

RAJSHREE PATEL

El poder de tu

fu erza vital

CALMA TU MENTE, ELIMINA EL ESTRÉS,
AUMENTA TU ENERGÍA Y APRENDE A SER FELIZ

DIANA

RAJSHREE PATEL

EL PODER DE TU FUERZA VITAL

Calma tu mente, elimina el estrés,
aumenta tu energía y aprende a ser feliz

Traducido por Patricia Pérez Esparza

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Power of Vital Force*

Primera edición: junio de 2020

© Rajshree Patel, 2019

Edición por acuerdo con Kaplan/DeFiore Rights a través de The Foreign Office.

© de la traducción, Patricia Pérez Esparza, 2020

© Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V., 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-07-4

Depósito legal: B. 7.636-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Prólogo	11
Introducción	15
PRIMERA PARTE: Enciende tu poder	33
Capítulo 1: La energía es vida	35
Capítulo 2: Más allá de las creencias	55
Capítulo 3: Biohackeo ancestral	77
SEGUNDA PARTE: Cerebro drenado	87
Capítulo 4: Una máquina llamada mente	89
Capítulo 5: El pasado es presente	113
Capítulo 6: La trampa del <i>mindfulness</i>	137
TERCERA PARTE: Reiniciar y recargar	157
Capítulo 7: El secreto de la vida	159
Capítulo 8: Meditación para gente ocupada	181
Capítulo 9: Vivir tus superpoderes internos	197
CUARTA PARTE: Actualizar tu sistema operativo	225
Capítulo 10: Dominar tu actitud	227
Capítulo 11: De pelear a fluir	233
Capítulo 12: Reducir la ansiedad	255

QUINTA PARTE: La Gran Mente	267
Capítulo 13: Mente indivisible	269
Capítulo 14: Todo está conectado	285
Una última palabra	305
Más para explorar	309
Notas	311
Agradecimientos	315

CAPÍTULO 1

La energía es vida

Mucho tiempo antes de que comenzara mi estudio del mundo interior, algo bastante extremo que ocurrió al principio de mi carrera legal se convirtió en un punto fundamental de mi viaje hacia el Ser. Cuando tenía alrededor de veinticuatro años, hice una visita de estudios a la oficina de un forense con el fin de estar mejor preparada para manejar los juicios por asesinato. Nunca había estado en esos lugares y llegué sin ninguna expectativa. Mientras bajaba las escaleras, noté a cada lado una gran cantidad de lo que, supuse, eran cuerpos cubiertos. No pensé mucho en eso. Luego, entré en una habitación. En el centro había una mesa con el cuerpo de una mujer que parecía embarazada de ocho o nueve meses. El forense inició una autopsia con la incisión en Y tradicional. Mientras él continuaba cortando, examinando y midiendo cada órgano, yo estaba perpleja. Me parecía como si esa mujer estuviera durmiendo.

En un momento dado, el forense extrajo el útero de la mujer y lo abrió para sacar el cuerpo de un bebé. Lo agarró de una de las piernas y lo colocó en una báscula; luego dijo en voz alta: «Siete-punto-tres libras». Mi cerebro ya estaba en un verdadero cortocircuito: «¿Por qué agarra así al bebé? ¿Qué le pasó a esa mujer?».

La causa de su muerte fue una bala desviada que impactó en su corazón y luego llegó al corazón del bebé. Una parte de mí sabía

que ella estaba muerta, al igual que el bebé, pero la muerte no se registraba en mi cerebro. Parecía una de tantas mujeres embarazadas. De alguna manera, me sentí desconectada de la realidad en la cual ella no estaba viva. En este punto, mi mente comenzó a dar vueltas sobre una serie de preguntas acerca de la diferencia entre la vida y la muerte, no en un sentido esotérico, sino desde un punto de vista práctico, acerca de lo que en verdad significa estar vivo, *tener vida*. Todos los órganos de esa mujer y del bebé estaban sanos, pero ella no estaba viva. A mí me parecía que solo estaba durmiendo, pero quedaba claro que cualquier tipo de movimiento, consciencia o vitalidad estaba ausente. No pude evitar preguntarme: «¿Qué es lo que nos hace vivir? ¿Cuál es la diferencia entre estar vivo y simplemente existir?».

Y no pude evitar hacerme la misma pregunta sobre mí: «¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Estoy completamente viva, o estoy dormida de alguna manera?». Pensé en cómo habría vivido su vida la mujer antes de irse. Me pregunté: «¿Vivió en verdad su vida o solo pasó por ella? ¿Hasta qué punto estaba realmente viva mientras tenía su vida? ¿Cuán viva estoy yo mientras camino por mi propia vida?».

