

Ismael Cala

FLUIR
PARA
NO SUFRIR

11 principios para transformar tu vida



DIANA

ISMAEL CALA

FLUIR PARA NO SUFRIR

11 principios para transformar tu vida

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, el autor 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.

Primera edición: septiembre de 2022

© Ismael Cala, 2022

Derechos a través de Bookbank Agencia Literaria

Ilustraciones del interior: © Gsus Monroy, @gsusmonroy / Cortesía de Ismael Cala

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-025-1

Depósito legal: B. 11.384-2022

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

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

<i>Introducción</i>	9
Capítulo 0. La arquitectura del ser	19
Capítulo 1. Integridad	43
Capítulo 2. Espiritualidad	67
Capítulo 3. Fuerza serena	93
Capítulo 4. Flexibilidad	117
Capítulo 5. Versatilidad	139
Capítulo 6. Pasión	159
Capítulo 7. Colaboración	181
Capítulo 8. Exponencialidad	199
Capítulo 9. Resiliencia	219
Capítulo 10. Consciencia y elevación	239
Capítulo 11. Gratitud	261
<i>Conclusiones</i>	285
<i>Libros consultados por el autor</i>	291
<i>Sobre el autor</i>	295

CAPÍTULO

O

La arquitectura del ser

Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer ni escribir, sino aquellos que no puedan aprender, desaprender y reaprender.

ALVIN TOFFLER, citando a Herbert Gerjuoy
en su libro *El shock del futuro*

No es un secreto para nadie la necesidad que tiene el ser humano de descubrirse para luego conocerse a sí mismo. ¡Lo que primero no se descubre, nunca se conoce! No hay que ir a ninguna universidad para saberlo. Aunque *descubrirse* y *conocerse* no son sinónimos, la relación entre ambos términos es muy estrecha, dado que el conocimiento se sustenta en un proceso de descubrimientos continuos.

Podemos descubrir algo sin pretenderlo, por una simple jugareta del sincrodestino, pero no tenemos que llegar, por obligación, a conocer ese «algo». Te pongo un ejemplo: Colón descubrió América cuando intentaba llegar a lo que llamaban las Indias Orientales; sin embargo, si no se hubiese bajado de las carabelas y puesto pie en tierra, jamás habría conocido el Nuevo Mundo. ¡Para nada hubiera servido su descubrimiento!

Los mercaderes medievales, cuando transportaban el vino en barcos, lo hervían antes para que el agua se evaporara y el volumen del líquido fuera menor. Lo que transportaban en sus barriles era la esencia del vino, y cuando llegaban a su destino le volvían a echar agua.

Una noche, a un marinero aburrido se le ocurrió beber esa esencia y, con solo un par de copas, agarró una borrachera inolvidable. Sin saber lo que bebía, descubrió el brandi, el licor de uvas, extraído de la destilación del vino.

Si ese marinero curioso y borrachín al día siguiente no hubiera contado lo que provoca beber la «esencia del vino», posiblemente hoy no se conocería el brandi; pero al compartir su «descubrimiento», indujo a que todos se interesaran por esa bebida... ¡Y de qué manera!

A partir de ahí, el ser humano, bendecido por el dios Baco, averiguó cuál era la mejor uva para fabricarlo, la temperatura y los suelos idóneos, y otra serie de requisitos que exige la uva para que salga de ella el mejor brandi. Hoy, el descubrimiento de aquel marinero es nada menos que un licor demandado en todo el mundo.

Cuentan también que cuando ese marinero llegó a su pueblo, comentó al cura su descubrimiento. Lo hizo con un noble propósito, porque sabía que el vino se utilizaba en determinados oficios religiosos. El marinero seguramente pensó: «Si el vino es bueno para los oficios religiosos, esto que bebí, más puro y sin agua, debe de ser mucho mejor». El cura, que era complaciente con sus feligreses, bebió un par de copas para comprobar lo que decía el marinero. Como te imaginarás, se embriagó de tal manera que, según dicen, ni siquiera pudo officiar la misa de ese día.

Con esto quiero decir que para que un descubrimiento manifieste su valor y se convierta en algo útil, exige después un análisis valorativo y consciente de lo descubierto. Igual sucede con los seres humanos. Cuando descubrimos algunas de nuestras cualidades, necesitamos desarrollarlas a través de la práctica y de un autoestudio valorativo, constante y consciente, para sacarle provecho.

Por lo tanto, no solo tienes la obligación de autodescubrirte como ser humano, sino también de autoconocerte. ¡Tu autodescubrimiento de nada sirve si no lo tomas como el primer paso hacia tu autoconocimiento consciente!

Este interés por el autoconocimiento no es una corriente esnob hija del nuevo milenio. ¡Nada de eso! Hace más de tres mil años, en el vestíbulo del templo de Delfos, que estaba dedicado al dios griego Apolo, ya se leía la frase: «Conócete a ti mismo».

