siempre hay un momento en el que empezamos a poner conciencia a nuestras acciones: «Esto que hago, ¿quiero hacerlo?» Es el momento clave de distinción del creador, ¿creo por defecto, o deliberadamente?

Por ejemplo, recuerdo perfectamente cuándo me cuestioné por qué bebía café; en el momento justo de levantar la taza del café superexpreso que solía tomarme para acercarla a los labios, me pregunté «¿Me gusta el café?, ¿me sienta bien?» o «¿Creo que lo necesito para mantenerme despierta y en realidad no me gusta?». Separé la taza de mis labios, lo miré y me di cuenta de que tomaba café por inercia y que jamás me lo había cuestionado. Ese fue mi último café pedido.

Un tiempo después salí a cenar con mi hermana y ella no sabía que ya no tomaba café. Cuando terminamos de comer, me pidió un café mientras yo estaba en el baño, y cuando volví a la mesa me lo encontré delante.

Lo que yo solía hacer hasta ese momento, sin cuestionarlo, era: «Ya te lo han pedido, bébetelo, no te cuesta nada» para no quedar mal. Casi caigo, porque tuve el café en los labios, pero al notar su sabor lo dejé automáticamente en la mesa y dije: «Gracias, hermana, pero no me lo voy a beber, ¿alguien lo quiere?»

También es importante aprender a cuestionar lo que dices.

Quienes me conocen saben que las palabras para mí son sagradas. Conversando con algunas personas, sobre todo cuando llevan poco tiempo conmigo y aún señalan más hacia fuera que hacia dentro, dicen: «Ay, Eva, no se te puede decir nada» o «No me entiendes».

Lo dicen porque les es más fácil eso y seguir repitiendo lo que escucharon que encontrar las palabras que verdaderamente resuenan con su interior. A mí me ocurrió lo mismo.

Lo bonito es que tardamos poco desde ese punto en darnos cuenta de lo poderosos que somos, y de lo que significan nuestras palabras.

Albert Einstein dijo: «Nuestro lenguaje forma nuestras vidas y hechiza nuestro pensamiento.»

Evitemos los: «Ya me entiendes» y los «Es una forma de hablar», porque nos sirven de excusa para no expresarnos en armonía con quienes somos. Es mejor decir: «Lo explicaré de otra manera» y «Te lo digo un poco más tarde, cuando encuentre las palabras».

Otro gran aniquilador de sueños es el famoso «Yo soy así», y ahora que estamos llegando al final de nuestra aventura juntos vamos a ayudarnos de nuestra grandeza interior.

¿Quién eres?

Escribe aquí cómo crees que eres:

Ahora vuélvelo a leer y pregúntate si esa manera de ser te ayuda en lo que quieres. Si la respuesta es no, escribe aquí cómo quieres ser:

Ya está, ya tienes una imagen de quién eres realmente. Y has generado unas emociones en ti que son antenas para conectar con lo que sea que necesites para llegar hasta ti mismo.

Ese «Yo soy así» no es más que otra excusa copiada para justificar muestras propias limitaciones porque ni tú ni yo somos de ninguna manera fija que no se pueda cambiar si queremos.

No te falta nada... para ser feliz. Nada para triunfar, nada para estar tranquilo, nada para conseguir lo que quieres. Si aún tienes la sensación de que sí —de que te falta una

pareja, dinero, una casa, saber a qué has venido a este mundo, etcétera— es todavía un producto de tu programación, y conforme vayas desarrollando tus aptitudes y conectes con tu grandeza interior esa sensación se diluirá hasta ser sustituida por una inmensa y eterna satisfacción por cosas como una sonrisa, un agradecimiento, un gesto de amor, una caricia, un paisaje, tus manos, ayudar a alguien, leer, escuchar, observar, sentir, oler o crear.

Con tu grandeza interior sientes tu existencia, tu abundancia, sabes que eres un ser único como todos los demás y que tus dones no dependen de nadie.

El ninja no utiliza su energía cuestionando si vale lo suficiente o no, calla su mente y entrena, de esa forma se enfoca en desarrollar sus habilidades mentales, emocionales y espirituales.

Sobre todo al principio de tu entrenamiento, en los momentos en los que más te cuestiones tu valía, sonríe. Esa sonrisa transformará la energía pesada de la duda y además puede influir muy gratamente en la vida de otra persona y así crear una cadena.

Cuando te desprendes del «algo me falta», atesoras el instante sabiendo que se puede cambiar el mundo con una sonrisa. Aunque ese acto sea anónimo para los demás, es un acto de amor y abundancia que resuena con tu ser y refleja tu grandeza interior.

Dramatización de Thomas Harris

PRIMER ACTO

(En casa de la pareja.)

(Ella ha cocinado, por primera vez, un sabroso jamón al horno.)

ÉL: Está exquisito. ¿Por qué has cortado la punta?

ELLA: El jamón al horno se hace así.

ÉL: Eso no es cierto, yo he comido otros jamones al horno a los que no se les había cortado la punta.

ELLA: Mi madre me lo enseñó a cocinar así...

ÉL: ¡Vamos a casa de tu madre!

SEGUNDO ACTO

(En casa de la madre de ella.)

ELLA: Mamá, ¿cómo se hace el jamón al horno?

MADRE: Se adoba, se le corta la punta y se mete en el horno.

ELLA (a él): ¡¿Lo ves?!

ÉL (a su suegra): ¿Y por qué le corta la punta?

MADRE: ¡Mi madre me lo enseñó así!

ÉL (a ella): ¡Vamos a casa de tu abuela!

TERCER ACTO

(En casa de la abuela de ella.)

ELLA: Abuela, ¿cómo se hace el jamón al horno?

ABUELA: Lo adobo bien, lo dejo reposar tres horas, le corto la punta y lo cocino en el horno a baja temperatura.

MADRE (a él): ¡¿Lo ves?!

ELLA (a él): ¡¿Lo ves?!

ÉL (a la abuela): ¿Y por qué le corta la punta?

ABUELA: Hombre, le corto la punta para que pueda entrar en el horno. ¡Mi horno es tan pequeño...!

HAGAS LO QUE HAGAS ESTARÁ BIEN

La esencia de un *shinobi* se centraba en gran medida en la providencia natural, es decir, en lo que podían proveerle el cielo y la tierra.

Masaaki Hatsumi

La confianza es esa sensación de que todo está perfecto y lo seguirá estando es lo que el niño trae consigo y que refleja en sus actos. Cuando tiene hambre no piensa: «No sé si comeré hoy» o «A lo mejor me roban la comida» o «Tal vez secuestren a mi madre», etcétera. Sabe que comerá, no lo duda. En cambio, a medida que crecemos y nos van programando, empezamos a dudar primero de nosotros mismos y en breve de la vida.