Antes de continuar, me gustaría que te hicieras la misma pregunta que me hice: *en este momento, ¿cuán vivo me siento?* ¿Saltas de la cama lleno de vida y emoción por ver a tu compañero a tu lado, te sientes desafiado por el día que se avecina y agradecido por estar en este planeta, orbitando en el espacio? ¿O te arrastras fuera de la cama ya estresado por el día que te espera? La forma en que respondas a estas preguntas es una medida directa de la calidad no solo de tu vida externa, sino también de la vida dentro de ti.

COMBUSTIBLE PARA LA VIDA

De manera inesperada, la experiencia en la oficina del forense desencadenó una profunda línea de investigación sobre lo que en verdad

significaba para mí estar viva. Lo tenía «todo», pero de alguna manera sentía que algo faltaba. No se me ocurrió en ese momento, pero la calidad de nuestra vida interior, lo que sucede en nuestras mentes, está directamente relacionada con nuestro nivel de energía. No me había dado cuenta de que esa energía que nos mantiene vivos y vibrantes —lo que las antiguas tradiciones denominan «energía de vida» o fuerza vital— es una fuerza fundamental con la que todos nos podemos conectar fácilmente. Es una ecuación simple: cuanta más energía tienes, más vivo estás. ¡La energía es vida, y la vida es energía! Cuanta más energía tengas, más positivo y expansivo será tu estado mental y más prosperarás.

Te contaré un gran secreto: *todo es energía*. Sabemos esto por la física moderna, y mucho antes de esta, lo sabíamos por la sabiduría antigua. Los seres humanos —y todos los seres vivos, de hecho— están formados por unidades físicas de energía electromagnética. Tus membranas celulares están diseñadas para conducir la electricidad. Tu corazón y tu cerebro son sistemas eléctricos, y los médicos pueden medir la actividad de sus ondas con máquinas de electrocardiogramas y electroencefalogramas. En escala macro, la energía electromagnética determina los movimientos de las estrellas y los planetas. En escala microscópica, las partículas más pequeñas, los átomos, están formadas por protones y electrones que tienen carga energética positiva o negativa.

Si te detienes un momento a pensar en esto, te darás cuenta de que la energía proporciona el combustible para todo en la vida, desde plantas y animales hasta iPhones, focos y cuerpos humanos. Es obvio que todo lo que hacemos requiere energía, desde abrir y cerrar los ojos hasta caminar, hablar, pensar, digerir alimentos o tener un avance creativo. Necesitamos energía para funcionar en cada nivel de nuestro ser: físico, mental, emocional, espiritual y sexual. Cuanto mejor quieras que funcione cada nivel, más combustible vital requerirás. Pero la mayor parte del tiempo no nos detenemos a mirar la conexión entre esta energía vital y la calidad de

nuestras vidas. Puede parecer obvio, pero nadie nos ha enseñado, ni en casa ni en la escuela, cómo aprovechar dicha energía para maximizar nuestro rendimiento y calidad de vida.

La energía es el combustible que recorre no solo nuestros cuerpos, sino también nuestras mentes y emociones. Vibramos con ella. La proyectamos en nuestras palabras, acciones, pensamientos, miradas y sentimientos. Esa energía de vida, esa fuerza vital, es *vitalidad* en sí misma. En la misma medida en que te conectes y accedas a ella, prosperarás... *Prosperar* significa que estás creciendo, floreciendo, madurando y evolucionando. En la misma medida en que te puedes agotar, también puedes luchar, debilitarte, ser ineficaz o estancarte.

Afrontémoslo: cuando estás cansado y agotado, cuando no tienes energía para salir de la cama o te sientes abrumado por las exigencias de tu día, en realidad no importa lo que suceda en tu vida: verás el vaso medio vacío. No te sentirás completamente vivo y vibrante. Tu cuerpo, cerebro y mente no funcionarán al cien por cien.

Hacemos mucho para mejorar nuestras vidas. Vamos a la escuela, conseguimos el empleo adecuado, trabajamos duro, leemos libros de autoayuda, asistimos a talleres y seminarios, estudiamos prácticas espirituales, vamos a terapia, experimentamos con dietas y ejercicios de moda, y jugueteamos sin cesar con nuestro cerebro y cuerpo a la manera del «biohackeo». Pero nunca pensamos en aprovechar aquello que es el origen de nuestros cuerpos, nuestras mentes y la vida misma.