La gente iba hasta allí para que el famoso oráculo de Delfos le dijera cuáles eran sus responsabilidades como seres humanos, y así no sobrepasar la frontera que los separaba de los dioses. El primer consejo que le daba el oráculo era: «Conócete a ti mismo». ¿Por qué?

Porque si te conoces a ti mismo, de lo primero que te enteras es de que no eres un dios. Descubres que eres mortal e imperfecto, y que solo de ti depende ser mejor y triunfar fluidamente en esta experiencia terrenal de seres hechos de energía, y con un cuerpo físico que nos ha sido prestado para experimentar dolor y placer, pasado, presente y futuro.

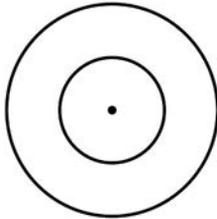
Por el año 400 a. C., Sócrates también repetía la misma frase a sus discípulos, porque, según decía: «Solo podrás aprender a cuidar de ti si te conoces». Repito, para que lo leas de nuevo: «Solo podrás aprender a cuidar de ti si te conoces».

Esa afirmación de Sócrates es cierta, pero para empezar a cuidar de ti, cada acción dedicada a autoconocerte debe ser consciente, no hay cabida para el azar. Una buena forma de hacerlo es a través de lo que llamo «la arquitectura del ser», un mapa del crecimiento humano sustentado en decenas de investigaciones de psicólogos, sociólogos, médicos y científicos, tanto modernos como de la Antigüedad. Su intención es describir el proceso de transformación y consciencia que ocurre en un ser humano.

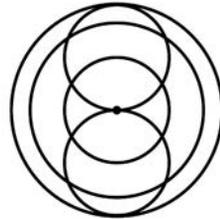
Quiero dar las gracias a todas las fuentes de las que he bebido para llegar a esta conclusión y este modelo. Estos estudios e investigaciones confirman, ante todo, que no podemos delimitar el creci-

miento de los seres humanos en una cifra de años, sino en las diferentes etapas por las que atraviesan en la vida.

La arquitectura del ser contempla siete fases que nos llevan desde el nacimiento hasta el despertar de la consciencia.



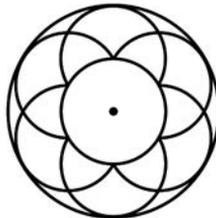
NACIMIENTO



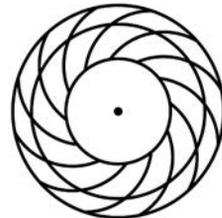
DOMESTICACIÓN



**HURACÁN DE
PRESIÓN SOCIAL**



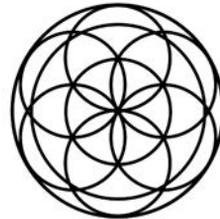
SALTO AL ABISMO



TOCAR FONDO



**DESPERTAR DE
CONSCIENCIA**

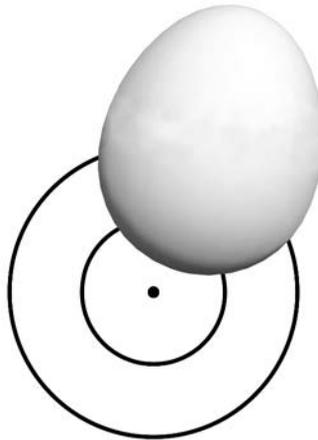


PLENITUD

Quiero explicarte cada fase en detalle, porque muchos nos veremos identificados en alguna o quizá en todas. Y digo «quizá en todas» porque, aunque todos nacemos, no todos conseguimos llegar a la plenitud y así sentir que tenemos una razón de ser, un propósito que nos rebasa como personas y nos entrega al bien mayor. Así que hay mucha gente que se queda perdida en la hierba después del nacimiento, sin poder trascender nunca la domesticación a la que todos somos sometidos por la sociedad. La arquitectura del ser nos prepara para estudiar los once principios del líder bambú, en el camino de fluir para no sufrir.

FASE 1. NACIMIENTO

Es el único momento del ciclo natural de la vida que contempla la arquitectura del ser, ya que marca el inicio de la potencialidad creativa del ser humano.



NACIMIENTO

En esa instancia de vida temprana, somos inocentes, llenos de pureza, sin prejuicios ni falsos valores. Aún no nos han manipulado y disponemos de la máquina de aprendizaje más poderosa del universo: el cerebro de un niño. Adicionalmente, la coherencia entre la mente no deformada y nuestras acciones nos lleva a un estado alto de integridad. No reconocemos la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto, lo moral y lo amoral, lo bonito y lo feo, y crecemos bajo el concepto de «sintropía exponencial».