Es casi un milagro poder vivir con el miedo a las consecuencias de nuestros actos. Es como querer saltar diez metros atado a una cuerda de cinco... «No me decepciones», «Ten cuidado con lo que haces», «¿Lo has pensado bien?», «No te equivoques», «Te vas a caer»... Estas creencias acortan las cuerdas en nuestros saltos.

Lo que no nos permite hacer las cosas con la tranquilidad que nos merecemos no son las consecuencias a los actos propiamente, ya que son imaginarias y como tal las podemos escoger, sino el miedo a tomar decisiones equivocadamente. Es el miedo a no hacerlo «bien», a no gustar, a meter la pata, a quedarnos sin nada, a decepcionar, a hacer daño.

Por eso hacemos muchas veces las cosas a medias. Damos saltos con la energía de cinco metros (lo que da la cuerda), y en realidad queremos saltar diez.

Porque, ¿qué pasa si algo no te sale «bien»?

Pues a largo plazo seguro que nada, y a corto tendrás muchas oportunidades.

El impedimento está en el miedo. Cuando actuamos con él, no puede haber decisión «acertada», porque es esquivar. En otras palabras, ponemos la atención en que no salga «mal», en lugar de en que salga «bien». Pero recordemos que uno de nuestros mantras dice: «Donde pones la atención eso se expande.»

Hagas lo que hagas estará «bien». Significa que nunca puedes equivocarte, que lo que pase será siempre lo mejor tanto si las consecuencias lo «demuestran» como si lo que ocurre es una oportunidad para cambiar algo. Sin esa oportunidad todo quedaría igual.

Dicho de otra manera, todo es perfecto aunque no siempre lo parezca. Es el ego el que juzga la situación sin ver el gran panorama. En ejemplos prácticos, ¿cuántas veces perder un tren ha sido la forma de conocer a alguien, o quedarte en un atasco la forma de recordar algo importante?

A menudo uno se encuentra con su destino en el camino que ha tomado
para evitarlo.

Maestro Oogway

Pero pasamos más tiempo hablando de lo que vamos a hacer, valorando los pros y los contras, pensando, etcétera, que haciendo cosas para hacerlas «bien».

Y a ir en bicicleta se aprende subiéndose a la bicicleta, no hay manera (al menos en esta dimensión y que yo conozca) de aprender con solo la teoría de pedalear, por muy elaborada que sea. Cuando pedaleas, sabes la fuerza que necesitas. Encuentras el equilibrio y, en el caso de que caigas, te levantas y sabes cómo hacerlo la próxima vez. Es decir, hagas lo que hagas está «bien».

Entendiendo este concepto podrás sentirte bien aunque algo no te salga como quieres, porque sabes que en realidad sí está bien.

Quedarte en casa por el miedo a «montar mal en bicicleta» te asegura no vivir la experiencia, y, por tanto, perderte la oportunidad de disfrutar de una bicicleta o de cualquier cosa que te guste.

Olvida de una vez el tan extendido «¡Ten cuidado!». No necesitas tener cuidado porque lo que sea que hagas va a salir «bien». Eso te libera de la carga de hacer las cosas con la losa del juicio constante, y te permite hacerlas en sincronía con el universo. O lo que es lo mismo: divertirse.

Elimina el miedo a equivocarte, porque la equivocación es inofensiva. No hace nada por sí sola, es el juicio lo que puede ser dañino, que desaparece cuando entiendes que no puedes hacer las cosas «mal». Que algo está bien o mal es solamente un juicio basado en sistemas de creencias.

De la misma manera, deja de juzgar los actos de los demás, o de la tierra, o de los gobiernos, o de tus padres, como buenos o malos, o como errores o aciertos. Y si quieres hacer algo, hazlo sin juzgar.

Una situación familiar

Un día estábamos comiendo con mi madre, mi hermana y su hijo de seis años en un restaurante diseñado para que los niños puedan jugar mientras los adultos charlamos. Así que mi sobrino estaba contento en un espacio apto para él.

Cuando llegó la comida se unió a nosotras, que estábamos tranquilamente charlando en la mesa. Hablábamos de la vida, de las creencias, de la educación, de cómo cambiar y esas cosas.

Mi hermana se había pedido una pizza y quería aceite picante, así que su hijo se ofreció a pedirlo en la barra. Se levantó de la silla y se fue dispuesto a su misión.

Al llegar a la barra, apenas le sobresalía la cabecita, y empezó a llamar a dos chicas que estaban al otro lado.

Después del segundo «Hola» sin respuesta, agarró la barra con sus dos manitas y se puso de puntillas para que lo vieran. Con una sonrisa aún más grande repitió «Hola», y el tono seguía siendo asombrosamente amoroso.

Para el cuarto «Hola», yo ya había perdido toda mi presencia y ya estaba despotricando desde la mesa:

—¿Será posible que estas dos no le hagan caso a un niño que les está pidiendo algo?

Mi hermana se unió a la queja:

—No le hacen caso, ¿verdad?

Y mi madre se animó a seguirnos:

—No tienen vergüenza.

Allí estábamos las tres «iluminadas» adultas sentadas contemplando, o, mejor dicho, juzgando, sin darnos ni cuenta; y, aparentemente, por amor al precioso niño.

Finalmente le hicieron caso y volvió a la mesa, se sentó, cruzó los bracitos y dijo:

—Ufff, me ha costado un poco que me oigan. —Y sonrió.

Las tres filósofas arreglamundos nos miramos con los ojos como platos, con esa sensación de claridad que tantas veces nos dan situaciones como estas en las que la sabiduría supera la diferencia de edad, y una se da cuenta de lo fácil que es aprender si estás atento.

—Claro, y luego queremos irnos al Tíbet a meditar o nos apuntamos a talleres eternos para encontrar la calma y la paz —dije con una carcajada que nos contagió a todas.

—Buscando maestros y sin darnos cuenta de que los verdaderos maestros están delante de nuestras narices —dijo mi hermana.

—Y eso por no nombrar que queremos ayudar al mundo y casi nos comemos a las pobres chicas —añadió mi madre con cara de emoticono asustado.

Mi sobrino no emitió ni una sola queja o juicio de la situación. Se limitó a verbalizar sin apuntar a nadie lo que había vivido, mientras nosotras ya nos estábamos comiendo a las chicas que, tal vez, tenían la cafetera funcionando y simplemente no le oían.

