



WORLD CONFEDERATION
OF BUSINESSES



Presenta

■ Lic. Daniel Fernando Peiró

LIDERAZGO PERSONAL
SELF LEADERSHIP

16
horas
para
Templar
el Ser

2^a Edición
Ampliada

 **Daión**

Importante



Esta obra de Liderazgo Personal y Desarrollo Humano, conserva todos los derechos legales del autor y de Editorial Grupo Daión S.A.

Por autorización directa de su Autor: Lic. Daniel Fernando Peiró, se permite la libre difusión electrónica de este libro, a los fines de fomentar la superación y el desarrollo humano de los lectores.

Cualquier extracción del mismo debe mencionar su fuente original. Queda prohibida la parcial o total adulteración de esta obra y archivo electrónico.

Para el caso particular de editoriales, el Autor se pone a entera disposición para contribuir con este propósito transformacional, a los fines de generar alianzas con ésta y otras obras para el logro del liderazgo integral y el crecimiento.

El propósito esencial de este libro es que cada lector se convierta en un genuino generador de cambios para un mundo más coherente y en paz.

El Autor, Lic. Daniel Fernando Peiró y Grupo Daión S.A. otorgan a la Confereración Mundial de Negocios - World Confederation of Businesses - la posibilidad de distribuir gratuitamente la presente obra, para todos los empresarios, directivos, asociados y miembros de dicha excelsa institución internacional.

- Este libro ha sido material de lectura y análisis en la cátedra de Liderazgo del Doctorado en Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Costa Rica.
- Fue elegido como el "libro de estudio del mes" por el Centro de Superación Personal, en los Estados Unidos, del cual se han desarrollado conferencias on line, para sus alumnos en España, Estados Unidos y Latinoamérica.
- Se han realizado ediciones especiales impresas de este libro para un grupo de patrocinadores exclusivos, independiente de la 2da. Edición ampliada.

■ Lic. Daniel Fernando Peiró
LIDERAZGO PERSONAL
SELF LEADERSHIP

16
horas
para
Templar
el Ser

2ª Edición
Ampliada

 Grupo **Daiōn**

© 2006 “16 HORAS PARA TEMPLAR EL SER”

Lic. Daniel Fernando Peiró

Absolutamente todos los derechos reservados.

ISBN: 10 987-05-1653-X

ISBN: 13 978-987-05-1653-8

Hecho el depósito que indica la Ley 11.723.

1ª Edición Impresa - Octubre 2006

Grupo Daión S.A.

República Argentina.

2ª Edición Ampliada Impresa - Enero 2008

Grupo Daión S.A.

Costa Rica - Centro América

Web: www.grupodaion.com

Para comunicarse con el Autor:

Lic. Daniel Fernando Peiró

E-mail: info@grupodaion.com

Web Oficial: www.danielfernandopeiro.com

**El diseño de tapa e interior del libro y dibujos fueron
producidos por el Autor de este libro.**

Acerca del Autor: ***Lic. Daniel Fernando Peiró***

Nacido en Argentina y radicado en Costa Rica, Centroamérica.

Licenciado en Ciencias del Desarrollo Humano y Marketing - WTS University, USA.

Formador de Líderes, Conferenciante Internacional y Facilitador transformacional.

Consultor organizacional en Desarrollo Humano, Liderazgo, Marketing, Comunicación Corporativa y Creatividad Publicitaria.

Es miembro de la Red Mundial de Conferencistas (RMC), entidad que le ha otorgado la premiación “Estrella de Oro Internacional”, en reconocimiento al mérito por su destacada actividad profesional como conferenciante y autor.

Ha sido reconocido como Embajador de la Paz por la Federación Universal para la Paz, la Federación Interreligiosa e Internacional por la Paz Mundial.

Actualmente integra la Comisión de Relaciones Internacionales de la Asociación de Embajadores para la Paz Universal.

Es asesor externo en la Escuela de Administración de Negocios en la Universidad Interamericana de Costa Rica, realizando programas de asesorías a directivos educadores. Es colaborador invitado en el Programa Doctoral en Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Costa Rica, institución académica que ha realizado lectura y análisis de uno de sus libros, en la cátedra de liderazgo.

Es integrante del plantel de capacitadores en la Asociación Costarricense de Profesionales en Turismo (ACOPROT), desarrollando encuentros de formación de liderazgo y management, recursos humanos, ventas profesionales y marketing.

Participa activamente en congresos y conferencias internacionales, seminarios intensivos de formación de líderes, encuentros y convenciones en países y comunidades de habla hispana, en diversas disciplinas, tales como Liderazgo y Management, Superación Personal, Espiritualidad, Recursos Humanos, Emprendedurismo, Mercadeo, Ventas Profesionales y Relaciones Públicas, Empresariado Multinivel, Ciencias Económicas, Turismo, Ciencias de la Educación, entre otras.

Publica frecuentemente artículos de Liderazgo Integral, Desarrollo Humano y Negocios, en importantes medios gráficos y electrónicos en Costa Rica, Panamá, México, Estados Unidos, España e Islas Canarias, Argentina y Bolivia.

Autor de los Libros:

- "*Las 10 Miradas del Liderazgo Integral*" (Ed. Impr. 2009).
- "*Tres Poderes para la Superación Personal*" (Ed. Impr. 2009).
- "*16 horas para Templar el Ser*" (Autoliderazgo) - (Ed. Impr. 2006 y 2008).
- "*Clienting*" Fidelización de Clientes (Ed. Impresa 2005 y 2006).

Autor del CD Motivacional:

- "*Carpe Diem, Aproveche el Día*"
Pensamientos de Liderazgo y Superación Personal.

Visite los sitios webs:

Web Oficial: www.danielfernandopeiro.com

Web de Superación: www.misiontriunfo.com

Web de Consultoría y Negocios: www.grupodaion.com

Comuníquese con el Autor:

Email: info@grupodaion.com

Índice

Dedicatoria / 7
Pensamiento inicial / 9
Prólogo: Una Mirada reflejada / 11
Introducción: Acerca de este libro / 15

16 horas

Suposición / 21
¿Somos Líderes de nosotros mismos? / 23
Tenemos sólo este día de HOY para vivir / 26
Las 8 horas destinadas al Descanso / 27
Las 8 horas para dedicarlas al Trabajo / 27
Las 8 horas para expresarnos en el “Ocio Creativo” / 28
Pensamientos y Creencias / 30

Honrar el día

«Carpe diem» / 37
Estar presente... Aquí... Ahora / 39
Práctica de la Clave “S.O.L.” / 41

Estar en “Conciencia”

Cuerpo - Mente / 47

Tres Poderes para la Transformación Humana.

Tres Poderes para la Transformación/ 53

Intentar vs. Hacer / 56

Acerca de la Voluntad / 58

El Poder del Pensamiento Positivo / 61

Escuchar la mente / 65

La “Visualización Creativa” / 67

Asumamos nuestro propio compromiso / 70

*4 puntos para una Visualización creativa exitosa:
La relajación / 70*

La claridad de las imágenes mentales / 71

Permanente atención en el objetivo visualizado / 72

Dar gracias anticipadas / 72

Posturas cómodas para realizarlas / 75

Postura de “Flor del Loto”, Postura Acostada / 75

Postura Egipcia, Postura Zazen / 76

El Poder de Lenguaje / 79

¿Qué son las Afirmaciones? / 85

Tipos de afirmaciones: / 88

El Poder del “Silencio” / 90

El Poder de la IntenCIÓN y la IntenSIÓN / 93

Las emociones se perciben en nuestro cuerpo / 96

Nuestro cuerpo y las somatizaciones / 99

Nuestros miedos / 100

Reconciliémonos con nuestro pasado / 105

Las “Relaciones” / 106

Los demás son nuestro propio espejo / 108

La Relación Esencial / 110

Nuestro Niño Interior / 112

La Práctica del “des-apego” / 115

“Templar el Ser”

Templando nuestro Ser / 121

La “Resiliencia” / 123

Factores que potencian la “Resiliencia” / 126

El Sapo CrecenSio / 131

Palabras Finales

Alejarnos de la confusión / 133

Dedicado a aquellos seres humanos que, en su diario vivir, deciden ser generadores de cambios para un mundo mejor. Ellos son los verdaderos maestros de la vida.

¿Qué tipo de Árbol somos?

Los hombres somos árboles diversos.

- Hay árboles con grandes raíces agarradas a la tierra y con copas casi sin follaje.

- Hay otros árboles con copas frondosas y raíces muy pequeñas, casi sosteniendo el suelo.

- Hay árboles con raíces firmes y copas colmadas de hojas.

Los primeros, corren el riesgo de detener su crecimiento y secarse.

Los segundos, aunque son vistosos y pintorescos, están supeditados a que una violenta tormenta o un viento furioso los voltee.

Los últimos, permiten dar sombra placentera, cobijo a los pájaros y compartir sus frutos jugosos.