Los científicos dicen que tenemos, como promedio, 37.000 millones de células en el cuerpo. La sintropía exponencial es la capacidad innata que hay en cada una de las células para desarrollar y explotar el potencial infinito que hay en ellas y de, al mismo tiempo, colaborar con otras para formar tejidos y organismos vivos. Esa sintropía exponencial viene con nosotros. Solo alrededor del 5 por ciento de las personas que nacen en el mundo tienen algún tipo de precondition genética. El resto de las enfermedades son causadas por nuestros estilos de vida. Ten en cuenta que el 95 por ciento de las personas que vinimos al mundo no llegamos con una deficiencia genética, cromosómica, que nos provoca una necesidad especial en nuestro diseño de vida.

¿Qué nos impide entonces ser como las células, libres y expansivas, en cada espacio y oportunidad de crecimiento que tenemos a lo largo de nuestra vida?

FASE 2. DOMESTICACIÓN: COMIENZA EL SUFRIMIENTO

¿Qué pasa después de que esa estrella luminosa que es el nacimiento llegue a la vida? Se inicia el proceso de educación, que también podemos llamar *domesticación*. Algunos lo llaman *educastración* porque en la transferencia de normativas y expectativas sociales a ese bebé, comienza su adaptación funcional a la tribu y también al sufrimiento. Y el sufrimiento es el tema central de este libro.



DOMESTICACIÓN

Estamos acostumbrados a utilizar el concepto de «domesticación» en animales. ¿Llevaste alguna vez un cachorrito a tu casa? ¿Qué sucedió a partir de ese momento? El cachorro corre, estropea los muebles, hace sus necesidades en todas partes y entonces comenzamos a domesticarlo: «¡Siéntate! ¡Párate! ¡Aquí sí! ¡Aquí no! ¡Come!», etcétera.

El proceso de domesticación de los animales se asemeja al que vivimos los humanos. A partir del nacimiento, padres, familiares, escuela, sociedad, religión y cultura van modelando nuestra manera de ser y estar en el mundo en modos que, probablemente, nada tienen que ver con nuestra esencia. Nos inculcan creencias y valores con el fin de que nos integremos, sin traumas, al entorno.

Esta etapa es crucial, pues comenzamos a darnos cuenta de nuestras diferencias con el resto de los animales. Aunque existen varias teorías, la más sustentada es que, a partir de los siete años, comenzamos a razonar. Por lo general, antes de esa edad actuamos miméticamente, es decir, como el resto de los animales: hacemos lo

que vemos. Y somos literalmente esponjas que lo absorben todo y descargan todo lo que viven para crear su personalidad.

El poder mimético, unido a la pérdida de la virginidad de la mente, hace que la persona comience a imitar acciones, comportamientos y puntos de vistas ajenos. En esos años, la realidad personal crea nuestra personalidad.

Como explico en mi libro *La vida es una piñata*,* desde que naces tu cerebro comienza a llenarse como una piñata vacía. ¿Por qué? Porque todavía no tenías consciencia, tu cerebro ni siquiera se había desarrollado del todo cuando ya te estaban poniendo golosinas, caramelitos y cosas envueltas. Cosas que ni siquiera sabes quién puso. Algunas las identificas, pero otras no, ¿verdad? Y tampoco sabes qué tienen dentro. ¿Te suenan algunas de estas? «Tú no puedes», «Eso no es para ti», «No eres merecedor», «Eres muy joven para...», «A esta edad ya no puedo...», «El dinero es sucio», «Los hombres no lloran»..., y tantas otras.

Al «comprarlas», las creencias se van instalando en lo más profundo de nuestro inconsciente y, a partir de allí, vamos creando nuestra autoimagen y nuestros pensamientos. Las creencias no son ni buenas ni malas, simplemente unas nos abren posibilidades y otras nos limitan. Al igual que las emociones, hay dos tipos de creencias: las que se sienten bien y nos hacen bien, y las que se sienten mal y nos hacen mal. Esas que nos limitan nos generan sufrimiento ya que, lejos de conectarnos con nuestra esencia extraordinaria y con el desarrollo del inmenso potencial de creación que traemos al nacer, nos alejan de todo ello.

Nuestra mente ha sido y es una piñata, y dejará de serlo cuando hayamos tomado la decisión de iniciar un «despertar de consciencia» y seamos capaces de explorar qué somos, tanto en nuestra mente consciente como en la subconsciente.

* Nashville, HarperCollins, 2016.

TE INVITO A PREGUNTARTE:

¿Identificas conscientemente si existen dentro de ti autojuicios o creencias limitantes producto de tu domesticación?

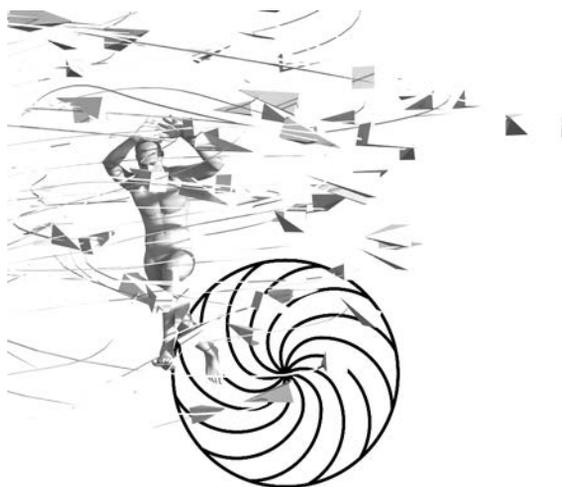
¿Cuáles son esas creencias que hoy te impiden hacer aquello con lo que sueñas?