Gracias a mis preciosas madre y hermana por vivir así la situación y la ternura final, y, sobre todo, gracias a Nico por su enseñanza.

PREDECIR EL FUTURO

La felicidad es gratitud por el presente, gozo del pasado y fe en el futuro.

Proverbio inglés

Una cosa que hacemos muy a menudo, que tiene mucho que ver con la confianza y que podemos considerar «pequeña» de realizar y enorme en sus resultados es: dejar el futuro tranquilo.

Si vas a seguir prediciendo el futuro, que sea en tu favor y en el de todos los seres del planeta.

Por imitación hemos normalizado «desearle» a otro o a nosotros mismos un futuro poco agradable, por decirlo moderadamente. Nos pasamos la mitad del día prediciendo lo que va a ocurrir y, casi siempre, eso que predécimos no es ni de lejos lo que queremos: «Vamos, pero estará cerrado seguro.» Si vas a ir, cree que está abierto. Y si no, no vayas.

Las predicciones de futuro son verbalizaciones que se han vuelto automáticas, y que minan nuestra energía vital. Las solemos hacer de manera inconsciente y ya es hora de cambiarlas.

El efecto de las predicciones

Pongámosle conciencia al efecto de las predicciones con algunos ejemplos:

1. A punto de actuar en un espectáculo, oí que una chica decía: «En cuanto salga se me va a olvidar todo, y me quedará en blanco.» Un mensaje claro y directo...
2. Un día estaba paseando por un precioso pueblo con una amiga, su padre y su hija de dos años. La niña iba caminando delante de nosotros cuando empezó a acelerar el paso. Entonces el abuelo dijo con voz alta y contundente: «Te vas a caer y te vas a partir las rodillas.» Una orden que sin duda captó la atención de la niña...
3. Una persona muy especial para mí conduce en moto desde hace tan solo unos meses, y en mi opinión lo hace fascinantemente bien. El otro día unos amigos

hablaban de él diciendo: «Como siga así se va a caer.» Una predicción muy poco amorosa y, sobre todo, muy inútil para él...

4. En un baño, un niño de cinco años está experimentando cómo salir de la bañera, y al llegar su padre le dice a la madre: «Se resbalará, se caerá de culo y se partirá la cabeza.» Sin comentarios.

La gran predicción de futuro para los niños es: «¡Te vas a caer!»

Es muy curioso que cuando a una persona que acaba de predecir el futuro a otra de esta manera le preguntas «¿Te das cuenta de lo que dices?», suele excusarse respondiendo que «Es una forma de hablar». Y ahora que nadie nos oye, reflexionemos juntos: ¿para qué?, ¿de qué sirve?

Estas predicciones son muy inútiles y están basadas en una actitud del ego para tener razón: «¿Lo ves? Te lo dije.» Porque no sirven para nada, y ni siquiera previenen que ocurra lo que no queremos.

Aquí tenemos otra gran oportunidad de cuestionarnos lo que decimos y para cambiar: dejar de repetir esos mensajes que hemos oído durante tanto tiempo en tantas circunstancias y que, en lugar de permitirnos vivir las experiencias, han interferido en nuestro proceso de aprendizaje.

En mis creencias, ninguno de nosotros tiene una bola de cristal para adivinar el futuro, pero actuamos como si la tuviéramos. Y desde luego que si fuera de verdad estaría estropeada como mínimo. Como si adelantando acontecimientos que supuestamente no deseamos fuéramos a conseguir algo.

La predicción llena un espacio con información del pasado que impide una conexión con el momento que se está viviendo, y por eso interfiere en la experiencia que estamos viviendo. Sobre todo los niños necesitan parar lo que están haciendo para hacerse una idea de la información que acaban de recibir. Y para cuando se han dado cuenta, como son tan poderosos, ya han creado la «predicción de su futuro». Es decir, que ya se han caído.

Cambiar ese automatismo es indispensable para el bienestar.

Páralo cuando lo oigas en tu mente, para que no salga de tu boca. Así, poco a poco, irá desapareciendo hasta dejar espacio a la creación libre del instante de cada ser.

Hay un «verdadero tú» que vive el presente y no predice el futuro como hacían contigo. Es hora de conectar con él o ella para poder crear lo que quieres y ser feliz.

LA PREOCUPACIÓN Y SU ANTÍDOTO

Los hombres no son prisioneros del destino, sino prisioneros de su propia mente.

Franklin D. Roosevelt

En la sociedad, la preocupación es un estado normalizado. En mi primer libro, *¿Y tú qué crees?*, dedicamos una parte a hablar de la preocupación o la confianza. Algunas personas definen el quitarse la preocupación como una de las cosas más «difíciles» de hacer. Así que dediquémosle un poco más de tiempo.

Preocuparse por el trabajo, por los hijos, por el dinero, por las multas, por los radares, por la salud, por quedar bien, por lo que ponerse, por llegar a tiempo, por el qué dirán, por los padres, por lo que pasará, por el coche, por el futuro, por el pasado, por el presente... es tan común que suele pasar desapercibido hasta que tienes un «imprevisto» que te ayuda a reflexionar.

Nuestro cuerpo está perfectamente diseñado para funcionar en óptimas condiciones. Nuestras células se regeneran, los órganos cumplen sus funciones y todo fluye en armonía si la mente se lo permite. Pero muchas veces la mente está ocupada pensando en lo que le preocupa, y no le permite al cuerpo funcionar equilibradamente.

Usamos la mente, demasiado a menudo, para preocuparnos. Así nos programaron porque la abuela se preocupaba, papá se preocupaba y la mayoría de los adultos se preocupaban. Aunque de niños no lo comprendíamos, sobre todo porque no es un estado natural del ser, se encargaron de decirnos: «Ya lo verás cuando crezcas.» Ahora vivimos con el patrón: «Es necesario preocuparse para vivir.» Y vida y preocupación son casi sinónimos para muchas personas.

Pero hay otra visión de la preocupación. Recuerda qué dijimos anteriormente cuando hablábamos de los pensamientos positivos: «Si el problema tiene solución, ¿por qué te preocupas? Y si no la tiene, ¿por qué te preocupas?»; entiende que preocuparse no sirve de nada, más bien lo contrario. La palabra misma lo dice: «pre [antes]-ocupar»; ocuparse antes de que ocurra. Entonces estamos haciéndonos una idea de lo que no queremos, esa es la razón por la que los niños se caen cuando un adulto les predice el futuro, con el

famoso: «¡Te vas a caer!»