El problema que a menudo encontramos en nuestros esfuerzos de superación personal es el hecho de que, para empezar a hacer cambios en cualquier aspecto de nuestras vidas, se necesita cierta cantidad de energía. ¡Cuanto más grande sea el cambio que desees, más energía necesitarás! Para cambiar cualquier cosa —desde tu dieta y hábitos de entrenamiento hasta tu actitud y mentalidad hacia tu carrera— requieres resiliencia, vigor, compromiso, iniciativa y resistencia. Todas estas palabras son simples descripciones de un estado que podemos entender como estar cargados por completo

de energía. Si no tenemos energía, no tenemos ninguna de estas cualidades. En cambio, cuando tenemos poca energía, usamos palabras como *agitado*, *desmotivado*, *improductivo*, *ineficaz*, *indeciso*, *exhausto* y *abrumado*. No tenemos la energía suficiente para superar nuestras viejas formas de pensar y hacer, por lo cual el cerebro sigue cayendo en lo que le resulta fácil y cómodo. Lo que quiero que quede claro en este punto es que las cualidades positivas y los estados mentales positivos que te han servido en tu vida están relacionados con un estado de gran fuerza vital, mientras que las cualidades negativas que te han hecho luchar están relacionadas con un estado de baja fuerza vital.

Nuestro conjunto cuerpo-mente es básicamente una batería recargable. Hemos dado esto por sentado, y no hemos aprendido a utilizarlo para mejorar nuestras vidas. Nos recargamos de la manera obvia —a través de comida, sueño, ejercicio y, artificialmente, con estimulantes—, pero nunca hemos aprendido cómo aumentar nuestro acceso a la fuente ilimitada de energía que nos mantiene vivos siempre. Echemos un vistazo más de cerca al papel crítico que desempeña esta fuerza de vitalidad en todos los aspectos de quienes somos.

BATERÍA FÍSICA

Comenzaremos con el hecho obvio de que tu cuerpo funciona con energía. Sabes que la energía es un requerimiento mecánico para el movimiento de tu cuerpo. El cuerpo no solo es químico, sino también eléctrico, y la energía alimenta cualquier actividad física, desde sentarse hasta caminar, parpadear, respirar, metabolizar los alimentos, desarrollar los músculos y crecer físicamente. Esto es lo que le permite a tu cuerpo llevar a cabo todas sus funciones internas y externas.

A la mayoría de nosotros nos han hecho creer que la energía que

alimenta nuestro sistema proviene de tres fuentes: comida, sueño y ejercicio. Cuando comes, los alimentos te brindan no solo calorías y nutrientes, sino también energía eléctrica. Proporcionan combustible para tu mitocondria, el «cerebro» de tus células. Cuando duermes, tu cuerpo entra temporalmente en modo de «descanso» y recupera sus reservas de energía. Y cuando haces ejercicio, la actividad física libera sustancias químicas que producen una descarga de energía. Pero considera que hay un límite en cuanto a la cantidad de energía que puedes obtener de la comida, el sueño y el ejercicio por sí solos. Si comes demasiado o eliges los alimentos equivocados, te sentirás más cansado. Si duermes demasiadas horas, estarás aturdido y desganado. Si haces ejercicio de manera muy intensa, apenas tendrás la energía para moverte. Y, por supuesto, si no tienes tiempo para dormir, ir al gimnasio ni comer adecuadamente, tu cuerpo dispondrá de mucha menos energía para hacer todo lo que tiene que hacer.

De hecho, la comida, el sueño y el ejercicio no son las únicas formas de recargar el sistema. Ni siquiera son las más eficientes. Bebes zumo verde, vas al gimnasio y duermes ocho horas cada noche, pero aun así te sientes exhausto, o sientes que no estás funcionando a tu máxima capacidad. Eso se debe a que no estás generando suficiente energía para alimentar todo el sistema, el cual incluye también tu *mente*.

BATERÍA MENTAL

No solo el cuerpo requiere energía para funcionar de manera óptima. Tu cerebro también la necesita para alimentar su actividad constante. La cantidad de actividades que la mente lleva a cabo cada día es incluso mayor que la del cuerpo. Pensar requiere energía. Percibir, estar alerta y consciente, formular ideas, tomar decisiones o formar juicios, elaborar estrategias o analizar, recordar in-

formación: todo es actividad eléctrica que requiere una cantidad increíble de combustible. Todos hemos experimentado la forma en que nuestras funciones cognitivas nos fallan cuando estamos cansados. Cuando nuestra energía vital es baja o no está disponible, nuestra mente deja de funcionar correctamente.

*Una mente ocupada es la que más energía vital acapara.
Es una máquina monstruosa que utiliza tu combustible
como si no hubiera mañana.*

Cuando dices que te sientes exhausto, pregúntate qué parte de ti está cansada. Alrededor de 99 % de las ocasiones es el cerebro, no el cuerpo, el que está agotado. Trabajamos con el sistema cuerpo-mente durante el día, y reabastecemos el combustible con comida, sueño y ejercicio, pero esto no es suficiente para recargar la mente. Casi nunca tenemos un descanso de la actividad mental. Incluso cuando estamos durmiendo, el cerebro sigue en marcha, repitiendo las preocupaciones y ansiedades del día.