Daniel Fernando Peiró

Pensamiento inicial

Al iniciar la escuela primaria, mi maestra cortó en diminutos pedazos, un papel con sus manos y los esparció en su escritorio. Tomó una regla plástica y la frotó rápidamente sobre su brazo izquierdo. Luego puso la regla arriba de los papelitos sin tocarlos y éstos se adhirieron a la regla, sin ningún pegamento.

Hay una energía atractiva; una fuerza eléctrica poderosa; algo que hace que todo se mueva en el universo.

Podemos llamar a esa energía: “Dios”. Podemos creer que esta fuerza atractiva hace que cada hoja de los árboles caiga por su propia voluntad.

Podemos creer que esa energía existe dentro de nosotros y sentir su poder; o podemos tener indiferencia y descreer por completo de todo ello.

Lo cierto es que somos seres de libre albedrío y cada quien “elige” iniciar un camino de aprendizaje y práctica o simplemente ignorarlo.

De todos modos, si a algunos de nosotros nos da la corriente eléctrica al tomarnos del picaporte de una puerta, sabremos que una “descarga” sucedió. Esto acontece por “estática”. Y como lo estático significa que el “flujo de energía” esta bloqueado en algún lado de nosotros, al buscar su curso, nos pone en “corto circuito”.

Somos una fábrica de energía. Somos verdaderas usinas productoras de luz, cuando nos conectamos con el universo. Somos “chispas divinas”.

Como cuando una lámpara se enciende al conectarla a la corriente eléctrica; así se enciende nuestra luz interior al hacer contacto con esta energía atractiva universal.

Jesús, dijo: “Ustedes son como una luz que ilumina a todos. Nadie enciende una lámpara para meterla debajo de un cajón. Todo lo contrario: la pone en un lugar alto para que alumbre a todos los que están en la casa. De la misma manera, su conducta debe ser como una luz que ilumine y muestre cómo se obedece a Dios” (La Biblia San Mateo 5.14-16).

Albert Einstein decía: “Hay solamente dos formas de vivir tu vida:

- Una es como si nada fuera un milagro.*
- La otra es como si todo lo fuera”.*

Prólogo: **Una Mirada reflejada.**

Algunos autores sostienen que se puede escribir un libro como “experiencia” o un libro como “verdad”.

La experiencia es siempre individual y subjetiva. La sabiduría popular dice que de poco sirve la experiencia ajena y que únicamente se aprende de la propia. Esto significa, en realidad, que la experiencia para ser tal, hay que vivirla; es una “vivencia”. Cuando alguien nos transmite una experiencia, ésta se convierte más bien en un conocimiento intelectual.

En cuanto a la “verdad”, se han escrito ríos de tinta para elucidar este concepto.

Algunas verdades, como “ $2+2 = 4$ ” o “Si A es mayor que B, entonces B es menor que A” son puramente racionales y parten de axiomas convencionales y arbitrarios. Estas son las verdades de la matemática y de la lógica. Otras verdades, como la de ciencias empíricas, son siempre provisionales y enmarcadas en la teoría que las explica. Se contrastan a través de la observación y la experimentación y deben confirmarse en todos los casos que se observe o se repita el experimento. Hay verdades, que se aceptan por revelación o porque quien las sostiene es autoridad reconocida en la materia. Son acatadas dogmáticamente. También hay verdades, o mejor dicho certezas, que emanan del corazón, la fe, la intuición, la fuerza interior de la convicción.

Pascal decía que “el corazón tiene razones que la razón no entiende”. Parafraseándolo, podría decirse que hay verdades que se manifiestan sin explicación, ya que la explicación no puede manifestarlas. Son verdades inefables. Quizá la manera más viable de decirlas sea a través del Arte.

El libro que nos ofrece hoy Daniel Fernando Peiró es desde mi mirada una especie de meta experiencia. Pero el libro también tiene mucho de lo que se llama “libro verdad”, una verdad existencial a lo Sören Kierkegaard, quien consideraba su filosofía como la expresión de la vida individual examinada con intensidad y no como la construcción de un sistema lógico. Para Kierkegaard, la mayor verdad es subjetiva, ya que una explicación racional y objetiva no podría dar cuenta de los problemas de la dilemática y paradójica condición humana. La validez de la elección se puede determinar tan sólo de una forma subjetiva y para evitar la desesperación última, el individuo tiene que dar un “salto de fe” similar al de una vida religiosa.

El libro de Daniel está impregnado de esa sabiduría oriental, que nos invita a vivir integrados en el fluir de la naturaleza y a escuchar los mensajes que nos da el cuerpo. Asimismo, se acerca mucho a las concepciones de la terapia gestalt, que nos proponen configurar el mundo de manera positiva, mediante un equilibrio armónico de la conciencia, poniendo énfasis en la experiencia presente, más que en el sondeo de las experiencias infantiles, como lo hace el psicoanálisis clásico. Quien conoce a Daniel, sabe que el lema con que se identifica es “carpe diem”.

Dada la “deformación de mi formación” no he podido prescindir del análisis teórico en el que se sustentan las ideas del autor. Pero debo decir enfáticamente, que he encontrado -además- ideas propias y ejercicios producto de su creatividad, talento y experiencia, que también configuran el texto.

Comparto totalmente su pensamiento acerca del poder del lenguaje. El lenguaje es acción y con él podemos hacer las cosas más disímiles: bendecir, maldecir; alegrar, entristecer; enaltecer, humillar; condenar, absolver; consolar, apenar. La lengua es “Lo peor y lo mejor del mercado” como dice el famoso relato atribuido a Esopo.

Y hablando de lenguaje, me parece que un autor para hacerle honor a la “cortesía de la claridad”- debe definir y contextualizar los términos técnicos que usa. Daniel se detiene bastante en dos términos: “intención” e “intensión”.

Su libro tiene mucha “intensión”, es decir está intensamente cargado de pasión, fuerza y energía. De “amor”, como a él le gusta repetir.

¿Y cuál es su “intención”, es decir su propósito? Supongo que cada lector, con su mirada, lo descifrá.

El auto-liderazgo, la armonía, el equilibrio y el control de nuestras emociones individuales, son absolutamente necesarias para contribuir a construir un mundo mejor.

Desde mi subjetiva mirada, en este libro veo reflejada esa intención. ¡Menuda tarea!

*Elena Teresa José
Argentina, Salta, Febrero de 2006*

Prof. Elena Teresa José es:

Consultora argentina e integrante de "Criterio" Consultoría filosófica. Es profesora e investigadora en la Carrera de Filosofía de la Universidad Nacional de Salta, en Argentina y fue elegida en esa Institución como Decana de la Facultad de Humanidades (1986) y Secretaria Académica de la Universidad (1995).

Es ensayista en Filosofía y Poeta. Publicó: "Textos y pretextos para filosofar", Editorial Biblos, Buenos Aires (1999) y ha compilado y editado cuatro libros acerca de la enseñanza de la Filosofía. En prensa: "Conocimiento, pensamiento y lenguaje".

Distinguida con el Premio Nacional Argentino "UGARIT" en mérito a "su destacada actuación en Filosofía" (1999).

En poesía, publicó: "Mnemosina. Poemas para filosofar y otros" (2000); "Divagues" (2001), "Abstracciones" (2002), "Configuraciones" (2003), "Color de Lila" (2005), "Del otro lado del Puente" (2006).

Introducción: Acercas de este libro

En un bendito programa radial llamado “Soberanos”, que emprendimos con un hermano con propósito y en el cual capitalizamos una de nuestras experiencias más doradas; mi colega argentino Juan Carlos Rossi, comentó al aire un relato sobre un anciano que, al cumplir sus 100 años de vida le preguntaron en un reportaje: “cual era el secreto para vivir todos esos largos años”. El sabio anciano, sonriente y lleno de vida contestó que se debía al poder de saber administrar su día. Mencionó que, para él, el día estaba dividido en tres partes: Una parte que dedicaba al trabajo de su campo; otra que dedicaba a la oración, a las relaciones, a la lectura, a disfrutar de la naturaleza y a múltiples actividades incluyendo el arte y la filosofía; y un tiempo especial de 8 horas para dormir y recobrar fuerzas.

Recuerdo que, en ese momento, algo profundo en mí despertó el deseo de ponerme en marcha a hacer homenaje a este concepto.

Producto de ello, inicié mi trabajo lleno de entusiasmo, procurando encontrar información que ampliase este secreto maravilloso del hombre sabio y centenario.

Así es que, el Libro “16 horas para Templar el Ser”, se edita por primera vez en Octubre de 2006. Luego de publicada la primera edición, muchas cosas me han pasado en las que Dios estuvo templando mi Ser. Me sorprendió que mi propio libro fuese una de las herramientas para superar aquellos desafíos que me tocó vivir.

Soy ahora más conciente todavía de que, cada vez que miraba el libro y lo leía nuevamente, aparecía - a viva voz - un

llamado interior para comprometerme - un cien por ciento - en este propósito elevado que tenemos los seres humanos, que es el de ser generadores de cambios para el desarrollo interior y la evolución espiritual de este mundo maravilloso, más allá de sus sombras.