¿Hasta qué punto contribuyen esas creencias a relacionarte desde el alma contigo mismo y con los demás?

FASE 3. HURACÁN DE PRESIÓN SOCIAL

Una vez que nos han domesticado y aprendemos a respetar las opiniones de los demás, porque nos inculcan que son las correctas, entramos en un proceso destructivo.

¿Por qué aceptamos este proceso al que nos somete la presión social?

**HURACÁN DE
PRESIÓN SOCIAL**

Lo aceptamos porque los seres humanos necesitamos pertenecer a una «tribu» y nos domina el instinto gregario. Recuerda que somos manejados por tres instintos básicos: el de conservación, el sexual y el gregario. Este último nos define como seres que necesitan vivir en colectividad.

Por lo tanto, el ser humano, por lo general, cae más en el «yo aparento» que en el «yo soy». Y así se disuelve su identidad, porque comete el error de querer parecerse a los demás, en vez de intentar ser auténtico y aceptar la diversidad dentro de la colectividad.

En la adolescencia, cuando uno aspira a la independencia de sus padres —aunque viva con ellos— y la va generando, se da cuenta de que quiere comerse el mundo. Esta etapa es verdaderamente compleja. Nos encontramos perdidos entre pensamientos propios y ajenos que, unidos a las hormonas y al crecimiento de la autonomía, hacen que parezca que nos estrellamos contra una muralla medieval.

Es entonces cuando pronunciamos la famosa frase: «El mundo está contra mí». ¿Quién no lo ha dicho? Y es que todos somos conscientes de que si nos mostramos como somos realmente, el mundo nos podría rechazar. Al menos esta es la falsa percepción que tenemos cuando nuestra necesidad de aprobación externa es mucho más grande que nuestro amor propio. Por esa misma razón se interpreta a los adolescentes como «rebeldes», porque al adolecer de falta de autonomía están aprendiendo a crear la propia o, lamentablemente, a comprar la de otros. Esto ocurre cuando prevalece la necesidad no consciente de «pertenecer» a un grupo o a una tribu.

Recuerda un momento de la adolescencia en el cual sacrificaste tu propia identidad, aparentando ser lo que no eras, con el fin de pertenecer a un grupo y ponerte a tono con el entorno. Reflexiona unos minutos sobre ese momento, identifica cómo y por qué buscabas aprobación para poder integrarte en tu realidad más cercana.

PREGÚNTATE:

¿Qué experiencias te proporcionó esa manera de actuar? ¿Estabas persuadido de que actuabas movido más por el interés de «aparentar» que por el de ser tú mismo? ¿Lo hiciste conscientemente? ¿Buscabas aceptación? ¿Se repite ese patrón de comportamiento en algún ámbito actual de tu vida? ¿En cuál?

En tu tribu actual, ¿quién te apoya para que logres ser la mejor versión de ti mismo? ¿Quién sabotea tu proceso de crecimiento interno?

Durante la etapa número 3 de la arquitectura del ser, acatamos aquello que los demás esperan de nosotros y acallamos nuestra voz interior, porque esa presión social rige nuestra manera de actuar.

Es muy difícil salir de esta fase, porque hay que enfrentar un instinto básico: el gregario. Ahora bien, debes entender que actuar como un ser independiente no contradice ese instinto. Simplemente, lo que hacemos es impedir que la colectividad nos disuelva como seres únicos e individuales.

Uno se reinventa, evoluciona desde el ser saltando al vacío.

FASE 4. SALTO AL ABISMO: AUTOCONFIANZA PERDIDA

¿En qué consiste este salto? Es un salto de baja energía, de poca fe y anorexia creativa, porque lo damos después de perder la identidad y el rumbo y, a través de él, nos desconectamos por completo de nuestra esencia.

Durante el salto al abismo vives como un autómeta. Pierdes todo poder de liderazgo. Todo ese potencial creativo que vino contigo cuando naciste se queda estancado, y esto se refleja en los dife-



SALTO AL ABISMO

rentes ámbitos de la vida. Te quedaste en el «modo supervivencia», como una piñata inerte, esperando que un palazo o el tirón de las cuerdas (es decir, los sucesos externos) te hagan reaccionar. Eres incapaz de conectar con tu alma y con las de otros. Vives con un ego herido y maltratado, un ego que te separa del amor y de la fuente del amor. Se incrementan y justifican los miedos y las inseguridades, y perdemos la autoconfianza. Entonces es cuando uno, sin darse cuenta, comienza a convertirse en víctima de sus circunstancias y de sus realidades, esas que se crearon a partir de nuestras creencias y a las que buscamos sobrevivir. En otras palabras: empezamos a sentir insatisfacción y actuamos de forma mediocre.