Una mente ocupada es la que más energía vital acapara. En la segunda parte de este libro exploraremos con mayor profundidad las diversas maneras en que un desbocado cerebro pensante drena nuestra energía. Por ahora es suficiente con que lo sepas: ese ordenador al que llamamos «mente» se está ejecutando constantemente y, como cualquier otro ordenador, funciona con la energía de la batería. James Kozloski, un conocido neurocientífico informático, afirma: «El cerebro consume una gran cantidad de energía sin hacer nada». Si, para empezar, eso es cierto para todos los cerebros, imagina cuánta energía *más* consume una mente que da vueltas a dudas, juicios, frustraciones y cavilaciones interminables. ¡Tu cerebro consume más combustible que cualquier otra parte de tu sistema cuerpo-mente combinado! Se dedica en todo momento a pensar, pensar, pensar, planificar, planificar, planificar, preocuparse, preo-

cuparse, preocuparse. No se calla. No puedes hacer que deje de pensar, sin importar lo que hagas. La mente está funcionando incluso cuando no hay razón para que lo haga. Es una máquina monstruosa que utiliza tu combustible como si no hubiera mañana, y necesita enchufarse a una fuente de energía todos los días, o al menos de manera regular. Cuanto más agotado te sientas en la vida, con mayor urgencia necesitas abordar lo que sucede dentro de tu cabeza. Esta es la diferencia entre estar vivo y caminar como si pasaras la vida dormido.

¿Cómo funciona tu mente cuando está agotada? Una de las primeras cosas que sucede es que tu percepción se vuelve negativa. Entonces, tus pensamientos se vuelven negativos. Con el tiempo, tus creencias sobre ti y los demás se tornan negativas. Tu mente entra en modo estrés. Te vuelves menos fluido y adaptable, menos dispuesto, más malhumorado y, a menudo, más inflexible, inamovible y rígido en tus creencias. Cuanto más baja sea tu energía mental, menos espacio tendrás para lo inesperado y más querrás que las cosas sean fácilmente predecibles. Necesitas que las cosas sucedan «a tu manera». Reaccionas, en lugar de responder a las situaciones. Tu disposición para cambiar de marcha y colaborar se detiene con un frenazo.

Para desafiar tus propias suposiciones y creencias, mirar las cosas desde una nueva perspectiva, *responder* en vez de *reaccionar* ante una situación requieres espacio mental, algún lugar vacío en la mente. El espacio mental es solo otra forma de decir «energía disponible». Si estás completamente cargado, eres más paciente, ágil, cooperativo y tienes más disposición para cambiar de opinión y enfoque según lo requiera la situación. Tu cerebro es más «razonable». Si no estás completamente cargado, tu mente se atasca en las viejas formas de hacer las cosas. Es entonces cuando terminas en terapia u orientación, gastando grandes cantidades de tiempo, dinero y energía en un intento por cambiar tu obstinado punto de vista.

Una mente agotada tiene poco espacio para expandirse y dejar

que entre algo nuevo. Es como cuando el disco duro de tu ordenador portátil está lleno y se vuelve lento, impredecible y propenso a fallar. Te alejas más y más de operar en un estado consciente del momento presente, en un estado de «flujo»...: el estado mental más poderoso que existe. Presencia, consciencia, atención plena, flujo: todas estas cualidades son el resultado de una alta fuerza vital en un plano mental. Igual que ocurre con los ordenadores, cuando nuestras baterías están cargadas notamos menos cháchara mental sin «intentar» estar conscientes en el presente. De manera natural y sin esfuerzo apagamos la mente pensante y activamos el poder de nuestras más profundas percepciones, intuiciones, entendimiento y claridad.

Si deseas que tu mente no solo te ayude a pasar el día, sino que alcance un estado de máximo rendimiento, es posible que comer sano, hacer ejercicio y dormir bien no sea suficiente. Si deseas estar totalmente centrado, alerta, agudo y ser eficiente, necesitarás un suministro de combustible continuo y estable al cerebro. Además, deberás determinar qué está consumiendo toda la energía de tu batería mental. Debes ver qué programas se están ejecutando y qué archivos abiertos en el fondo de tu cerebro no necesitas en ese determinado momento. Luego, debes aprender a cerrar los archivos innecesarios que consumen tu energía.