Ser generadores de cambios implica, para mí, estar plenamente concientes a cada minuto que vivimos. Cada palabra que decimos, cada pensamiento que elegimos pensar, cada sentimiento que expresamos, cada acto que realizamos está inexorablemente unido a un resultado que obtendremos, a una cosecha que recogeremos.

Cuando empezamos a enviar nuestro boletín electrónico “Carpe diem” - para el Desarrollo Humano y el Autoliderazgo - a una pequeña lista de emails, extrayendo conceptos de la primera edición de este libro y otros pensamientos motivacionales, que abarcaban un sinnúmero de temáticas para la auto-reflexión; nos llamó profundamente la atención, su inmediata aceptación, evidenciada por el crecimiento de pedidos de suscripción a nuestro boletín semanal.

Hoy en día, todos los conceptos vertidos en este boletín electrónico, dieron lugar a la publicación de esta segunda edición ampliada del libro “16 horas para Templar el Ser”; sumado a un programa de cuatro nuevos libros sobre autoliderazgo y desarrollo humano de mi autoría y uno más como co-autor; todos para publicarse en el año 2008, considerando a estas obras literarias, valiosos aportes para la transformación humana y el logro de un mundo más coherente y humanizado. Sin duda, es el aporte del corazón comprometido con la vida.

En Costa Rica, país iluminado por Dios; perla natural del mundo, donde me radiqué para vivir el resto de

mis días, hemos creado un espacio que denominamos el “Club del Autoliderazgo”, un lugar donde muchas personas nos reunimos a participar de encuentros para el crecimiento personal con la intención de, justamente, ser generadores de cambios constructivos, al ser mejores seres humanos como punto de partida.

Esta segunda edición impresa, entonces, es un verdadero homenaje al corazón de cada persona de este planeta; de cada ser humano que es la semilla en esta tierra que lo invita a crecer, desarrollarse interiormente y tener frutos de amor para ser compartidos con sus semejantes.

Puedo decir que este libro fue escrito por todos; por eso, quiero finalmente agradecer a quienes embellecen mi corazón. A la Lic. Adriana Mora Hamblin, por dedicarme todo su amor y su admirable paciencia. Por la corrección final del presente libro, tanto en la primera como en esta segunda edición ampliada, que es sólo una de sus tantas e incontables entregas para conmigo.

A la Prof. Elena Teresa José, por haberme permitido “enfocar” este libro, hacia un entendimiento más común.

A mis hijos, Ana Sol, Carla y Lucas, por ser mis maestros. A mi madre Edith, maestra silenciosa de la tolerancia y la perseverancia. A mi padre Enrique, porque desde el cielo está observando mis pasos.

A mis amigos costarricenses: Wilson Torres Solano, Henry Rodríguez, Alberto López Salazar y Luís Hernández.

A DIOS, por regalarme el milagro de la vida, manifestado en cada acto de respirar, en cada parpadeo de mis ojos; en cada expresión profunda de creatividad y en todas las señales que me muestra para seguir mi camino.

Daniel Fernando Peiró

Reflejos

Tuve la oportunidad de visitar una sala de "espejos mágicos". Recuerdo que en uno de ellos parecía un gigante; en otro un enano. Me vi exageradamente gordo y, también, en extremo delgado.

Es como mirarse en un estanque de agua calma. Por más quieta que el agua esté, nuestra imagen reflejada está en permanente movimiento, sin percatarnos quizás de ello.

La vida es dos cosas:

- Un constante reflejo y*
- Un constante movimiento.*

Daniel Fernando Peiró

16 Horas

16 Horas

El Anciano y la Criatura

Una vez, una criatura llamada hombre, deseaba hacer algo más que el simple hecho de mirar cómo el sol salía por el este y cómo se ocultaba en su otro extremo.

En ese preciso momento, apareció un anciano; se acercó y le dijo:

- Si deseas hacer algo por ti mismo y por otros como tu, sólo recorre este camino junto a mi.

La criatura se levantó y acompañó al anciano. Caminó a su lado sin detenerse un minuto. Observaba, al transitar el nuevo camino, cómo los árboles daban frutos y las praderas se teñían de bellos y diferenciados colores. Algunas veces eran blancos, otras veces ocre y en muchas otras, verdes y multicolores.

En un instante del sendero, el hombre le dijo al desconocido y silencioso anciano:

- Siento que cada vez que avanzamos, pasamos por el mismo lugar; aunque el paisaje nunca es el mismo.

- Es verdad... respondió el anciano.

- Y ¿qué es lo que hace que todo cambie al pasar frente a mi?, preguntó el hombre.

- El trabajo de la Naturaleza, respondió sonriente el anciano sabio.

- ¿Y este camino, adónde me lleva?, insistió la criatura humana.

- ¡A donde tu quieras llegar! exclamó el anciano mientras se alejaba lentamente.

El Hombre, apenas percibiendo la silueta del anciano, hizo su última pregunta:

- ¿Quién eres tu?

- Pues, mi nombre es "TIEMPO".

Daniel Fernando Peiró

Suposición:

Luego de haber realizado todos los análisis que tu médico de cabecera te ha encomendado, la secretaria te llama por teléfono y te convoca con urgencia al consultorio.

El doctor, sin hacerte perder nada de tiempo, te invita a sentarte en su escritorio. Toma un sobre que se encuentra cercano a él y de su interior extrae los resultados. En ese preciso momento, te informa del diagnóstico diciéndote:

- Me pareció oportuno consultar sus análisis con cada especialista que integra la junta médica y todos, sin excepción, coincidimos con los resultados. El diagnóstico nos dice que: “Usted, solo tiene 16 HORAS DE VIDA”.

La pregunta que ahora yo te hago a ti es:
¿QUE HARÁS CON ESTAS 16 HORAS DE VIDA QUE SÓLO TIENES EN ESTE DÍA DE HOY?

¿Estamos sanos en realidad?

Me pregunto si ser sano implica cuantas “ganas de vivir tengo en este día de hoy”.

Queramos o no, mientras más ganas de vivir tenemos, más en equilibrio estamos con nosotros mismos y con el mundo.

Cuando hablo de salud, en principio siempre me refiero a cómo yo celebro mi vida poniendo pensamientos positivos en mi mente.

No por nada los griegos decían: “En mente sana, cuerpo sano”.

El término “Enfermedad”, deviene de la palabra latina “infirmus”, que significa “sin firmeza”. De hecho, el origen de las palabras nos pone a reflexionar, ya que estar fortalecidos es una manera de saberse sanos.

La salud es, desde mi postura personal, tomar la elección de tener una mente desbordante de pensamientos positivos, constructivos; es disponernos a avanzar sobre los desafíos que nos ofrece la vida; y por sobre todo, tener una fortalecida actitud de servicio.

¿Somos Líderes de nosotros mismos?

Para comprender el verdadero significado de "ser un líder con uno mismo", les propongo una experiencia en la simpleza de la cocina de nuestras casas.

En tres recipientes con agua hirviendo, colocamos en uno de ellos una zanahoria; en el segundo, un huevo; en el último agregamos dos o tres cucharadas de café y respetamos los tiempos de cocción de cada uno de los elementos, colocados en el agua hirviendo.

Notaremos que la zanahoria antes de cocinarse era rígida, dura y muy difícil de quebrar; mientras que luego de ser hervida en el agua, se transformó en un cuerpo blando y muy fácil de aplastar con un tenedor.

El huevo, con su apariencia frágil y con un espíritu fluido, luego de pasar por agua hirviendo, parece no haber sufrido transformaciones; sin embargo, al romper su cáscara, comprobaremos que esa fluidez se endureció, al igual que su corazón o yema.

El café, en cambio, tiñó el agua hirviendo y hasta le dio aroma y sabor.

La adversidad actúa con nosotros, como lo hizo el "agua hirviendo" con la zanahoria, el huevo y el café.

*¿Qué somos nosotros ante las adversidades?...
¿Somos zanahoria, huevo o café?*

¿Somos aparentemente duros y rígidos como una zanahoria, difíciles de quebrar, que ante una circunstancia adversa de la vida nos volvemos blandos y a punto de deshacernos en la depresión?

¿Somos huevos, tal vez?... ¿Tanto que nuestro espíritu se endurece como nuestro corazón, a tal punto que, cuando llega una oportunidad de amar, ni siquiera nos damos cuenta de que nuestros sentimientos se bloquearon?

¿O somos café?... y elegimos convertir las adversidades en verdaderos “desafíos” de la vida, en verdaderas “oportunidades” para aprender y fortalecernos.

“Oportunidad” es una palabra compuesta del latín que significa “antes del puerto”. Es decir, luego de navegar; siempre hay una oportunidad. Sin duda, si naufragáramos, nos habríamos ahogado en el mar de las decepciones y nunca hubiésemos llegado a “buen puerto”, para emprender nuevamente un viaje más preparado, gracias al aprendizaje obtenido en ese constante navegar de la vida.