La famosa actriz Drew Barrymore, célebre por su actuación cuando era niña en *E. T.*, relata en su autobiografía *Little Girl Lost* [Pequeña niña perdida] cómo se perdió en el alcohol y las drogas a los catorce años. Según dice, creció demasiado rápido para poder estar a la altura de lo que su entorno le exigía, y así perdió su inocencia.

En medio de esa pérdida de energía y de esa falta de fe, nos sentimos desorientados, sin brújula, y comenzamos a buscar fuera de nosotros algo que no sabemos bien qué es. El problema ahora consiste en que buscamos en los lugares equivocados y tomamos como vías de escape aquellas soluciones paliativas que nos hacen terminar bajo el flagelo de las adicciones. Esto último es sintomático de esta etapa, y no solo me refiero a las drogas (como fue el caso de Drew), sino también a otras adicciones, como el trabajo, la televisión, la comida, el sexo o internet. ¿Cuántas horas improductivas estamos dedicando a las redes sociales y a las nuevas tecnologías?

En esta etapa de salto al abismo también se presenta la señal de que «hacemos más de lo que somos»; es decir, estamos más en el hacer (vivimos constantemente en el afuera) que en el ser, ya que quedarnos en el ser nos genera incomodidad. Nos sentimos ajenos a nosotros mismos.

Estamos presos, como dije antes, de la realidad que hemos creado inconscientemente. ¿Crees que eres el único que se ha sentido perdido, en soledad, o en pleno caos mental? Cerca de 264 millones de personas sufren depresión, según la OMS. Nuestra mentalidad se queda atrapada en esos traumas de la infancia y encontramos la excusa perfecta para no avanzar. ¿Cuántos de nosotros nos hemos quedado atrapados en el pasado?

Esta etapa pide a gritos un cambio, pero el cambio debe encontrarse dentro de nosotros mismos. ¡Tú mismo eres el único capaz de generar ese cambio en ti, aunque requiera ayuda externa! Pero en muchas ocasiones, antes de tomar consciencia de la necesidad de ese cambio, es necesario tocar fondo.

PERMÍTETE REFLEXIONAR:

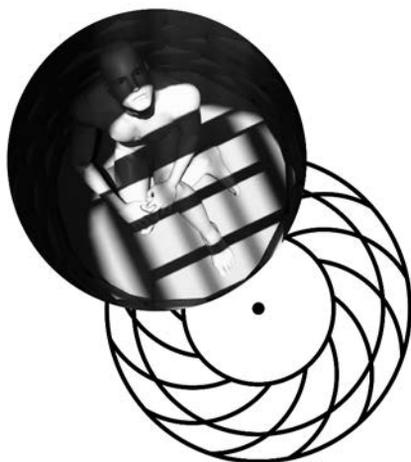
¿Qué trauma generado en el pasado está pesando en tu capacidad de actuar?

¿Qué creencia limitadora está detrás?

FASE 5. TOCAR FONDO: DESCONEXIÓN TOTAL CON EL ALMA

Cuando intentamos salir de una manera equivocada de ese letargo, tocamos fondo, ampliamos la crisis de identidad y, lo peor, no comprendemos por qué nos sentimos vacíos. Nos disolvemos en una sociedad que de por sí es discordante.

Según los psicólogos, esta etapa puede durar hasta los treinta



TOCAR FONDO

años. Es más, dicen que el despertar de consciencia sucede entre los treinta y los sesenta años. Hay quienes despiertan mucho antes, y hay algunos a quienes la transición de la muerte los sorprende todavía en un mundo de lucha, tribulaciones y responsabilidades. Los segundos aún operan con el guion socialmente construido para las masas y todavía tienen su enfoque centrado en la supervivencia.

Como un dicho popular afirma, cuando cae un objeto al suelo, «de ahí no pasa». Esto nos sucede a nosotros mismos. Cuando damos un salto al abismo acabamos, eventualmente, tocando fondo.

Tocar fondo es una experiencia que puede manifestarse en varias áreas de la vida. Podemos fracasar en la vida afectiva porque, en vez de compartir en plenitud, buscamos llenar nuestro vacío con otras personas. Nos sentimos insatisfechos en el trabajo porque perdemos la conexión entre nuestro propósito y lo que hacemos. Perdemos el entusiasmo en nuestros emprendimientos cuando dejamos de disfrutarlos y la inspiración se diluye en dolor e impaciencia infértil.

En esta etapa padecemos de una perenne insatisfacción. Yo en 2012 pensaba que lo tenía todo. Era un comunicador al que le iba bien, tenía «éxito», pero comencé a preguntarme: «¿Cuál es mi misión? ¿Qué es lo que realmente me hace feliz? ¿Qué me da la posibilidad de conectar de corazón a corazón con otros seres humanos?».