Lo que debes recordar es lo siguiente: tu mente, más que cualquier otra cosa, determina la calidad de tu vida, y tu energía, más que cualquier otra cosa, determina el estado de tu mente. Esta conexión entre cerebro, energía y calidad de vida es uno de los secretos más importantes de la tradición védica y uno de los que peor se entienden. Podría decirse que es la clave más importante para prosperar en la vida. Esa es la razón por la cual hablaremos tanto de la mente en este libro. Si deseas aumentar tu energía o tu poder y positividad, el primer lugar donde debes mirar es tu cerebro.

BATERÍA EMOCIONAL

En un día cualquiera, en una situación cualquiera, estás experimentando una amplia gama de emociones positivas o negativas. Es posible que no te hayas detenido a pensar en ello, pero sentir esas emociones también requiere mucha energía. Tener, expresar o experimentar alguna emoción (¡sí, incluso positiva!) consume energía de la batería. ¿Y sabes qué? Las emociones negativas —como probablemente lo habrás sentido en muchas ocasiones— requieren y consumen una enorme cantidad de poder vital. Cuanto más intensa es la emoción, más energía necesitas para moverte y salir de ella. Por eso te sientes tan cansado, desmotivado y estancado cuando estás deprimido, triste o ansioso. Toda tu energía se destina a procesar y «lidiar» con esa emoción.

Pero tus emociones no solo consumen energía. También pueden generarla e incrementarla. Las emociones positivas nos dan una oleada de vitalidad en forma de entusiasmo, alegría, gratitud, amor, satisfacción y complacencia. Sin embargo, para experimentar la emoción positiva, necesitamos algo de energía. Es difícil sentirse feliz, agradecido o emocionado cuando estás exhausto, ¿verdad? Reír, vivir y amar requiere energía. Si nos estamos quedando sin energía, las cosas más hermosas pasan desapercibidas y los regalos más increíbles no pueden apreciarse. Sin energía suficiente estás existiendo en vez de estar vivo de verdad. Y estar *vivo* significa que puedes experimentar la gama completa de capacidades humanas, sentimientos y emociones. Amor, alegría, felicidad, gratitud; disfrutar y estar presente en lo que sea que estés haciendo en la vida; todo requiere energía. Cuando tienes suficiente energía para sentir estas emociones, también puedes disfrutar del incremento de energía que estas traen consigo. Es un círculo virtuoso.

Necesitamos una batería completamente cargada para movernos entre todas las emociones de la vida sin quedarnos atrapados en ellas. En la segunda parte de este libro aprenderemos cómo las

emociones causan estragos en nuestros niveles de energía, y cómo la energía baja nos atrapa más en las emociones que no nos sirven... durante años. Cuanto más atrapados estemos en nuestras emociones negativas, mayor será la fuga de energía y la tensión en todo el sistema.

BATERÍA ESPIRITUAL

También requerimos energía para operar desde el punto de vista espiritual. No hablo de religión, sino de sentirte conectado con el todo, tener una sensación de realización, significado y propósito en tu vida. Hablo de no vivir en piloto automático. Para muchos de nosotros, los mejores momentos de nuestras vidas ocurren cuando nos sentimos en verdad conectados con la vida y las personas que nos rodean. A esta sensación de conexión e interconexión la llamo «espiritualidad».

Cuando nuestra energía está agotada, notamos que incluso las personas que más amamos y las cosas que más nos importan parecen una carga. Quedamos atrapados en las demandas y ocupaciones de la vida, ponemos toda nuestra atención en lo físico y lo material, y olvidamos valorar lo que en realidad importa. Se necesita energía para encontrar significado o propósito en todo lo que hacemos. Una gran oleada de energía llega cuando *sí* experimentamos un momento de conexión y significado, lo que nos hace sentir aún más realizados y conectados. ¡Es otro círculo virtuoso!

BATERÍA CREATIVA Y SEXUAL

Tu energía creativa, que incluye tu energía sexual pero también va más allá de ella, es tu pasión en la vida. Para crear e innovar necesitas mucha energía. Cuando esta última está baja, te sientes menos

inspirado y apasionado. Estás constreñido por tus propios límites. Necesitas tener más que un mínimo de vigor en tu sistema para apreciar la música, el arte, la literatura, el teatro, el cine, y mucho más para crearlos. No importa cuán creativo o talentoso seas, si tu batería se reduce al 10 o al 20 %, la fuente de inspiración se agotará. Sea tu actividad creativa el sexo, el arte, la música, la tecnología innovadora o el pensamiento creativo, una baja energía significa que la originalidad, la emoción y los momentos de logros y descubrimientos serán bajos.

Vaya, necesitas incluso una cierta cantidad de vigor tan solo para reconocer y expresar tu sexualidad, o para tener relaciones sexuales. Si estás cansado, no importa cuánto quieras tener sexo o lo que te atraiga de la persona que tienes frente a ti, te encontrarás diciendo: «Esta noche no, cariño».