El "auto-liderazgo" es la condición humana del auto-descubrimiento. Es descubrir y potenciar nuestras fortalezas; es aceptar y transformar nuestras debilidades, explorando las profundidades de nuestro Yo Interior, donde habita Dios, la esencia del universo y sus principios.

Nos han "puesto" la idea en nuestras mentes que ser un "líder" es el terreno de unos pocos, de algunos "elegidos"; sin embargo, ¿recordamos concientemente las muchas veces que hemos liderado situaciones en nuestras vidas con total naturalidad y desapego?

No se nace siendo líder: es algo que se aprende y para ello es necesario tomar la decisión de hacerlo con total "determinación".

Ciertamente se dice que: "el arte de ser líder" es el "arte de ser uno mismo". El arte, en consecuencia, está relacionado con la belleza; y así como la belleza no se puede

definir con facilidad, aunque se la "distingue" cuando se la contempla; así es el liderazgo de uno mismo.

Cuando nos lideramos a nosotros mismos estamos manejando las herramientas del conocimiento de SI. Somos aquellos seres humanos que han decidido acompañarse a SI mismos y de "hacerse cargo de nuestro propio ser". Esa belleza que emana como una luz interior se expande hacia fuera, mostrando su plenitud, su simpleza y su creatividad en el "encuentro diario" con la felicidad.

Cuando tenía tres años, mis padres y mis hermanos se contentaban cada vez que, en reuniones de amigos, me preguntaban que quería ser yo cuando fuese grande.

Recuerdo que siempre contestaba "quiero ser feliz"..."porque el amor es amar hasta morir"... Luego, los pasos por la vida me hicieron entender un nuevo significado de "ser feliz".

En un momento me parecía contradictorio cómo es eso de que uno desea "alcanzar la felicidad" y, a medida que avanzaba en la vida, sufría y veía que la felicidad cada vez resultaba más lejana.

Eso fue hasta que me di cuenta, que la felicidad no es "una meta", sino "el camino de todos los días, del aquí y el ahora mismo". Que no es mañana, ni pasado mañana; que es mentira eso de que "no existe la felicidad, sino los momentos felices"... Y cuando me di cuenta de ello, estaba respondiendo a mi "pregunta difícil" (¿cuando llegaré a ser feliz?) al saber que la felicidad es "el camino del HOY". Desde ese momento, sentí que planté en mí una semilla.

Transformarse en un líder, es convertir la semilla en la flor del "uno mismo", del ser auténtico, del ser con valores,

del vencer los fantasmas de los miedos; del ser agradecido a Dios y a su inagotable amor, fuente de nuestro equilibrio y armonía.

Les propongo auto-respondernos con verdadera conciencia a estos interrogantes, todos los días de vuestra vida, a cada instante:

- *¿Me siento víctima de las circunstancias?*
- *¿Me quejo todo el tiempo?*
- *¿Critico a los demás?*
- *¿Juzgo o condeno a las personas y a las situaciones?*
- *¿Las adversidades dirigen mi vida?*
- *¿Soy leal a mis principios y a los demás?*
- *¿Cuáles son los valores con los que transito mi vida?*
- *¿Reconozco mis emociones?*
- *¿Lidero esas emociones que reconozco en mí?*
- *¿Me auto-motivo?*
- *¿Cuántos pensamientos positivos elijo tener en mi mente día a día?*
- *¿Mis miedos se apoderan casi siempre de mí?*
- *¿Yo soy el que soy, o soy lo que hago en este momento?*
- *¿Lo que hago, le da sentido a mi "Ser"?, o ¿Lo que soy, le da sentido a lo que hago?*

Tenemos sólo este día de HOY para vivir

Es oportuno decir que las 24 horas del día, pueden ser divididas de la siguiente manera:

- *8 horas destinadas al Descanso;*
- *8 horas para dedicarlas al Trabajo y*
- *8 horas para expresarnos en el "Ocio Creativo".*

Si en la realidad actual esta distribución del tiempo no se lleva a cabo, sugiero tomar esta división como una

generalidad apropiada. En estas tres etapas del día, podríamos decir que el ser humano tiene mayores posibilidades de estar en EQUILIBRIO y que todo exceso rompería esta preciada armonía que deseamos.

Dicho de otra manera, todo exceso es desequilibrio.

Las 8 horas destinadas al Descanso:

Tras las diarias actividades, nuestro cuerpo necesita de un tiempo de descanso, al que generalmente llamamos “sueño”. La falta de sueño afecta negativamente en el buen desempeño y en el humor de las personas.

Dormir es un estado por el cual nuestro cuerpo recupera las energías, que han sido desgastadas durante el día y nos permite estar más armónicos.

Según estudios médicos, el sueño previene las afecciones cardiovasculares. Las investigaciones de la Universidad de Stanford (EE.UU.), nos dicen que “el sueño parece ser el mejor indicador del tiempo que vivirá una persona”.

Si un adulto duerme más de 8 horas, es probable que sufra algún tipo de alteración orgánica o mental; asimismo si trabajamos más de la cuenta como suele pasar en estos tiempos, ya sea por necesidad o por cubrir vacíos existenciales (o cubrir carencias), incidiendo en nuestro bienestar.

Las 8 horas para dedicarlas al Trabajo:

Más de 8 horas de trabajo diario, perjudica notablemente nuestra salud y reduce la capacidad productiva

y la motivación. Las investigaciones realizadas en 1.994 por la Oficina Alemana de Protección del Trabajador, llegaron a comprobar que el mayor desempeño y eficiencia se logra al reducir las horas laborales a 6 horas diarias, con 40 horas máximo semanales. Con el aumento de las horas de trabajo son consecuentes también los padecimientos como el famoso flagelo actual de las urbanizaciones: el “stress”; además de cansancio general, insomnio y también las insuficiencias cardíacas, entre otros problemas de salud.

*Siempre comento que el trabajo en la actualidad está visto como un “**negocio**”. Hoy es realmente considerado como una “virtud” y esto ha causado mucho daño a la humanidad. Desde que tengo uso de razón, los mayores decían que “el **ocio** es el padre de todos los vicios” y cuanta mentira hay en todo esto. Tal es así que, en el apogeo griego había un espacio de tiempo destinado al “**ocio**”. Este tiempo estaba dedicado a la expresión. Se practicaba el **ocio** de manera diaria, para cuidar el cuerpo y la mente, mediante los juegos y esparcimientos, el deporte, la lectura y la expresión en las artes, así como la reflexión y las conversaciones filosóficas. Luego, al iniciar el dominio romano, el **ocio** fue negado, para dar más interés a las actividades laborales... De allí, surge la palabra **NEG-OCIO**.*

Si hoy nos sugirieran que realicemos actividades que estimulen el “ocio creativo”, posiblemente - luego de estar tan acostumbrados a dedicar tantas horas al trabajo - nos aburriríamos o no sabríamos qué hacer en ese tiempo.

Las 8 horas para expresarnos en el “Ocio Creativo”.

Los griegos consideraban al ocio como uno de los caminos hacia la Sabiduría y su medio para acercarse a ella era la “contemplación” (con-templar).

Para Aristóteles, filósofo griego (384-322 A.C.), el ocio era una de las puertas de acceso a la felicidad, considerada el fin último en la vida. Se trata de un ocio que busca incansablemente el “despertar espiritual” y NO a encontrar la manera de “aumentar y potenciar la productividad” laboral.

El ocio creativo, tomado como un tiempo que nos permitimos para vivirlo de manera plena, nos permite darnos la posibilidad de re-descubrir la esencia de nuestro Ser.

Este espacio de tiempo, de hecho, rescata el equilibrio interior de cada uno de nosotros; nos permite una mejor relación con los demás, tener una mayor integración con el entorno y aumentar nuestra capacidad emocional.

Para trabajar el “ocio creativo”, es necesario romper las barreras de la rutina diaria que muchas veces está sedimentada. Tomar el compromiso con esta parte del tiempo destinado al ocio, nos invita a hacer una “auto-terapia”. Comenzaremos a experimentar mayor entusiasmo y nuestra mente se sentirá más liviana, sin pesadumbres.

El ocio creativo propicia la generación de experiencias vivenciales saludables con uno mismo, con nuestro entorno y con la naturaleza. Estimula claramente nuestras virtudes y talentos y quizás, para muchos de nosotros, a descubrirlas en un marco de alegría y renovación permanente.

De hecho, el ocio creativo es saludable y activa los mecanismos de la auto-sanación interior. Se trata, entonces, de comprometernos con un nuevo aprendizaje que nos lleve a lograr la integridad bio-psico-social; promoviendo la imaginación, la creatividad, el juego, las relaciones afectivas, el arte, la actividad física, las reflexiones filosóficas y el encuentro con la mirada interior.

Podría decir que uno de sus pilares del ocio creativo es “la libertad”, ya que contamos con ella para desarrollarnos con plenitud.

Ahora bien, NO confundir “OCIO” con “PEREZA”. Se ha asociado mucho el ocio con la pereza, sin que un concepto tenga que ver con el otro.