Ese adulto, con sus miedos propios, se preocupa por el niño y cree que se va a caer, por eso se lo dice, normalmente más de una vez y en tono autoritario. Así que crea una posibilidad en la mente del niño, que necesita hacerse una idea (imagen) de lo que es caer. Para cuando procesa en su mente y «ve» lo que es caerse, a veces, ya es tarde y está en el suelo: ¡preocupación perfectamente creada! No es que tengas poderes y veas el futuro, es que tienes poderes que aún no sabes cómo usar, por eso estás leyendo este libro. Cuando desarrolles tus habilidades ninja las usarás para crear tu vida.

De mayores, los que hemos sido «niño, te vas a caer», hacemos eso muy a menudo: proyectamos imágenes en nuestra mente de cosas que nos van a pasar, muchas veces negativas o peligrosas. Pasan por nuestro cerebro casi sin darnos cuenta y en fracciones de segundo, augurando un futuro que no queremos pero que no paramos de crear. Así de poderosos somos.

Continuamente nos asaltan pensamientos de preocupación por cosas, no porque «Yo soy así», como hemos visto anteriormente, sino porque así nos han programado.

Es como estar en la playa tranquilamente tomando el sol, que vengan dos personas, se coloquen a tu lado y empiecen a hablar sin parar. A veces, sus voces se meten en tu cabeza y no disfrutas del momento porque solo les oyes a ellos.

Algunas personas creen que sus preocupaciones se van cuando se distraen, pero la distracción solo enmascara: cuando termina la distracción, vuelve la preocupación, que en realidad no se había ido a ningún sitio. En nuestra historia de la playa, sería como ponerse el iPod a todo volumen para no oír a los que hablan, pero eso no los hace desaparecer.

Las cosas no se solucionan porque nos preocupemos por ellas, se solucionan porque dejamos espacio para que lo hagan. Grandes soluciones históricas han llegado en momentos de espacio, como el problema que Arquímedes solucionó mientras tomaba un baño...

La energía de la preocupación va en dirección opuesta a la solución. La solución está en tener fe, y para eso quieres dejar espacio.

Recordemos que definimos la fe como «creer para ver». Ese «creer» quiere decir mantener nuestra vibración aun cuando lo que queremos no se ha manifestado y por tanto no lo podemos ver todavía. Aquí podríamos utilizar lo que aprendimos en el capítulo «Predecir el futuro».

Queremos recuperar la fe, que es una forma de volver a confiar en la vida, en nosotros mismos, en las personas, en que todo está bien, en que encontraremos la solución, y levantar la cabeza, no por obligación, sino por fe, para seguir viviendo y

poder ver las señales del bienestar y del equilibrio.

La fe es ese estado tranquilizador que resuena en nuestro interior, y transmite lo necesario para que vivamos como merecemos, tanto nosotros como las personas de nuestro entorno.

Es el estado natural con el que nacimos, como vimos al inicio del capítulo «Hagas lo que hagas estará bien».

Los niños, como hemos dicho, viven en la fe, y eso les da espacio para disfrutar cada momento al cien por cien, hagan lo que hagan. Cuando vives al cien por cien cada instante no hay espacio para la preocupación, confías en la vida y conectas con la magia de la creación.

#ninjatips para deshacerse de la preocupación

—Dejar espacio la próxima vez que algo vuelva a preocuparte.

—Meditar sobre el concepto de fe propio.

—Entrenar la imaginación para ver algo aunque aún no se haya manifestado.

Si dices que tu mente subconsciente te controla, tienes razón. Si dices que puedes transformarte a través de la conciencia, también tienes razón.

Durante los últimos siete años he utilizado una técnica para cambiar las creencias de mi mente subconsciente. Creía que en la mente subconsciente estaban las creencias que me limitaban y necesitaba algo externo a mí para cambiar eso. Esta técnica se llama PSYCH-K y la originó Rob Williams, a quien le estoy inmensamente agradecida, y también a toda la familia de instructores por su aportación al mundo. Creí tanto en el método que me hice instructora en el año 2011, y me puse a dar talleres para enseñar a otras personas a cambiar sus creencias subconscientes.

Tras los diez primeros talleres ya vi un patrón repetitivo de quiénes cambiaban y quiénes no: las personas que creían lo hacían y las que no, no. Así que, a partir de ese momento, tuve presente que cualquier cambio, aunque aparentemente venga del «exterior», es un proceso para recuperar nuestro poder personal. Y así lo dije siempre en el resto de mis talleres.

Siempre me pregunté: «¿Qué es lo que verdaderamente funciona?» Hay personas que

asisten a un taller y cambian su vida, y otras que llevan veinte y siguen igual (en su mente). Hay personas que se van a Lourdes y sanan, y otras que hacen quimioterapia y también se salvan. Unas utilizan PNL (programación neurolingüística) y cambian; otras, las constelaciones familiares, y también.

Entonces, ¿qué es lo que hace que cambiemos? En mi opinión, es creer. No importa si es creer en los medicamentos, en el universo, en un dios o en el poder de la mente.

Y algunas personas se empeñan en que lo suyo es lo único que vale, y no se dan cuenta de lo importante que es respetar la creencia del otro y dejar que siga su propio camino.

Lo que hace que cambies eres tú mismo y tus creencias.

A menudo la creencia sobre otra persona es más fuerte que la nuestra. Eso explica por qué nos funcionan las técnicas de otras personas. Creemos que las personas que han creado dichas técnicas, o quienes imparten talleres sobre ellas, saben más que nosotros, y les creemos suficientemente importantes como para transformar nuestra fe.

Por tanto, recuerda que es sagrado lo que le dices a otra persona así como lo que te dices a ti, como vimos en capítulos anteriores.

«Todos ahí fuera hablan mal de otros métodos, en cambio tú los recomiendas», me dicen muy a menudo en los talleres. Y, a eso, yo respondo que confío en que cada persona hace lo que es mejor para ella.

Muchos lectores de *¿Y tú qué crees?* escriben diciendo que, por primera vez, se sienten acompañados en sus procesos. Es porque las recomendaciones de ese libro no se imponen, solo amplían la perspectiva.

Tal vez demasiado a menudo le decimos al otro lo que «tiene que hacer».

LO QUE «TIENES QUE HACER»

La verdad pura y simple es la mejor forma de persuadir.

Simón Bolívar

Nadie que te respete y te ame te dirá jamás lo que «tienes que hacer». En realidad, nadie que se respete y se ame a sí mismo lo hará.

Te dará su opinión, su visión, su perspectiva, su mapa, te dirá lo que él o ella haría y jamás lo que «tienes que hacer», porque el respeto es saber y sentir que tenemos todo lo que necesitamos para hacer todo lo que queramos. Y que cada persona tiene su propio y único camino, un camino que solamente podemos andar nosotros, aun en compañía de otros.