Mientras lees esto, es muy probable que tu sistema de energía se encuentre casi vacío y que eso esté afectando a todo lo demás en tu vida.

Como puedes ver, tu sistema cuerpo-mente, en todos los niveles, es esencialmente una batería recargable. Las personas más felices y exitosas tienen la energía más abundante para la vida... y la energía más abundante *de* la vida. Saben conservar y recargar sus baterías. Nikola Tesla dijo que todo es energía, frecuencia y vibración; conéctate con esta fuerza de la vida y podrás cambiarlo todo. No solo funcionan así los automóviles y los ordenadores; así operas *tú*. Nunca te han enseñado cómo recargar tus baterías más allá de los conceptos básicos de la comida y el sueño. Eso es lo que la mayoría de nosotros sabemos, pero, como aprenderemos más adelante, existen formas mucho más fáciles y poderosas.

QUEDARTE VACÍO

Mientras lees esto, es muy probable que tu sistema de energía se encuentre casi vacío y que eso esté afectando a todo lo demás en tu vida. Cuando te sientes exhausto, estresado, impaciente, aburrido, desmotivado o distraído, tu cerebro te está enviando un mensaje claro: ¡TU COMBUSTIBLE ESTÁ AGOTADO! Tu batería está en un nivel peligrosamente bajo.

Una de las situaciones que he observado durante los últimos treinta años en mi trabajo es que la mayoría de las personas pasa una gran parte de su vida en un estado de crisis de energía personal. Están atrapadas en un modo de supervivencia permanente, con apenas el combustible suficiente para llegar al final del día. Es como esperar que tu teléfono inteligente dure otras ocho horas funcionando cuando su batería está al 10 % y no hay ningún cargador a la vista. Puedes mantenerte de esta manera por un corto periodo de tiempo, pero en algún momento te agotarás. Agregamos entonces cafeína, estimulantes y adrenalina a un sistema agotado para mantenerlo un poco más de tiempo. Puede parecer energía real, pero a largo plazo solo se estarán agotando tus reservas internas de energía. En poco tiempo, tu sistema colapsará.

Tus niveles de energía tienen un efecto profundo en tu forma de pensar, sentir y actuar, lo que a su vez afecta la manera en que te mueves a través del mundo y experimentas tu vida. Todo lo que haces está infundido por la energía, y el estado de tu vida reflejará el estado de tu energía. Si estás vivo y vibrante, tu vida, tus relaciones y tus negocios serán dinámicos, radiantes y excitantes. Pero si estás aburrido y exhausto, la vida se vuelve tibia. Si tuviera que enunciar la lección más valiosa que he aprendido a lo largo de los años, es que cuando no estás prosperando en la vida, siempre hay falta de energía... Siempre.

Hubo un momento en tu vida en que tenías más vigor del que podías manejar. Si observas a un niño, recordarás cuánta energía y

vitalidad tenías cuando eras pequeño. Echa un vistazo al rostro de un niño: está lleno de magia. Puedes verla en sus ojos y en su sonrisa, escucharla en su risa contagiosa. La puedes sentir en el ritmo de sus movimientos. Sabes por experiencia que la cantidad de energía vital que tiene un niño, la cantidad de energía que TÚ tuviste alguna vez, es mucho mayor que la de cualquier adulto. Un niño tiene el poder suficiente para vencer a todos los adultos de la familia. Puedes escuchar el poder de esa energía innata en el balbuceo simple y sin esfuerzo de un bebé que llena toda una habitación. ¡El grito de un niño pequeño es lo suficientemente poderoso como para echar la casa abajo! Solo imagina lo que podrías hacer en tu vida con ese tipo de poder puro.

Los niños pequeños comen poco más que puré de zanahoria y leche, y ciertamente no caminan 10.000 pasos al día. No tienen medicamentos, batidos de proteínas, Red Bull ni Starbucks, solo un montón de descanso y abundancia de ese poder llamado «fuente de energía» o fuerza vital. En algún momento todos tuvimos ese poder. No necesitas que un científico te lo demuestre. Sabes de lo que hablo porque lo has experimentado personalmente.

Naciste con todas las cualidades que necesitas para ser superexitoso en todos los aspectos de tu vida. Entraste en este mundo como un manojo de alegría, entusiasmo, confianza, resiliencia, agilidad, positividad, amor, aceptación, poder, energía, estado de alerta, consciencia, determinación y mucho más. Estabas hecho más de vitalidad y energía que de masa corporal. Es una gran ironía que hayamos creado industrias multimillonarias en torno a la autoayuda, la espiritualidad, la terapia y el desarrollo del liderazgo, llenas de herramientas, libros, talleres y programas sobre cómo cultivar las cualidades con las que nacimos. Todo eso puede reducirse a una simple clave: la fuerza vital. Aprende a aprovechar el poder innato de la vida dentro de ti y estarás sano y salvo.