La pereza es una actitud mental. Es considerada también uno de los 7 pecados capitales. En la Biblia Cristiana, en Proverbios 6:6-11, se refiere a los perezosos con esta enseñanza:

"Ve a la hormiga, Oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio; la cual no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento. Perezoso, ¿hasta cuándo has de dormir? ¿Cuándo te levantarás de tu sueño? Un poco de sueño, un poco de dormir, y cruzar por un poco las manos para reposo; así vendrá tu necesidad como caminante, y tu pobreza como hombre armado".

Las 16 horas para estar “despiertos” Pensamientos y Creencias

Durante las 8 horas de sueño, el cerebro permanece “despierto” y trabaja SIN nuestra propia VOLUNTAD. La mente, sin duda alguna, seguirá su curso trabajando en favor de nuestra felicidad y armonía o en contra de ella, según cómo la hayamos “educado” o “alimentado”.

Sólo tenemos 16 HORAS este día de HOY, para SER CONCIENTES de lo que hacemos con nuestra vida.

Nuestra mente produce más de 60.000 pensamientos por día y la mayoría de estos pensamientos son negativos. Así

nos dicen las investigaciones científicas del Stanford Research Institute (EE.UU.). Esto confirma, aún más, que estamos en exceso al apegarnos a la energía involutiva, determinando un verdadero perjuicio para nosotros, en todos los ámbitos donde nos desenvolvemos.

Nuestros pensamientos frecuentes se convierten en “hábitos”. Son los pensamientos habituales los que configuran nuestras “creencias”. Estas creencias, luego, producen más pensamientos acordes a estas creencias y éstos crean realidades para nuestras vidas.

Es deducible ahora, que los pensamientos repetitivos que constituyen nuestras creencias, son aquellos que configuran nuestra realidad.

Decía Richard Bandler, uno de los co-creadores de la Programación Neuro Lingüística (PNL): “Tus creencias no están hechas de realidades, sino más bien es tu realidad la que está hecha de tus creencias”.

Los pensamientos crean “imágenes mentales”. Las imágenes que colocamos en nuestras mentes influyen en nuestro “comportamiento”. El hecho de pensar; es concebir imágenes en nuestra mente, ya que es un mecanismo que el cerebro exige para poder interpretar datos. Sin la imagen que se piensa, no existe un pensamiento. El pensamiento y la imagen están siempre unidos.

El Doctor Maxwell Maltz (1899-1975), creador e impulsor de un importante concepto psicológico denominado “Psico-Cibernética”, desarrolla un punto que es crucial para entender que los seres humanos contamos con la existencia de dos realidades que debemos considerar:

- La Realidad Objetiva.*
- La Realidad Subjetiva.*

La Realidad Objetiva, es aquella que capta las condiciones y estímulos que recibimos a través de nuestros cinco sentidos (olfato, tacto, vista, gusto y oído) y que se desarrolla en el ámbito exterior o tangible del ser humano.

La Realidad Subjetiva, es aquella que rige nuestra conducta, nuestro comportamiento habitual y que está determinada por nuestras creencias o hábitos de pensamiento. Es decir, se desarrolla dentro de nosotros mismos.

Nuestro cerebro no puede diferenciar una realidad determinada, ya sea esta objetiva o subjetiva (o idealizada), por lo que dirige su accionar y su energía hacia lo que “uno cree que es” y no a lo que “uno esencialmente ES”.

Si creemos que somos triunfadores, estaremos inicialmente imaginándolo. Estaremos visualizando escenas vinculadas con logros de objetivos personales, sonrientes, sólidos, seguros. Nuestro comportamiento se orientará hacia esa creencia personal y generará la energía necesaria para que eso suceda. Pronto estaremos relacionándonos con personas que piensen y crean que el éxito forma parte de ellos.

Como ejemplo de creencias negativas, bastará con ir a un café y observar... Verán ustedes que muchas personas se sientan a quejarse de las situaciones que viven, del país, de su trabajo, de su relación matrimonial. Y las personas que están “compartiendo” este diálogo quejoso, son personas con similares energías, dado que tienen las mismas creencias.

Recurso siempre a un pequeño trabajo de “experiencias guiadas” que comparto ahora con el fin de que sea experimentado. El trabajo de visualización es el siguiente:

Cerremos los ojos, distendámonos e imaginemos esta escena mentalmente:

“Estamos en la cocina de nuestro hogar. Es la hora 03:00 p.m. y nos sofoca los 40 grados de calor que hay en ese momento del día. Tenemos una sed desesperante, por lo que nos acercamos a la heladera. Abrimos la puerta blanca del refrigerador y lo único que encontramos es un limón. No hay nada refrescante para beber, ni siquiera agua; sólo ese limón. Tomamos la fruta cítrica, cerramos la puerta de la heladera y nos trasladamos hacia la mesada. Ahora abrimos el cajón donde se encuentran los cubiertos y tomamos un filoso cuchillo. Cerramos el cajón. Tomamos el limón por los extremos para cortarlo por la mitad. Ya cortado, levantamos con nuestra mano una de las mitades del limón, lo olemos... y ahora lo mordemos para extraer todo su jugo posible y depositarlo en nuestra boca”.

Es probable que, con esta visualización, se haya segregado saliva. ¿Cómo es que se hizo agua nuestra boca, si el limón no existe en la realidad?...

La respuesta es simple: El cerebro no puede diferenciar una realidad objetiva de otra subjetiva, por lo que actúa ordenando al cuerpo que segregue saliva, ya que está creyendo que la imagen que posee es “creíble” como una realidad.

Si algo tan sencillo como el hecho de imaginar un limón, hace que el cerebro emita la orden de segregación de saliva para cumplir una función biológica de protegernos del ácido, ya que cree que el limón es real; imaginemos lo que nos sucede con cada pensamiento auto-saboteador que alimenta nuestra mente.

En lo particular recomiendo estar muy atentos a las expresiones que nos hacemos, ya sean verbales o mentales, tales como: “no sirvo para nada”; “nadie me quiere”, “oy

feo, nadie va a fijarse en mí”, “soy pobre, inútil, no sé hacer nada”, etc.

Un aspecto importante a considerar es prestar atención a las sutilezas de nuestras expresiones que empleamos a cada instante, porque sin darnos cuenta, estas creencias auto-saboteadoras aparecen. Un ejemplo puede ser cuando una persona se olvida algo y al recordarlo, se dice: “¡qué torpe que soy!... o emplea expresiones similares. Esta es una invitación para hacer ejercicio del poder del lenguaje.

Si cambiamos nuestra AUTOIMAGEN, estaremos cambiando nuestro “comportamiento”. Si reemplazamos las creencias nocivas por creencias positivas, realmente nuestra vida cambiará. Lo crea o no.

“La autoimagen marca las fronteras del logro individual” (Maxwell Maltz).

¿Cómo podemos cambiar todas nuestras creencias saboteadoras? ¿Cómo podemos cambiar nuestra AUTOIMAGEN?

Pensando de manera POSITIVA.

Todos sabemos eso... El asunto es lograr auto-liderarnos para comenzar, desde ahora, a cambiar todo cuanto nos hace sufrir en nuestra vida y elegir que nuestra mente produzca permanentes e inagotables pensamientos positivos que construyan, segundo a segundo, una realidad concreta basada en el “merecimiento” de la felicidad y la plenitud para cada uno de nosotros.

Honrar el día

Honrar el día

“El instante, es una diminuta porción de tiempo que puede durar una vida entera. La eternidad, se manifiesta en cada pensamiento en Dios, que nos trasciende”.

Daniel Fernando Peiró

«*Carpe diem*»

Cada uno de nosotros es único e irrepetible, así como cada día que transitamos.

"Hoy", es más que una palabra; es un real compromiso con "fabricar ese sólido ladrillo" con el que construimos la fortaleza de ese mañana que YA ESAHORA.

Mi frase favorita es "Carpe Diem", expresión latina para recordarnos que "aprovechemos el día", como si fuere el último, viviendo en plenitud y disfrutando con intensidad nuestras incertezas del momento actual que vivimos.

Esta frase se encuentra en un poema de la obra "Odas", escrita por el antiguo poeta latino Horacio (65 A.C. - 8 A.C.). Honraré este libro transcribiendo el poema en el idioma latín:

"Tu ne quaesieris (scire nefas) quem mihi, quem tibi fienm di dederint, Leuconoe, nec Babilonios temptaris numeros. Ut melius quicquid erit pati!

Seu pluris hiemes seu tribuit Iuppiter ultimam, quae nunc oppositis debilitat pumicibus mare Tyrrenum, sapias, vina liques et spatio brevi spem longam reseces.

*Dum loquimur, fugerit invida aetas: **carpe diem, quam minimum credula postero**".*

Su traducción es la siguiente:

"No busques el final que a ti o a mí nos tienen reservado los dioses (que por otra parte es sacrilegio saberlo), oh Leuconoé, y no te dediques a investigar los cálculos de los astrólogos babilonios.