¿Cuántas veces dijiste «¡No me digas lo que tengo que hacer!»?, ¿lo recuerdas? Y un día dejaste de decirlo y te rendiste, abandonaste la confianza en ti. Hoy preguntas a los demás, buscas en internet, y las respuestas las tienes dentro.

A la mayoría de nosotros no nos enseñaron a poner límites a los demás, y tenemos miedo porque pensamos que la otra persona se va a enfadar o nos va a castigar. Tal vez lo haga porque así está programada, pero igualmente esa no es razón ni emoción suficiente para permitir que otras personas te digan lo que tienes que hacer.

Cuando alguien te dice lo que tienes que hacer, no confía en ti. Cree que sabe más que tú sobre ti, así que si muchas personas hacen eso a tu alrededor tienes una oportunidad de conocerte más y confiar más en ti. Porque nadie excepto tú puede decirte lo que «tienes que hacer». De hecho, ni siquiera tú deberías ser tan duro contigo mismo.

Cambia la obligación por la elección.

Puedes elegir, eres libre. Aunque las condiciones sociales no te digan lo mismo, lo eres. Lo importante está en tu interior, y cuando alguien te diga lo que «tienes que hacer» date cuenta de si te sienta bien o no. Y, en lugar de tragar, conecta con tu guía interior y siente la libertad de hacer lo que te dé la gana. Y si lo consideras necesario pon un límite en esa situación.

Incluso cuando haces algo que no quieres hacer porque otra persona te lo ha dicho, lo haces libremente. Escoges hacer eso y no otra cosa por una prioridad, y la

transformación empieza con esa aceptación.

Una aceptación te permite sentir, y cuando te das cuenta de lo que ocurre en tu interior, al oír «tienes que», sabrás de tu antigua falta de confianza y tu intención renovada de expresarla.

Ahora puedes decirle a ese alguien: «Te lo agradezco, no sigas diciéndome lo que tengo que hacer.» Eso es decirle al universo: «Confío en mí.»

Haz consciente lo que crees que tienes en el subconsciente.

Para una parte del proceso, como vimos antes, es maravilloso utilizar herramientas que están a nuestro alcance siempre que no te hagas dependiente de ellas. Por ejemplo, si te rompes una pierna, utilizas una muleta durante el tiempo en que tu pierna se está curando y, cuando lo hace, la dejas. Así funciona el camino de la recuperación del poder personal.

En este momento tenemos montones de formas de cambiar la mente subconsciente. Si crees en ella, encuentra la que sea más congruente con tu sistema de creencias.

Si, en cambio, ya priorizas la conciencia, puedes transformarlo todo. A partir de ahí ya sabrás que no necesitas tener más de lo que tienes ahora mismo para vivir una vida plena y feliz. Es más, todo lo que crees que quieres para tener una vida plena y feliz llegará cuando te des cuenta de que «el poder eres tú». Eso ocurrirá cuando recuperes el poder personal con el que crear lo que muchos llaman suerte o casualidad o coincidencia.

Un cuento de Anthony de Mello

—¿Cómo puedo ayudar al mundo?

—Comprendiéndolo —replicó el maestro.

—¿Y cómo puedo comprenderlo?

—Apartándote de él.

—Pero, entonces, ¿cómo voy a servir a la humanidad?

—Comprendiéndote a ti mismo.

TU RIQUEZA

La verdadera riqueza está en el corazón, no en la cartera.

Og Mandino

Vivimos en un universo rico, próspero y abundante. ¿Sabías que tus ojos tienen treinta millones de receptores de luz cada uno? ¿Que en tu cuerpo tienes más de treinta billones de células? ¿Que se conocen más de veinticinco mil especies diferentes de orquídea? ¿Que se hablan más de tres mil idiomas en el planeta Tierra? ¿Que hay cien mil millones de planetas en la Vía Láctea?...

Durante muchos años de mi vida hice sinónimos a la riqueza y al dinero. Me enseñaron que «tanto tienes, tanto vales», y como muchas personas cegadas por esa creencia vendí, nunca mejor dicho, mi vida al dinero.

Eso me llevó, después de crear cuatro empresas y un premio a la tercera mejor vendedora del año en una multinacional, a entender lo que dicen: «La diferencia más significativa entre pobres y ricos es que los pobres creen que cuando tengan dinero serán felices, y los ricos ya saben que no.»

«Nunca he sido pobre, solo he estado sin dinero. Ser pobre es un estado mental y no tener dinero es una condición temporal», dijo Mike Todd.

Riqueza es hacer lo que amas

Una vez asistí a un concierto en directo y el guitarrista del grupo, justo antes de comenzar, se acercó al micrófono y dijo:

«Cuando era niño, un profesor, en una clase de música, me dijo que si pretendía vivir de la música me iba a morir de hambre. Le creí durante mucho tiempo, y me daba tanto miedo que cuando lo pensaba se me torcía el estómago y no me atrevía a acercarme a una guitarra.

»Un día vi a un chico tocando en el metro y sin conciencia le dejé una moneda en el gorro. En el siguiente paso que di me quedé petrificado, vi al chico inclinar la cabeza y cerrar los ojos en un impresionante y poderoso gesto de agradecimiento.

»Fue como si todo se ralentizara a mi alrededor y una leve e involuntaria sonrisa se dibujó en mis labios. En décimas de segundo sentí la apatía de muchas de las personas que caminaban por el metro y la paz del chico de la guitarra junto con la mía.

»Enseguida mi viejo y olvidado profesor apareció en mi mente. Al llegar a casa toqué mi guitarra por primera vez en muchos años, y toqué la canción que están a punto de escuchar, con ella reprogramé la falsa información de aquel profesor y ya nunca más pasé hambre.»

Si haces lo que amas no pasarás hambre, es un mito. Con eso uno se enriquece, y, cuando te sientes rico, la riqueza material llega como consecuencia de ese estado. Lo que suele ocurrir es que nos falta paciencia para respetar el tiempo necesario que conlleva ver los resultados de los cambios que hemos hecho. Este puede ser buen momento para releer el capítulo: «Un proceso requiere tiempo.»

La falta de riqueza o la pobreza existen, con todo el dinero del mundo o sin él, cuando uno no hace lo que ama.

Por supuesto que, en mi opinión, en muchas situaciones, el dinero ayuda. De hecho no hay nada iluminador en quedarse pobre. Existe solo un alivio temporal que reza «Pobre pero honrado», y solo con poner un poco de atención nos daremos cuenta de que la honradez y el dinero no tienen nada que ver.