Tras responder a esas preguntas, salí de los falsos mitos del éxito y encontré que los medios de comunicación sí eran mi pasión, pero estos no siempre tenían un fundamento profundo como instrumentos de transformación de los seres humanos. Por eso decidí hacer un cambio e incluir en mi faceta de comunicador la voluntad de marcar la diferencia en el mundo a través de un liderazgo más consciente. Junto a esto, también me he propuesto integrar lo que he aprendido del desarrollo humano no solo en mi vida, sino también en las de los otros. Tocar fondo es un proceso distinto para cada persona. A algunos les ocurre de modo traumático, y a otros de un modo más sereno. Para los últimos es posible una toma de conciencia desde la inspiración, y no únicamente desde el dolor y la desesperación.

En tu caso, ¿cómo fue? ¿Has tocado fondo alguna vez en tu vida? Te pido que identifiques ese momento y respondas con sinceridad...

¿Cuál fue la causa? ¿Cuánto tiempo estuviste atrapado en esa fase? ¿Cómo comenzaste a salir? ¿Qué experiencias ganaste? ¿Crees que pudiste haberlo evitado? ¿Cómo?

FASE 6. DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA: RECONCILIACIÓN AL RESCATE DEL SER

En esta fase autodescubrimos y rescatamos nuestro ser. Llegamos a autoconocernos, por lo que recuperamos la energía perdida, nos elevamos a un estado de consciencia superior y potenciamos nuestra inteligencia.

En este punto, es preciso aclarar la diferencia entre las definiciones de *consciencia* y *conciencia*.

Consciencia, según la Real Academia Española, es el conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones; es el acto psíquico a través del cual el sujeto se percibe a sí mismo en el mundo. A ella nos referimos cuando decimos que «tomamos consciencia» o «nos damos cuenta» de algo.



**DESPERTAR
DE CONSCIENCIA**

Por su parte, *conciencia* (sin la *s* intermedia) es el conocimiento del bien y del mal que permite a la persona enjuiciar moralmente la realidad y los actos, especialmente los propios. A ella nos referimos cuando decimos que tenemos «carga de conciencia».

Pero como este viaje no consiste en cargas, sino, más bien, en ir soltando el exceso de equipaje, a partir de ahora me referiré principalmente al concepto de «consciencia», con la *s* intermedia.

La consciencia muestra cómo el ser humano puede ser sujeto y objeto de una determinada acción al mismo tiempo. Por ejemplo, las personas vemos a través de los ojos, pero, a la vez, nos damos cuenta de que estamos viendo. Es decir, existe una toma de consciencia respecto a dicho acto.

Mirar y oír son dos acciones naturales del ser humano. Inconscientemente, a través de la vista y del oído, recibimos a diario decenas de miles de estímulos externos; ahora bien, cuando ejercemos ambas acciones de manera consciente, más que mirar y oír, lo que hacemos es observar y escuchar, porque, como dije antes, tomamos consciencia respecto a ambos actos.

Tener consciencia no solo es dar rienda suelta a la capacidad de pensar; es darnos cuenta de que estamos pensando. Es a esto a lo que yo llamo *activar al «observador consciente»*. Es lo que diferencia al ser humano del resto de los animales: la capacidad de reflexionar sobre su propia existencia debido a que es capaz de existir de manera consciente. ¡La única especie animal que conoce lo que es es la especie humana!

Tomando como referencia la mente, producto inmaterial del cerebro, podemos afirmar que la consciencia es la manifestación de la mente «atenta». Es la parte de la mente que se encarga de percibir la realidad, de juzgarla y recordarla. Existe también la mente subconsciente (la inconsciencia), que conoce y guarda las experiencias vividas por la mente consciente. Es algo así como un almacén en constante movimiento, un disco duro que recoge cada uno de nuestros pasos por el mundo.

A mayor consciencia de lo que somos y de lo que generamos, mayor libertad, y menor poder damos al piloto automático del inconsciente. Cuando a Buda le preguntaron: «¿Quién eres?», negó ser un dios o un hombre. Dijo, según varias traducciones: «Soy el despertar», «Soy un ser despierto» o «Soy un ser consciente». ¿Y a qué se refería Buda? Al despertar de la consciencia. Y este solo se logra a través de un profundo proceso de autoestudio.

Varios investigadores del tema explican en sus publicaciones que la consciencia tiene los siguientes atributos: equilibrio, auto-motivación, coherencia, intuición, creatividad, inspiración y la visión de trascender. Por esos atributos, en esta etapa adquirimos el control de nosotros mismos y por fin logramos saber quiénes somos, qué queremos, hacia dónde vamos y qué nos proponemos.

¿Conoces al dios romano Jano? Inicialmente era un guerrero cuya valentía y dedicación le llevó a fundar la ciudad de Janículo. Cuando el dios Saturno fue destronado por su hijo Júpiter (a quien en la mitología griega conocemos como Zeus), se escondió en el reino de Jano. En agradecimiento, le concedió a Jano el poder de ver el futuro y el pasado para que pudiera tomar decisiones justas. También se considera a Jano el dios del comienzo y del final, ya que da nombre al primer mes del año, enero, *januarius*, en latín.