¡Vale más sufrir lo que sea! Puede ser que Júpiter te conceda varios inviernos, o puede ser que éste, que ahora

golpea al mar Tirreno contra las rocas de los acantilados, sea el último; pero tú has de ser sabia, y, mientras, filtra el vino y olvídate del breve tiempo que queda amparándote en la larga esperanza.

Mientras estamos hablando, he aquí que el tiempo, envidioso, se nos escapa: “aprovecha el día de hoy” (carpe diem), y no pongas de ninguna manera tu fe ni tu esperanza en el día de mañana”.

Transitemos cada segundo, con la convicción de que HOY es el único momento que tenemos para ser plenos; aún si las cosas no son como las esperamos. Hay siempre alguna enseñanza de la vida detrás de ello. Aprendamos a leer entre líneas.

¿Nos pusimos a pensar que cuando el día casi está terminando, nos acordamos que se nos fue de la mano sin disfrutar o "darse cuenta" de las incontables señales que hay para sentirnos agradecidos?

Estar presente... Aquí... Ahora.

En una ocasión le preguntaron a Siddhartha Gautama (563 A.C. - 486 A.C.), príncipe heredero del clan de los Shakyas y maestro espiritual fundador del budismo: ¿Quién es un Hombre Santo?". Él respondió: "Cada hora se divide en cierto número de segundos y cada segundo en cierto número de fracciones. El santo es, en realidad, el hombre que es capaz de estar totalmente presente en cada fracción de segundo".

La belleza y sabiduría de esta filosofía de la momentaneidad, nos invita a lograr la percepción de la conciencia, localizada en el momento actual en que vivimos. Ni antes ni después; ni en el pasado, ni en el futuro; sino en el AHORA.

Nos hemos acostumbrado a "identificarnos" con los acontecimientos de esta vida, dejando de lado la experiencia de vivir cada momento presente.

Estar atentos a Sí mismos, implica un aprendizaje silencioso y de permanente vigilancia de nuestros procesos psicológicos, pensamientos, palabras y sensaciones emocionales.

En la generalidad, los seres humanos ponemos foco de atención a los problemas de la vida diaria, en lo cotidiano; ya sean dificultades de índole financiera, del hogar, del trabajo, etc. y terminamos identificándonos con las emociones negativas de impotencia, desesperación, celos, tristeza, envidia y tantas más.

También la "fascinación" por llegar a ser o tener en el marco de un futuro incierto, nos lleva a creer o a suponer que nuestra vida y la de los demás, se desarrolla en función de nuestros propios intereses. Esto nos ha llevado a "hipnotizarnos" con el futuro, pensando en lo que este tiempo

incierto nos depara y nos convierte en víctimas de las diferentes circunstancias de la vida ligadas al sufrimiento.

Estamos muy cercanos a la famosa “preocupación”, en la que sólo buscamos inconscientemente evocar nuestro pasado, y de allí, nos proyectamos al futuro en búsqueda de la “autorrealización” en algún sentido. Cuando miramos el presente y creemos que “estamos viviendo en este presente”; lo que sucede es que lo miramos, tomando como punto de partida a las experiencias vividas en nuestro pasado.

El escritor argentino Jorge Luís Borges (1899 - 1986), uno de los más grandes escritores de la literatura en español del siglo XX, en su poema “Aprendiendo”, nos dice que: “Con el tiempo aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terreno del mañana es demasiado incierto para hacer planes... Con el tiempo te das cuenta de que en realidad lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese instante”.

Todas las manifestaciones de falta de perdón en nosotros, como el odio, el resentimiento, la queja, los juzgamientos, la crítica negativa, el remordimiento; están conectadas con el pasado. Todo disfraz del miedo, como estar ansiosos, estresados, preocupados, incómodos; está atado a una fuerte mirada al futuro, es decir, alejados del presente, del “Aquí y el Ahora”.

Darle sabor al tiempo presente, sin estar proyectados en el pasado o en el futuro, es un trabajo de compromiso con el despertar de nuestra conciencia.

Lo verdaderamente importante y valioso no es el camino; sino saber “estar presentes” en cada paso que damos en ese camino. Estar totalmente en el “Ahora”, es estar en un espacio sagrado donde se vive y se toma atención a cada instante, con la intención de disfrutar plenamente de

las bendiciones que están en ese espacio de la momentaneidad.

Cuenta un relato que, en la época de la colonización española en América, unos soldados perseguían a un aborigen que había escapado de los calabozos. En un momento, el hombre originario encontró un árbol y se subió desesperado para esconderse en medio de su follaje.

Arriba del árbol, el aborigen miró su copa y se percató que era un bello manzano, lleno de frutos deliciosos. Se sonrió, tomó una manzana y empezó a disfrutarla.

De hecho, se olvidó por completo que los soldados españoles lo perseguían y saboreó ese instante con plenitud.

Práctica de la clave “SOL”

Este maravilloso ejercicio de constante práctica en el día, nos permitirá prestar atención - a cada momento - para estar en conciencia de quiénes somos, de lo que estamos pensando, sintiendo, actuando y en dónde estamos.

El ejercicio consiste en dividir nuestra atención en tres partes, con el propósito de poner en evidencia el grado de conciencia adquirido por nosotros. Es un verdadero ejercicio para nuestro auto-descubrimiento y regulación de equilibrio.

Nos permitirá estar atentos y alertas en relación con lo que pensamos, con nuestros hábitos, palabras, gestos, emociones y acciones.

La división de la atención en tres partes es la siguiente:

S- Sujeto: ¿Quién soy?

O - Objeto: ¿Qué estoy haciendo en este momento?

L- Lugar: ¿Dónde estoy ahora?

SUJETO: **¿Quién soy?**

Descubrir la importante necesidad de observar nuestra esencia, vigilando nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, temores, anhelos o aspiraciones, deducciones. etc., además de sentir las sensaciones que nuestro cuerpo registra de todo esto. No olvidarse de Sí mismos ni un sólo instante.

Muchas veces creemos que somos lo que hacemos. Aprovechemos este momento para preguntarnos si estamos ubicados en el “SER” o en el “PARECER”. Si vamos al encuentro de nuestro Ser, con seguridad alguna, estaremos alejándonos del “ego”, que quiere constantemente distraer nuestra atención haciéndonos creer que nuestra “esencia” es la “apariencia”.

OBJETO: **¿Qué estoy haciendo en este momento?**

Deberemos preguntarnos de manera conciente qué hacemos en este instante. Procurar analizar, en milésimas de segundos, cuál es el objetivo de lo que estamos, haciendo como propósito de vida y si estamos verdaderamente comprometidos con “quienes somos en esencia”.

LUGAR: **¿Dónde estoy ahora?**

Preguntarnos dónde estamos ahora en realidad, más allá del espacio físico.

Sucede que muchas veces estamos en nuestro hogar y nuestro pensamiento está focalizado en los problemas del

trabajo. Cuando hacemos esto, no estamos dándonos cuenta de dónde estamos en realidad.

Procuremos ser observadores de todo cuanto sucede de momento a momento. La observación detallada y minuciosa del lugar donde estamos. Preguntarse la razón de por qué estamos en este determinado lugar ahora.

La práctica de la observación durante el día, de manera recurrente, nos permitirá activar los mecanismos de la conciencia y estar en permanente regulación en el “Aquí y Ahora”.

El autor espiritual alemán Eckhart Tolle, en su libro “El Poder del Ahora”, recomienda estar intensamente conciente de cada momento presente, prestando una puntual atención a toda actividad, por más rutinaria que ésta sea, haciendo que la atención sea un fin en sí mismo.

EJERCICIO:

Focalizar profunda atención de las sensaciones del cuerpo, el tacto, el sonido, la respiración, los colores, los olores, los movimientos y las emociones, cuando realizamos cada actividad, como por ejemplo: bajar una escalera, caminar, ducharnos, lavarnos las manos, subir a un automóvil, a un ascensor, mirar por una ventana, etc.

Con la práctica de este ejercicio alcanzaremos, en un tiempo no muy lejano, una sensación de paz interior y de presencia de una energía inmensamente superior que nos protege y está siempre unida a nosotros: Dios.

“Hice de mi mano un puño, extendí mi dedo índice y apunté hacia abajo, hasta apoyarlo en la mesa con cierta firmeza. Me dije mentalmente: ¡Estoy viviendo “Aquí y Ahora”!...”

Daniel Fernando Peiró

Conciencia

*Estar en
“Conciencia”*

Me pregunto. Me respondo

*Me pregunto
si mi camino está trazado,
delineado, configurado.
Mis pies, ¿son libres para recorrerlo?*

*Preguntas que responde mi conciencia,
maestro sin tiempo,
sin sombras oscuras;
señales sabias entre mis pasos elegidos.*

*Me pregunto
si es esfuerzo lo que ejerzo
cuando transito, paso a paso,
piedras, tierra y cielo.*

*Tal vez la simpleza sea simple...
cuando solo me dejo llevar,
libre yo, de ataduras
vanamente humanas.*

*Me respondo
o mi conciencia lo hace,
Que el camino ES.
Que las piedras son oportunas.
Que la tierra es un aula.
Que el cielo, la llegada.*

Daniel Fernando Peiró

Cuerpo - Mente

Me parece muy apropiado analizar el concepto “cuerpo - mente”, para acercarnos de un modo más sencillo, al entendimiento de este “misterio”. Destaco que existen diversas teorías o posturas al respecto, aunque me remitiré a clarificar sólo una de ellas.