Te confieso que hace un tiempo me sentaba fatal oír cosas como las que acabas de leer. Era solo porque yo creía que el mundo era un lugar injusto, y así justificaba mi vida miserable. Lo divertido es que en esos momentos tenía más dinero que el que he tenido durante los primeros años de mi cambio, pero mi riqueza ha sido verdadera, y con el respeto suficiente esa riqueza se ha materializado, exactamente como pasará contigo.

Cuando vives en primera persona las experiencias sabes que la riqueza del ser humano está siempre presente. De hecho, reconoces también que el dinero es una herramienta muy útil para solucionar situaciones de pobreza material, y que hay montones de personas haciendo cosas por quienes creen que las necesitan, en lugar de estar haciendo preguntas para cuestionar a quien hace algo por los demás. Podemos decir que nuestra capacidad para ayudar cuando tenemos dinero se expande más allá de lo que podemos hacer con nuestras manos, que sin duda es muchísimo.

El tiempo en que creí que riqueza y billetes eran sinónimos fue el mismo tiempo en que me creía a los demás sin cuestionarlos. Mi riqueza llegó con la comprensión de mí misma, con saber quién soy y con la presencia que me trajo la decisión que tomé una noche de verano, cuando me dije: «Voy a estar siempre donde quiero estar.» Una decisión que marcó un punto de inflexión en mi existencia.

Esa decisión activó todas las creencias adquiridas, y se esfumaron el dinero, el piso, el coche... Y ahora podrías decir: «Pues no le veo la gracia.» Eso es solo porque aún consideras que la felicidad depende de algo.

Ahí empecé a darle valor a cosas que hasta ese momento ni siquiera veía, y a

quitárselo a las que ocupaban mi mente la mayor parte del tiempo. ¿Te das cuenta de todo lo que ha sido necesario para este momento? La próxima vez que bebas agua, mira la botella o el vaso y hazte esta misma pregunta. Y la próxima vez que metas la llave de tu casa en la cerradura, que te metas en la cama, que te duches, que comas... dime, ¿eres pobre o rico? Tal vez simplemente te pasa como me pasaba a mí, que te llamas pobre porque no tienes aún el dinero que quieres tener; y este llegará cuando sientas tu verdadera riqueza. Si es así empieza a dejar de decir que eres pobre y empezarás a ver tu valor más allá del tener, y el miedo que te ha movido durante tanto tiempo desaparecerá.

Bertrand Russell decía que conquistar el miedo es el comienzo de la riqueza. Así que, y como muchas personas del mundo del crecimiento personal coinciden, podemos considerar que el gran ladrón de la riqueza verdadera es el miedo.

Le dediqué una conferencia entera a este concepto: «Amor o Miedo. ¿Qué dirige tu vida?» La puedes encontrar en YouTube. Sobre todo ten en cuenta que no importa cuánto dinero tengas: si tienes miedo a perderlo eres pobre, porque no puedes disfrutar de lo que tienes.

La experiencia de perder todo lo material, como muchas personas hemos vivido, aunque altamente clarificadora, no es en absoluto necesaria para encontrar tu verdadera riqueza.

Hay una creencia que reza: «No sabes lo que tienes hasta que lo pierdes», y no es cierta. Porque puedes disfrutar ahora mismo de este momento, puedes ver tu propia riqueza y sentirla. Está en tu respiración, está en este momento. Tu verdadera riqueza es tu fe.

Gracias por ser parte de quienes hacen de este mundo un lugar más bello conectando con tu grandeza interior.

Otro cuento de Anthony de Mello

El *sannyasi* había llegado a las afueras de la aldea y acampó bajo un árbol para pasar la noche. De pronto llegó corriendo hasta él un habitante de la aldea y le dijo:

—¡La piedra! ¡Dame la piedra preciosa!

—¿Qué piedra? —preguntó el *sannyasi*.

—La otra noche se me apareció en sueños el Señor Shiva —dijo el aldeano

—. Y me aseguró que, si venía al anochecer a las afueras de la aldea, encontraría a un *sannyasi* que me daría una piedra preciosa que me haría rico para siempre.

El *sannyasi* rebuscó en su bolsa y extrajo una piedra.

—Probablemente se refería a esta —dijo mientras entregaba la piedra al aldeano—. La encontré en un sendero del bosque hace unos seis días. Por supuesto que puedes quedarte con ella.

El hombre se quedó mirando la piedra con asombro. ¡Era un diamante! Tal vez el mayor diamante del mundo, pues era tan grande como la mano de un hombre. Lo tomó y se marchó. Pasó la noche dando vueltas en la cama, totalmente incapaz de dormir. Al día siguiente, al amanecer, fue a despertar al *sannyasi* y le dijo:

—Dame la riqueza que te permite desprenderte con tanta facilidad de este diamante.

EPÍLOGO: EL PODER ERES TÚ

Ya hemos aprendido, jugando a ser fuertes, que la rigidez es la mejor forma de romperse en pedazos al menor golpe. Ser rígidos nos hace muy frágiles, mientras que la flexibilidad nos conecta con nuestro poder más esencial. Son los labios los que protegen los dientes.

Pasamos mucho tiempo intentando entender en lugar de disfrutar, y no nos damos cuenta de que encendemos la luz con un interruptor sin necesidad de entender la electricidad.

Hemos venido a divertirnos y no a sufrir. Además, sufrir no sirve de nada, y divertirse es una forma de decirle al universo lo que queremos.

Siempre aparece lo que necesitamos, aunque algunas veces no sea como imaginamos ni en el tiempo que pensamos que pasará. Esta vez ocurrirá lo mismo.

La imaginación es el poder creador del alma, y está a tu disposición para crear primero en ella lo que desees, igual que cualquier cosa que existe hoy fue antes producto de la imaginación de alguien. Ella es tu lámpara mágica. Si la tienes sin usar y llena de polvo, límpiala y úsala para que salga el genio que está dentro esperándote, y puedas mirarte en él y verte reflejado. En ese momento terminará la búsqueda y empezarás a vivir.

La autenticidad es indispensable para ocupar nuestro lugar en el mundo, pues a través de ella conectamos con lo que estamos buscando: abundancia, paz, amor, alegría, diversión, tranquilidad, seguridad... Lo que sea que anhelas, está todo dentro. Lo de fuera es un reflejo.

Cuando olvidemos de una vez por todas la preocupación, dejaremos de poner la atención en algo que aún no ha ocurrido y que no queremos que ocurra. Es una llamada a la responsabilidad de nuestros pensamientos y nuestros actos.