Como el dios Jano, en esta etapa miramos nuestro pasado. Se purgan los pensamientos enquistados, se procesan los traumas, se sanan y aceptan las heridas, se conecta con la matriz que es nuestra madre naturaleza. Pero, sobre todo, se revela un *dharmā*, *ikigai* o llamada de la vida en ese día maravilloso en que sabes para qué naciste.

Con conciencia plena, estamos abiertos a llegar a la etapa de plenitud.

7. PLENITUD: CRECIMIENTO Y CONTRIBUCIÓN

Esta es la fase más alta de la arquitectura del ser, la más desafiante.

No es imposible llegar a ella, pero se requiere de voluntad, esfuerzo fluido, inteligencia espiritual y valentía. Confieso que, como humilde mortal con mentalidad de principiante, sigo cada día en la práctica para llegar a ese deseado punto vibracional en conexión con la fuente del amor. Ante todo, debemos autodescubrirnos, detectar habilidades y oportunidades de cambio, así como todo lo que nos impide avanzar en la ruta de la excelencia, la felicidad y el bienestar.

El término *felicidad* es interpretado de muchas formas, pero cada vez que me refiera a él apelaré al principio del «funcionamiento humano óptimo». Este principio implica que los seres humanos vivimos en un estado productivo, creativo y saludable. Algunas personas confunden felicidad con euforia. La verdadera felicidad es endógena, al igual que la alegría que se produce desde dentro de nuestro ser al sentirnos conectados, sintonizados con el vórtice del



PLENITUD

amor, el servicio y la gratitud. Ese concepto de «felicidad» expresa la dicha que fluye desde el corazón.

En la plenitud, el éxito se convierte en una fórmula perfecta que suma crecimiento y contribución. El servicio a los demás y la abundancia se mantienen como premisa de beneficio.

La información y el conocimiento son precursores de la transformación. Nadie se transforma si no cree en el conocimiento y la información que está percibiendo, y en el beneficio y la utilidad que le proporciona llevarlos a la acción. Se trata de «creer, crear, crecer», una filosofía de vida que he aplicado en mi día a día y que he llevado por toda Latinoamérica a través de los seminarios con el mismo nombre.

Dividimos esta filosofía en tres partes. La primera es la base para poder cumplir nuestros propósitos. Como vimos, una creencia es la aceptación de una idea u opinión que consideramos verdadera, y que determina el conjunto de juicios y criterios que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Generalmente, un pensamiento cuando nace es aún débil en intensidad vibracional, y cada vez que se repite en tu mente gana fuerza. Ese mismo pensamiento se hace más importante en tu psique con la repetición y la frecuencia con que le permitas rumiar en tu mente. Si nada lo detiene, será pronto un pensamiento dominante y solo bastará un salto para que este se sedimente en tu subconsciente como una creencia adoptada. Si esa creencia nos limita en lugar de abrirnos paso para desarrollar nuestro potencial, poco o ningún resultado positivo obtendremos por mucho que nos empeñemos en salir adelante. Por esa razón insisto en la necesidad de sustituir viejas creencias limitantes por otras que nos empoderen. Tenemos la capacidad de cablear de nuevo los hilos o las sinapsis del cerebro que forman nuestro aprendizaje o aquello que llamamos nuestra verdad.

En esta línea, me gusta mucho pensar que la intención meditada es el auténtico poder que da vida a nuestros deseos. ¿Qué quiere decir esta afirmación? Quiere decir que para alcanzar un objetivo

no basta solo con desearlo, sino que necesitas tener una determinación consciente para hacerlo realidad, para manifestarlo, para «crearlo». En definitiva: creerlo para crearlo. Vibrarlo para sentirlo manifestado.

Una vez que cambies tu chip e instales el nuevo *software*, o sea, las nuevas creencias, tendrás la capacidad de crear tu propio camino hacia la plenitud y la autorrealización, porque crearás, como ser consciente, exactamente aquello en lo que crees. Incluso en esta tarea de cambiar creencias tampoco debe haber lucha o resistencia, sino quitar atención y energía de lo que ya no deseas para llevar tu atención a la nueva forma de pensar y sentir que deseas. Aquella creencia a la que dejas de prestar atención se debilita hasta hacerse una pálida memoria de lo que era. La nueva creencia a la que dedicas tiempo y práctica se automatiza cada vez más dentro de tu memoria; en un tiempo corto, ya son tu cuerpo y tu subconsciente quienes funcionan con ese nuevo programa.

Llegado a este punto, me gustaría que identificaras una acción que realizaste sin creer verdaderamente en ella, y te preguntes...

¿Cuáles fueron sus resultados? ¿Qué lección aprendiste?

¿Están hoy tus intenciones alineadas con la realidad positiva que quieres crear?