La mente de un niño nos muestra lo que parece un estado de alta energía vital desde el punto de vista mental. Piensa de nuevo en

cómo eras de niño. Cualquier niño en su estado natural está lleno de energía. (Los pequeños que se ven obligados a soportar experiencias extremas de trauma o negligencia, por supuesto, a menudo terminan con un conjunto muy diferente de condiciones que restringen esta vitalidad natural muy temprano en la vida. Aquí hablamos del estado de ser natural con el que cada niño, sin excepción, viene al mundo.) Cuando eras joven y estabas lleno de energía, tenías mucha más agilidad mental y resiliencia. Podías fastidiar algo horriblemente y luego seguir adelante en cuestión de minutos. Cuando eras joven, tu mente no estaba llena de miedos y arrepentimiento, sino de una sensación de libertad, expansión y positividad que con seguridad era exponencialmente mayor que la que experimentas hoy como adulto. No te pasabas el día pensando en el ayer o preocupándote por el mañana. Estabas en el momento presente. Tu cerebro no estaba estancado, sino libre. Incluso cuando te sentías triste o enfadado, podías dejar de lado esos sentimientos desagradables en cuestión de minutos. Estabas lleno de amor y positividad, rebosante de creatividad y entusiasmo. No dudabas de ti y no tenías miedo de fallar o de que te rechazaran. Tu estado natural era la confianza, la alegría y la maravilla. Ese estado mental, la mente del niño, o lo que también podríamos llamar una «mente de principiante», es un subproducto directo de la alta fuerza vital. Lo opuesto también es cierto: un sistema vibrante y completamente cargado es el resultado natural de una mente que está en el momento presente.

Es una gran ironía que hayamos creado industrias multimillonarias en torno a la autoayuda, la espiritualidad, la terapia y el desarrollo del liderazgo, llenas de herramientas, libros, talleres y programas sobre cómo cultivar las cualidades con las que nacimos.

Las cualidades del cerebro de un niño, un cerebro potenciado —es decir, vida, energía, positividad, confianza, alegría, consciencia, resiliencia—, se convierten en sinónimo de lo que yo llamo «energizado». El cansancio, la depresión, el enojo, la duda, la inseguridad, el miedo y la falta de eficiencia son solo formas diferentes de decir «energía agotada». La intensidad de la emoción indica el nivel de carga o agotamiento de la batería. La depresión clínica equivale a una batería agotada por completo, mientras que estar enamorado se corresponde con una batería cargada por completo. En el medio tenemos el «Estoy bien. Las cosas van bien. Lo mismo de siempre». Existe un vínculo claro entre tu nivel de energía y tu capacidad para atraer y crear la vida que deseas. Los desafíos de la vida se resuelven cuando la mente es flexible y resiliente, lo cual está directamente relacionado con tu nivel de energía. Eres resiliente cuando hay energía. Cuando no la hay, te quedas estancado.

Entonces, ¿qué pasó con ese poder innato tuyo? ¿Adónde se fue? Esta es una pregunta un tanto engañosa, porque la verdad es que estás nadando en el océano de la energía innata de la vida, rodeado por ella en todo momento. Nunca te la quitaron. Simplemente se agotó con el tiempo por razones que analizaremos más adelante en detalle, pero eso no significa que no puedas reabastecerte de combustible a tu plena capacidad de nuevo. La energía vital es un recurso renovable: solo tienes que aprender a conectarte a ella, reponerla y evitar que se vuelva a agotar.

Si la ciencia es importante para ti, no te preocupes. Comenzaremos a explorarla en los próximos capítulos. Por ahora quiero que empieces por tomarte el tiempo de notar activamente lo que sucede con tu salud, tu capacidad de estar concentrado y presente, tu desempeño en el trabajo y la calidad de tus relaciones cuando estás en un estado de alta frente a baja energía. Esto es importante. Tu propia experiencia actuará como una guía de confianza a medida que explores niveles más profundos de tu propia fuerza de vida innata.

CONECTARTE A LA FUENTE

Para potenciar realmente nuestro sistema cuerpo-mente y, por lo tanto, nuestras vidas, necesitamos conectarnos a una fuente ilimitada de energía, una más grande que los suplementos y las rutinas de ejercicio. Estamos flotando en todo momento en el campo de este poder llamado «fuerza de vida», fuerza vital, *Shakti*, lo que podríamos considerar «fuente de energía». Es un campo, una fuerza de positividad en sí misma. Simplemente no sabemos cómo aprovecharla, y no hemos descubierto qué la drena. Si pudiéramos resolverlo, podríamos hacer lo que sea que estemos haciendo mejor, con más fuerza y más rápido. No solo haríamos lo que debemos hacer, sino también todo lo que *queremos* hacer.