Podemos inspirarnos en cualquier lugar, dejar algo en cualquier momento y sentirnos vivos ahora mismo, porque tenemos el poder de elegir.

Ya eres libre, solo necesitas dejar de decirte lo contrario.

Todas las personas son nuestros maestros y no nuestros rivales, hay para todos. La lucha no le sirve a nadie.

Deja de creer que has perdido algo, o que no llegaste a tiempo, o que otra persona ocupa tu lugar, porque eso no es cierto. Nadie puede ocupar tu lugar, o no sería tuyo. Tienes tu lugar en el mundo y tu lugar en los corazones de las personas que te acompañan y te han acompañado en tu camino.

Cuando confiamos en el universo recuperamos el poder de aceptar que algo no salga como esperábamos y estar atentos para aprender. Así es como nos convertimos en sus cómplices, siendo testigos activos de una especie de reconfiguración que la mente no puede entender, para poder tener todo lo que hemos pedido y esperado, y que hasta ahora hemos tratado de controlar.

Hacer las paces con lo que ha ocurrido hasta ahora, y perdonar, es facilitarles el paso a los sueños que están llamando a la puerta o intentando entrar por la ventana, y que no escuchamos porque estamos demasiado ocupados culpando a los demás o a nosotros mismos.

Algunas cosas las conseguimos y otras todavía no. Lo importante no es cómo nos salgan las cosas, sino que estés en paz contigo y sigas confiando, salgan como salgan. Mientras, sigue haciendo todo lo que quieras y puedas para alcanzar tus sueños. Y si aún no los has alcanzado sonríe, que llegarán el día que no condicionen tu felicidad. Ese día se harán realidad.

Cuando damos, recibimos, y no necesariamente de la misma persona a la que le dimos. Así que saca tu atención de quien no te da y ponla en tu presente. Ahí es donde recibimos.

Relativizar es un arte que nos facilita confiar en que todo está bien aunque no siempre lo parezca, y una oportunidad para usar los recursos que tenemos para sentirnos en paz con lo que pase. Todo tiene la importancia que le damos, y lo que consideramos tan grave solo es producto de nuestra mente cuadrículada y programada para temer a lo desconocido. Es momento de llamar a la flexibilidad.

El planeta sigue girando, así que date tiempo cuando lo necesites y utiliza el amor que te regalan. Acéptalo, lo estarás multiplicando. Pide ayuda, no por eso eres débil. Y, si así te sientes, utiliza el arte de relativizar. Cuando te dejas ayudar, eres como un mago que hace trucos con los recursos que tiene, y contribuyes al enriquecimiento de otras personas.

Ampliando la perspectiva, todo se ve más claro. Y eso se hace dejando pasar tiempo y haciendo aquello que te gusta hacer. No hay forma de que algo salga mal cuando confías.

Hay paz en tu interior, siempre la hubo. Si en algún momento te desesperas respira hondo, una acción que llama a la inteligencia infinita que está ahí siempre, a tu

disposición. Es la misma inteligencia que hace crecer las plantas. Está presente en todo. Y repite tantas veces como lo necesites:

***¡Todo está bien,
confío en el universo!***

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi compañero de aventuras Jose Luis Sánchez por cooperar de una forma tan mágica, generosa, divertida y poderosa en lo que hacemos. Gracias por cuidar de mí en tantos sentidos, por arreglarlo todo y, sobre todo, por creer en mí y en lo que hago. Eres muy grande en muchos sentidos y mi *rei*.

Gracias a Hatsumi Sensei por compartir con tanto amor algo tan poderoso como la *bujinkan*. Este libro lleva tu mágica esencia.

Gracias a Darren Horvath por nuestra conexión más allá del tiempo y de la distancia. Tu aportación a mi vida es crucial en mis saltos de fe. Eres mi gran *buyu*.

Gracias a mi preciosa madre por darme la vida y por esperarme siempre con los brazos abiertos. Eres una mujer maravillosa y cada día te siento más cerca.

Gracias a mi dulce Anke por confiar en mí y apoyarme en todas mis decisiones. Eres muy importante para mí y cada vez que nos juntamos siento como *Gold* llama a la puerta.

Gracias a Lorena, mi hermana del alma, por su amor incondicional. Eres el ser más bonito del universo y una parte muy importante de este libro y de mi vida.

Gracias a mi compañero de piruetas físicas y emocionales, Matías Murano. Eres muy poderoso y juntos seguiremos creciendo, compartiendo y creando cosas que resuenen con nuestro interior.

Gracias a Lucas por mostrarnos la divinidad de nuestro ser en cada gesto que nos regala.

Gracias a Sergio por nuestra preciosa relación y nuestros encuentros mágicos.

Gracias a María Tolmo, la reina, que es un ejemplo de amor y acompañamiento. Saber que estás ahí es un regalo para el mundo, y la relación que tenemos es uno de mis grandes regalos.

Gracias a Sandra Bruna por su enorme corazón y su paciencia con las personas. Haces los sueños realidad, eres maravillosa.

Gracias a Pablo Álvarez por ver más allá y atreverse a seguir su mágica intuición. Eres un artista de la creación.

Gracias a Eva Permanyer por su amor en este proyecto.

Gracias a Danilo di Monaco por crecer juntos y compartir tanta admiración mutua. Eres un creador alucinante.

Gracias a Ventura Torner por abrir su corazón y convertirse en una de mis almas gemelas moteras y de vida. Eres una inspiración y mi chico fascinante.

Gracias a Francesc Miralles por su incondicional ayuda y nuestra amistad. Eres un genio y me siento muy afortunada de compartir momentos creativos contigo.

Gracias a mi eterno *buyu* Hèctor Canal, eres un superninja *warrior*, y tu luz para proteger es infinita.

Gracias a mi hermana Marta por seguirme tan de cerca y cuidar de mí y de mis proyectos con tanto amor. Eres una madre maravillosa.

Gracias a Nico por ser la alegría de cada momento que compartimos y por querernos tanto.

Gracias a mi hermana Sony y a Stefano por compartir de nuevo tanto amor que nos une y vuestra preciosa familia.

Gracias a Davide por reconocermme desde el primer instante y darme tantos abrazos mágicos.

Gracias a mi hermano Gerard, siempre que pienso en ti me siento muy conectada. Gracias por estar siempre a mi lado.

Gracias a Lidia por su acompañamiento. Me encanta que caminemos juntas desde hace tanto tiempo.