Es curioso que hasta la gramática conspire para que la unión vital entre *creer* y *crear* sea imposible de destruir. Como debes haberte dado cuenta, ambos verbos se conjugan igual en la primera persona del singular del presente de indicativo: «Yo creo».

Ahora bien, en medio de este aparente juego de palabras, ¿cómo queda el tercer término? *Crecer*.

Creer viene siendo el alumbramiento, resultado del matrimonio entre el creer y el crear. Es la criatura que crece en la medida en que más creemos y más creamos. Cuando armonizas la confianza en ti mismo con las funciones del creer y del crear, creces y ganas en de-

sarrollo personal, tomas el control de tu vida y te transformas en un ser humano más pleno.

En este sentido, me parece muy inspirador el ejemplo de Helen Keller, escritora y activista norteamericana. Ella, una mujer ciega y sorda, fue capaz de expresarlo muy bien: «Cuando una puerta de felicidad se cierra, se abre otra; pero a menudo no la vemos porque seguimos mirando la puerta cerrada».

Quien no cree en sí mismo ni en lo que hace, mantiene la vista fija en la puerta cerrada y jamás traspasará el umbral de la felicidad. Vive, más que con la creencia, con la convicción de que no lo logrará y, lamentablemente, tiene razón. Porque si cree que no lo va a lograr, pues ¡no lo va a lograr! Ya lo dijo Henry Ford cuando afirmó: «Si crees que puedes o si crees que no puedes, ambas veces estás en lo cierto».

En este momento es cuando la línea de tiempo se bifurca para ti. ¿Qué camino vas a elegir tomar? El que te propongo a través de estas páginas no es una poción mágica ni un analgésico contra el dolor emocional. Es una caja de herramientas que te guiará en el camino a convertirte en líder de tu propia vida. Como el bambú, solo puedes elevarte hacia el crecimiento exponencial de tu ser si te dedicas primero a fortalecer tus raíces.

Cuenta una leyenda budista que, una tarde, un alumno le preguntó a Buda:

—Maestro, ¿cómo puedo llegar a conocerme?

Buda le respondió:

—¡Vigílate siempre!

Signe las enseñanzas de Buda: primero, vigílate; después, descubre; luego, aprende; y, por último, concóctete.

Ya has empezado por «descubrir» este libro. Espero que estas primeras líneas hayan servido para descubrir algo en ti que sea una puerta para conocerte mejor. Como dijimos antes, el ser humano, tras descubrirse, tiene la gran oportunidad de aprender y conocerse. Este es solo el principio para entender los once principios del líder bambú que vienen a continuación.

1 INTEGRIDAD

El líder bambú ancla la integridad a través de la humanidad, la simplicidad y la coherencia.

2 ESPIRITUALIDAD

El líder bambú manifiesta su espiritualidad descubriendo la sabiduría que existe en el vacío.

3 FUERZA SERENA

El líder bambú utiliza su fortaleza y paciencia para mantener un enfoque y una dirección claros.

4 FLEXIBILIDAD

El líder bambú tiene la capacidad de fluir con el entorno, sabe medir la resistencia y es flexible ante los cambios.

5 VERSATILIDAD

El líder bambú reconoce su potencial creativo, la innovación y la capacidad de conocer sus talentos para ser útil en sus diversas dimensiones.

6 PASIÓN

El líder bambú es entusiasta y emprende la acción alineado con su propósito, generando un movimiento consciente, comprometido y constante.

7 COLABORACIÓN

El líder bambú crece trabajando en equipo, manifestando su cooperación y solidaridad con empatía, sirviendo a un bien común.

8 EXPONENCIALIDAD

El líder bambú tiene un compromiso con su crecimiento exponencial dentro de un proceso en constante evolución.

9 RESILIENCIA

El líder bambú emerge fortalecido de los errores y de las crisis gracias a la resiliencia.

10 CONSCIENCIA Y ELEVACIÓN

El líder bambú es *mindful* (consciente). Se apoya en el «estar presente» como un trampolín para elevarse hacia la luz.

11 GRATITUD

El líder bambú aprecia la simplicidad del milagro de la existencia y valora toda experiencia para su crecimiento y madurez.

Caminemos juntos para dar respuesta a los interrogantes que nos plantea la vida. Trabajemos para buscar soluciones, romper paradigmas y crear nuevas realidades. Te acompañaré en este camino de transformación para ser un líder como el bambú, que crece internamente para lanzarse con más fuerza en busca de sus sueños. Un líder con principios claros y firmes será un visionario y le irá bien, disfrutando de salud y prosperidad en cualquier circunstancia. La otra opción es vivir como un simple observador que usa su lenguaje solo para describir la realidad, en vez de usar su lenguaje y su mente para crear una realidad propia. A los observadores les va bien únicamente cuando la vida no crea contrastes con su plan mental maestro o cuando sus expectativas son cumplidas. Este libro es un manual para visionarios y una llamada de atención a los observadores, porque siempre es posible cruzar la calle de la observación victimizada a la visión creativa infinita.