En principio, cuando se habla de cuerpo, estamos haciendo referencia al aspecto “materia”. La materia, como cada pensamiento, es “energía”. Lo que diferencia la energía del plano material al plano mental, es el nivel vibratorio de esas energías. La energía de la materia es denominada energía pesada, ya que sus vibraciones son más lentas.

En el campo de la mente, la energía vibra con mayor agilidad. Existen dos divisiones (por así decirlo) dentro de la mente. Una es la parte “inconsciente” y la otra parte llamada “conciencia”.

La parte de lo “inconsciente” de la mente, es un gran cofre o archivo donde guardamos todas las experiencias del pasado. En este “archivo de nuestra vida”, se almacenan las experiencias que consideramos felices y las que nos han provocado sufrimiento. Cuando aparece el temor, por ejemplo, es debido al recuerdo de una experiencia dolorosa que evocamos y que genera la activación de emociones no gratas, ante un suceso actual que tiende a parecerse a uno pasado. De igual manera sucede con los recuerdos gratificantes y constructivos, que nos producen emociones de paz y seguridad.

Es en esta “parte inconsciente”, donde se guardan o se registran nuestras “creencias”. La parte inconsciente no razona ni cuestiona nada; sólo se encarga de contribuir con

las “ordenes” o “pautas” que nosotros le proporcionamos. Si nuestra pauta es que nos sentimos “no merecedores” de lo mejor para nuestras vidas; o que somos un tremendo fracaso; o que nos enfermamos con facilidad; o que para ser felices necesitamos mucho esfuerzo; o que para ganar dinero se necesita mucho sudor y sacrificio; nuestra energía inconsciente producirá lo que estamos creyendo en el plano de la materia o realidad tangible.

La parte de la conciencia es activada por nuestra VOLUNTAD y nos permite cambiar nuestra vida. Cuando hablo de “estar en conciencia”, me refiero a tener la voluntad de “tomar las riendas de nuestro pensamiento”, para encaminarlas hacia un lado constructivo. Es aquí donde podemos realizar un entrenamiento de 16 HORAS, para lograr que nuestra vida alcance el grado de plenitud al que queremos llegar.

En la “mente conciente” es donde se encuentra el “poder de la transformación”. Es desde la “mente conciente” que podemos generar nuevas creencias y materializarlas en el mundo de las formas.

Cuando una semilla es sembrada en tierra fértil, se inicia el proceso de crecimiento de la planta. Esta semilla sufre su transformación para convertirse luego en un hermoso árbol, que dará deliciosas y jugosas frutas.

De la misma manera es en el “cuerpo-mente”:

- La semilla que sembramos es la “mente conciente”.*
- La tierra fértil es nuestra parte “inconsciente”, que trabajará para que esa semilla de “conciencia” germine e inicie el crecimiento del árbol.*
- Cada fruto es el resultado (materia). Es cuando las cosas que creamos en nuestra mente, se manifiestan en la realidad tangible.*

Imaginemos la importancia que tiene para nosotros, el que la “tierra fértil” de la parte inconsciente reciba semillas de “calidad”, para que los frutos que obtengamos en esta vida, sean tan sabrosos como para disfrutarlos con plenitud. Es por eso que, “despertar el lado conciente” es el camino para que nuestras realizaciones en la vida sean honradas y celebradas.

Despertar

*Sueño despierto.
Sueño y despierto;
despierto de ese sueño del no despertar.*

*El sentido es que de mi sueño despierte;
porque soñando, despierto
y despertando de mis sueños,
miro con absolutos ojos de verdad.*

Daniel Fernando Peiró

Tres poderes

Tres Poderes para la Transformación Humana

Las Tres Chispas

Vino el Creador absoluto y lanzó al hombre tres chispas de luz, que tienen el poder de "ser creador".

El hombre tomó para sí las tres chispas. Colocó la primera en su cabeza; la segunda en su boca y la última en su corazón.

Intentó ser creador con la chispa de la cabeza; pero no logró crear.

Hizo intentos con la chispa de su boca; buscó la manera, aunque todo fue inútil.

Con la tercera chispa del corazón, probó ser creador y todo fue estéril.

Comenzó el hombre a combinar las chispas una con otra, hasta que finalmente se convirtió en creador como su Creador, Alcanzó la destreza de crear, encontrando el equilibrio en las tres chispas al mismo tiempo: la mente, la palabra y la intención.

Entonces, El Creador Supremo, le dio al hombre libre albedrío para crear.

Daniel Fernando Peiró

Tres Poderes para la Transformación:

Los seres humanos somos creadores por naturaleza esencial. Tenemos tres poderes que son verdaderos regalos de Dios. El uso de estos poderes esenciales ya es ejercido por cada uno de nosotros - quizás para muchos sin saberlo - y el uso que les hemos dado nos da como resultado todo lo que hoy es nuestra vida.

Ejercer el dominio de estos tres maravillosos poderes, de manera conciente, nos permite ser creadores de la vida que realmente deseamos vivir; alcanzar la armonía, la paz, la abundancia y todo cuanto deseamos vehementemente.

Estos tres maravillosos poderes son “chispas” que aguardan en nuestro interior, para convertirse en poderosos fuegos sagrados, con los cuales templar el ser y reconocer nuestro origen esencial y divino. Las tres semillas de poder universal, están en nuestras manos para convertirse en deliciosos frutos:

- El Poder del PENSAMIENTO POSITIVO*
- El Poder del LENGUAJE*
- El Poder de la INTENCIÓN y la INTENSIÓN*

Para cambiar nuestras vidas hacia una dirección evolutiva, constructiva, se requiere dedicación y compromiso. Se trata de transformarnos en verdaderos “Atletas”. Con el tiempo, el entrenamiento repetitivo se convertirá en un hábito.

La palabra "Atleta", se remonta a la época del antiguo poeta griego Homero (725 A.C.), apareciendo en su obra “La Ilíada”. Proviene inicialmente de la lengua griega “Aethos”, que tiene como significado “Esfuerzo”.

Cuando hablo de “entrenamiento”, estoy diciendo “experimentar”. Iniciar la experiencia es, en definitiva, aceptar nuestra capacidad o fuerza creadora que existe en Sí mismos; es potenciar nuestro Yo Superior.

*La disciplina y la constancia en el propósito es lo que hace que logremos ser verdaderos “**atletas de la vida**”.*

Nosotros podemos hacer que ocurran los cambios que deseamos; es importante comprender que para ello se requiere de la permanente práctica o “entrenamiento”. Es cuestión de “voluntad” y “esfuerzo”; pero por sobre todas las cosas, es una cuestión esencial de FE inquebrantable.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) comentaba que “Todo el que disfruta cree que lo que importa del árbol es el fruto, cuando en realidad es la semilla. He aquí la diferencia entre los que creen y los que disfrutan”.

Somos seres que venimos a este mundo para evolucionar. Es por ello que etimológicamente la palabra “Humano” proviene del griego “Hummus”, cuya connotación es “Germinar”. La evolución de un ser humano, como la de un árbol o de toda creación de Dios, es cosechar abundantes frutos.

Swami Sivananda Saraswati (1887-1963), uno de los más importantes yoghis del hinduismo y autor de más de 300 libros sobre Yoga, expresa que: “Una persona siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y recoge un destino”.

Hago una síntesis de esto:

Pensamiento + Acción + Hábito + Carácter = Destino.

Adquirir sólo conocimientos y no aplicarlos es un estado de “pasividad”. En contraste con ello, el que “elige” comenzar a “experimentar” o iniciar la práctica de los conocimientos adquiridos, está activando la “voluntad de hacer”; es pura acción y, por supuesto, esto significa “actividad”.

Se necesita estar con disposición. De nada sirve la información o el conocimiento que podamos adquirir si no nos comprometemos a mejorar nuestra percepción de la vida o, lo que es más honrado todavía, transformar nuestra vida al punto de “querer vivirla”. Se trata de conquistar nuestra propia voluntad, antes de sentirnos derrotados por los fantasmas de nuestra mente.

Mientras más nos comprometamos a experimentar, más pronto obtendremos lo que deseamos en la vida. A medida que más y más y más practiquemos; a medida que repitamos, repitamos y repitamos la práctica, más fácil será cambiar nuestras creencias saboteadoras, porque estaremos concientizándonos a Sí mismos.

Aristóteles, filósofo griego (384 A.C. - 322 A.C.) expresó: “Cuando repetimos la búsqueda de la excelencia, ya no es un acto, sino un hábito”.