Gracias a Anna, Paula, David, Hana, María, Margarida, Montse, Viviane, Jorge y Lorena por acompañarnos en nuestros sueños.

Gracias a Marta Esteban por el amor que nos une y la magia de nuestros encuentros.

Gracias a Leoncio y a Jose por cuidar de nuestras «puertas». Sois magníficos.

Gracias a mis herman@s de pádel, Mauricio Vidal, Ingrid Vanhover, Carmen Facal, Gabriel Albertín, Montse Vilaseca, Sandra Bruna, Gemma Domènech, Gemma Porta , Jesús de Pablos y Jose Luis Sánchez por tanta diversión y aprendizaje.

Gracias a Marco Sevilla por nuestra conexión más allá del «muro». Eres maravilloso y ya has llegado «lejos» solamente por ser quien eres.

Gracias Luisa Sansón, por los momentos maravillosos que compartimos llenos de ilusión, risas, aprendizajes y mucho gas. Estás en mi corazón.

Gracias a Omar Marcet por nuestros maravillosos encuentros gastronómicos y moteros. Eres muy especial y mejoras con el tiempo, querido amigo. Gracias por nuestra *Encarna*.

Gracias a Michele D'Antino por ese encuentro que orquestó el mundo del motociclismo y la conexión que descubrimos. Eres un verdadero ninja. Gracias por lo que das.

Gracias a mis herman@s moter@s, pilot@s e inspirad@s como Omar Marcet, Enric Puig, Michele D'Antino, David Rodríguez, Rubén Lunar, Javi Lajara, Tomás Sobreviola, Jose Espino, Raúl y Javi *motozk*, Alain Biescas, Nadine, Marco Sevilla, Nadia, Joan y Josep Solans, Sibis, Eyal, Jose Luis Sánchez, Luisa Sansón, Mari Calero, Blanca, Mónica, Laura, Xènia Rodríguez, Dolors Ros, Silvia Riu, Ventura Torner, Alberto García, Quim, Patxi Larrea, Miquel Rojas, y los grandes de los *genolls pelats*. Es un placer rodar y pilotar con vosotr@s.

Gracias a los embajadores del *¿Y tú qué crees?* de una forma u otra, como Rocío Carmona, Florencia Sabio, Patricia Martín Consuegra, Elena Pecos, Jordi *Gurg69*, Juan Lucas Onieva, Trinidad de los Ángeles, Jose Luis Sánchez *ConGracia*, Danilo Di Monaco *BelleBuon*, Matías Murano *Masajes Conscientes*, Anke Mennenga *AmEvents*, Lorena Sabugal, Fira Martel, Carles y Rober *Casa del Libro*, Carlos González, Susana Miralles, David Martí, Pablo García Marty, Liza Carísimo, Patricia Zubizarreta, Iván Mozo, *Jota Moly*, Clodoveo *Fxiv*, Teresa García Cuine, Sara Alonso, María Rosa, Óscar Guirado, Inés Revilla, Rous d'Anglí, El Brujito Maya, Mercedes Roses, Rosa González, Carmen Fernández Molina, Marta Esteban *Lola Nails*, María José Rubio, Diana Gutiérrez, Óscar Martínez, Francesc Miralles, Víctor Ramón, Concepción Ferrero y muchas personas anónimas.

Gracias a Martín Villaverde *Más Allá de la Tierra Radio* por su apoyo en nuestras conferencias. Eres muy grande. Gracias por lo que compartes.

Gracias a Álex Cruz y a Emiliano Malagoli por vuestro poder de creación, sois una inspiración.

Gracias a Abraham Hicks por su generosidad. Vuestras palabras han sido y siguen siendo señales muy importantes en momentos clave. Gracias a vosotros y a Esther por todo lo que dais.

Gracias a ti que estás leyendo esto y a todas las personas que compartís en las redes lo que resuena con vuestra grandeza interior. Gracias por inspirarme y expandir bellos mensajes por el mundo.

Gracias a mis sueños por mostrarme el camino hacia mí misma, por devolverme mis valores esenciales y por inspirarme.

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Cita	5
Contenido	6
Prólogo	8
Cita	14
Introducción	15
Primera parte. ACTITUD	18
DEJA DE CASTIGARTE	20
ESTE ES EL MOMENTO PERFECTO	21
LA ÚLTIMA VEZ	24
AMARTE SIEMPRE	26
VUELVE A ABRIR EL CORAZÓN	29
EL ABANDONO Y LA SOLEDAD	31
HAZ LAS PACES CONTIGO	34
TU GPS INTERNO	39
DE DENTRO HACIA FUERA	41
EL EFECTO DE LAS CRÍTICAS	44
ACTUAR EN LUGAR DE REACCIONAR	46
ADIÓS, SUFRIMIENTO SOBREMENTALIZADO	48
SALIR DE LA ESPIRAL	51
Segunda parte. PERSEVERANCIA	55
LA FLEXIBILIDAD COMO VALOR ESENCIAL	56
LA NECESIDAD DE TENER RAZÓN	58
ABANDONAR EL CONTROL «DESTRUCTIVO»	61
DEJA DE PREGUNTART «¿QUÉ HE HECHO MAL?»	64
RESPETA TU RITMO	68
ENCONTRAR LOS LÍMITES Y SUPERARLOS	70
SI TE CAES, LEVÁNTATE	73
UN PROCESO REQUIERE TIEMPO	76

¿CUÁNDO LLEGAREMOS?	78
ELIJO LEVANTARME	80
LA SUERTE SE CREA	82
ANTE LA DUDA, AGRADECE	86
UNA FORMA DE ALEJAR EL MIEDO	91
ENTRENA LA MENTE	96
Tercera parte. FE	99
DEJA PASO A LO NUEVO	100
LA VERDADERA IMPORTANCIA DE LAS COSAS	103
EL LENGUAJE COMO HERRAMIENTA	106
PLANTA PENSAMIENTOS POSITIVOS	109
LO QUE CONSIDERAS UN PROBLEMA ES UNA OPORTUNIDAD	112
LA QUEJA Y LOS MENSAJES	115
CREER PARA VER	118
DIVERTIRSE ES INDISPENSABLE PARA CREAR	120
CUESTIONA LO QUE HACES Y DICES, Y HAZ LO QUE AMAS	123
HAGAS LO QUE HAGAS ESTARÁ BIEN	127
PREDECIR EL FUTURO	131
LA PREOCUPACIÓN Y SU ANTÍDOTO	133
LO QUE «TIENES QUE HACER»	137
TU RIQUEZA	139
EPÍLOGO: EL PODER ERES TÚ	143
AGRADECIMIENTOS	146