Esa fuente innata de energía, la positividad con la que nacemos, está dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Hay formas simples de aprovecharla. Aquí es donde la antigua tradición védica de la India y sus miles de años de sabiduría y práctica actuarán como nuestros guías. Occidente dio al mundo la electricidad, los focos, la energía para impulsar las actividades de nuestro mundo externo. Oriente nos enseñó a iluminar nuestro mundo interior al brindarnos herramientas para encender y mantener la electricidad interna.

Me gusta llamar psicología positiva original a la antigua tradición védica, la cual ofrece miles de herramientas poderosas para aprovechar nuestra energía vital con el fin de administrar nuestra mente, emociones y espíritu.

En este libro examinaremos tres metodologías poderosas para aprovechar de manera directa el poder de esa fuente de energía, inteligencia y positividad.

1. La respiración y su conexión con nuestros pensamientos y emociones, como una forma de reducir el estrés sin esfuerzo y de estar activo en la vida con una mente tranquila, presente y gozosa.

2. La «meditación sin esfuerzo» y su efecto en la superación de traumas y viejos patrones de pensamiento, para ayudarnos a vivir en un estado de positividad, claridad y alta energía.
3. Cambios de actitud para tomar consciencia de cómo operamos y comenzar a reconfigurar nuestras mentes.

Exploraremos cómo estas tres metodologías no solo nos proporcionan energía, sino que también se vuelven la plataforma desde la cual cocreamos la visión, los sueños y la vida que deseamos.

*Occidente dio al mundo la electricidad, los focos, la energía para impulsar las actividades de nuestro mundo externo.
Oriente nos enseñó a iluminar nuestro mundo interior.*

Por favor, ten presente que el trabajo que estamos haciendo aquí no está relacionado con la superación personal, sino con la realización personal. Las personas a menudo cometen el error de clasificar mi trabajo como una especie de autoayuda, pero no lo es. Todo el concepto de autoayuda sugiere que hay algo que arreglar, algo que está mal en nuestra forma de ser. Lo que yo creo —y lo que la tradición védica enseña— es que no nacimos deficientes. Nacimos completos: poderosos, conectados, alegres, vibrantes y creativos. Nuestra positividad es nuestra esencia, y eso nunca nos abandona. A medida que fuimos avanzando hacia la edad adulta, los desafíos, las pérdidas y los reveses de la vida drenaron nuestra energía y corrieron un velo sobre la perfección de quienes realmente somos. Cuanto más agotados estamos, más nos alejamos de nuestro centro y del poder con que nacimos. Pero ese velo es solo una cubierta. Se puede quitar.

Me gustaría que simplemente consideres la idea de que naciste con las mismas cualidades que deseas en la vida. Esta es la gran broma cósmica: gastamos toda una vida de esfuerzos y recursos con el

fin de arreglarnos y ser mejores, solo para descubrir que ya teníamos lo que queríamos desde el principio. Pero no nos damos cuenta de que esa fuente de energía es la forma de reiniciar todo nuestro sistema. Y entonces, cuando lo hacemos de manera natural, con facilidad y sin esfuerzo, recuperamos esas cualidades que teníamos de niños, las que necesitamos para navegar a través del caos y los desafíos de la vida.

El objetivo de cada técnica espiritual y de autorrealización es hacer que regreses a ese lugar, a esas cualidades. Creo que la mejor manera es aumentar la energía vital con la que naciste. ¡Eso es todo lo que necesitas hacer! Entonces, el vigor naturalmente va adonde se necesita y se manifiesta en las cosas que quieres cultivar en ti y crear en tu vida. Es un proceso muy natural y orgánico, por lo que con frecuencia me verás usar las palabras *sin esfuerzo*. En este libro aprenderás a conectarte y aprovechar esa energía, y también cómo emplearla para liberarte de aquello que te detiene. ¡Incluso retener las cosas requiere energía! La única diferencia es que utilizas la energía en tu contra en vez de canalizarla de manera constructiva. Se necesita mucho vigor para dudar, contenerse, resistir y evitar. Ese mismo vigor podría usarse para impulsarte hacia adelante.

Para soñar en grande necesitas mucha energía. Para vivir a lo grande, necesitas mucha energía. Este es el camino sin esfuerzo para transformar cualquier aspecto de tu vida. Es la forma más fácil. Enchufarte a la fuente de alimentación, conectarte a ella, y co-crear la vida que deseas y mereces.