Muchas personas pueden encontrarse alejadas de creer, que las realidades grises de sus vidas pueden teñirse de vivos e intensos colores. Cambiar nuestras vidas, es hacernos la promesa inquebrantable a Sí mismos y darnos la oportunidad de comprobar por cuenta propia, nuestro maravilloso poder de transformación.

Los resultados que obtengamos dependerán sólo y únicamente de nosotros, de nuestra entrega, de nuestro compromiso y de la creencia que merecemos lo mejor para

nuestras vidas. Eso significa erradicar por completo, todo sentimiento de falta de merecimiento o “sentimiento de pobreza” que poseamos y aceptar que estamos preparados para recibir todo cuanto queramos.

Intentar vs. Hacer

Por llamado del corazón, deseo contar una experiencia con mi padre, la cual hoy sigue viviendo en los cielos de mi alma.

Era muy pequeño entonces; me la pasaba metido entre la simpleza de los cuadernos de dibujo y lápices de colores. Luego de muchos intentos, me di por vencido; no pude lograr dibujar el perro que deseaba hacer a mis cinco años de edad.

Lloré de impotencia. ¡No puedo! dije llorando... ¡Lo intento y no puedo!, abandonando todos estos hermosos elementos que me hacían vivir una fértil imaginación: los útiles.

Mi padre, sentado típicamente en su mismo sitio - a la mesa de la cocina - me llamó hasta su lugar de ocio y reflexión.

-¿Que te sucede hijo?, ¿Porqué lloras así? Me preguntó viéndome con esa maravillosa y fuerte mirada que lo caracterizaba.

Llorando, sin detenerme un minuto y tomando aire bruscamente y de manera entrecortada, le dije:

-¡Es que no me sale el dibujo del perro que quería hacer!...

-¿Estas seguro que no puedes? continuó mi padre.

-¡No puedo papá! ¡Lo intento, lo intento y no puedo!

Él, pacientemente, me desafió diciéndome:

-Hijo, ¿ves este vaso con agua que esta aquí, en esta mesa?

-Si, le conteste.

-Bueno, te pido que intentes tomarlo.

Eso hice. Extendí mi mano hacia el vaso con agua y cuando estuve a punto de tocarlo, mi padre me tomó del antebrazo y me detuvo diciéndome enérgicamente:

-¡No!, ¡Te dije que intentes tomarlo, no que lo hagas!

Continuó con sus palabras, mientras yo estaba en silencio:

-Hijo, cuando te propongas hacer algo; cualquier cosa... ahora un dibujo, luego cuando seas más grande otras cosas, ponte en la cabeza la idea de HACERLO y NO la de INTENTAR HACERLO.

- INTENTAR es poner en tu cabecita la idea de que puede hacerse como no; pones la duda en tu cabeza. La tarea que tienes para ahora, hijo, es simplemente HACERLO.

- El perro que quieres hacer ya está en tu mente, ¡solo dibújalo!... Es más, te desafío a que lo hagas AHORA MISMO; NO MAÑANA. ¡HOY, AHORA!, comenzando tu dibujo por la cola del perro, como no lo harían todos...

Y así fue. Mi llanto ya había muerto con la esperanza, que es una manera de llamarle a la CERTEZA.

Tomé un papel y mi lápiz preferido para darme "suerte" y, en el regazo de mi padre como apoyo, comencé a dibujar el perro por la cola.

Debo reconocer que mi padre tenía razón... Todavía dibujo ese mismo perro que hice por primera vez en su

compañía. Jamás lo olvidé.

Con los años, el diccionario se hizo uno de mis mejores confidentes. Cada palabra tiene su significado; es verdad, pero éste depende de la electricidad emocional que le demos a cada concepto.

Confucio, uno de los más importantes filósofos de la antigua China (551 A.C. - 478 A.C.), dijo alguna vez: "Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí".

Los invito a que, desde ahora, potencien sus talentos hasta la máxima expresión, nunca experimentada por ustedes, para hacer todo cuanto se propongan. Cada uno tiene talentos y virtudes únicas e irrepetibles, los cuales sería muy bueno ponerlos a disposición de los demás con entereza y con determinación.

Acerca de la Voluntad

Hablar de la «voluntad» requiere de un tratamiento especial, ya que, desde mi óptica personal es uno de los pilares del llamado “éxito en la vida”.

Etimológicamente la palabra voluntad proviene del latín “voluntas” que significa “querer”. A este propósito, formulo algunas preguntas para que las analicemos juntos:

¿Alguna vez pronunciamos la famosa frase “no tengo la voluntad suficiente para hacer esto”?

¿De modo general, nos falta voluntad para hacer las cosas que «queremos», o es que realmente no las queremos ya que no tomamos la determinación de accionar para conseguirlas? ¿El miedo nos detiene tanto, que termina dominando nuestra voluntad?

Me parece de sumo valor hacer mención del Dr. Émile Cohué, autor del libro “El dominio de sí mismo”, que nos habla de la voluntad y su directa relación con la imaginación, expresando sus conclusiones de 20 años de estudio, a manera de leyes:

- *Cuando la voluntad y la imaginación están en lucha, es siempre la imaginación la que gana sin excepción alguna.*
- *En el conflicto entre la voluntad y la imaginación, la fuerza de la imaginación es en razón directa el cuadrado de la voluntad;*
- *Cuando la voluntad y la imaginación están de acuerdo, la una no se añade a la otra sino que, la una se multiplica por la otra;*
- *La imaginación puede ser conducida”*

Con el propósito de ilustrar este concepto del poder de la Voluntad, estuve investigando acerca de un mito existente que aconteció entre los años 1.550 y 1.600. Se dice que unos mil barcos españoles que se hundieron en las profundidades del mar centro americano, llevaban tesoros de oro y plata provenientes de América.

Una de las naves españolas llamada “Nuestra Señora de Atocha”, había sido destruida por la fuerza de un huracán y su tesoro preciado fue tragado por las aguas del Mar Caribe.

Mel Fisher (1.922 - 1.998), un aventurero de nacimiento, había leído “La Isla del Tesoro” y su fascinación de niño lo convirtió en el cazador de galeones más famoso del mundo. Como buzo avanzado montó una base con otros buzos, especialistas y capitanes de embarcaciones en búsqueda de los tesoros hundidos del barco español El Atocha, en las profundidades de los océanos y mares de la América Central. Fisher buscó incansablemente por las aguas saladas, hasta que su inquebrantable voluntad y persistencia dio su recompensa luego de dieciséis años.

Habían pasado tres siglos y más de sesenta años desde que “Nuestra Señora de Atocha” se hundiera con el tesoro más impresionante luego del hallazgo de la tumba de Tutankamon, en Egipto.

El Océano tiene escondido los tesoros más maravillosos que uno pueda imaginar.

Pacientemente el océano aguarda en silencio que alguien bucee por sus aguas profundas y descubra sus riquezas.

En las profundidades de nuestro interior, esperan también silenciosos nuestros tesoros del Ser; donde se encuentra la mayor de nuestras riquezas, con la cual podremos despertar a la conciencia. La voluntad inquebrantable es el equipo de buceo, mediante el cual iniciaremos el descubrimiento más importante de nuestra historia personal, con el propósito de hacerla evidente.

“La Voluntad es la fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica”, dijo Albert Einstein.

Les propongo tomar la determinación de convertir nuestras ilusiones en hechos concretos; de decidir emprender el viaje a lo que realmente queremos en esta vida. La voluntad es aquella fuerza que le da valor a los pequeños esfuerzos que hacemos y es la que nos ayuda, junto con la fe o la confianza de sí, a mover las montañas por más grandes que éstas sean.

Un destacado religioso estadounidense llamado Henry Ward Beecher (1.813-1.887), se expresaba diciendo que “la diferencia entre perseverancia y obstinación es que la primera a menudo se origina en una fuerte voluntad de hacer y la otra en una fuerte objeción”.

El Poder del Pensamiento Positivo

Estamos en este momento, en el lugar exacto, en el tiempo preciso del ahora, para elegir entre el “desastre” o el “entusiasmo” en nuestras vidas. Tan sólo con tener una actitud positiva, nos inclinaremos a vivir experiencias de plenitud, de armonía y de abundancia.

Como buscador comprometido del origen de las palabras, con el fin de “ir al origen esencial” de todo ser humano, recorro a las etimologías para poder comprender cada concepto desde su raíz.

La palabra “Desastre”, proviene de la lengua provenzal “Disastro”, compuesta del sufijo del idioma latín “Dis” para significar separación; y “Astro”, para referirse al sol o astro solar. Esta composición lingüística sugiere el significado de “Lejos del Sol”. En tiempos antiguos, se relacionaba al Sol con el Dios Creador. Un “Desastre” era la consecuencia del alejamiento de Dios.

“Entusiasmo”, es una palabra del latín tardío “Enthusiasmus”. Ésta deriva del griego “Enthousiasmos”. Es una voz compuesta de la palabra “Entheos” (“En”+ “Theos”), cuyo significado es “Dios dentro”.

Tener “entusiasmo”, es llevar a Dios dentro de nuestro corazón y de nuestra mente; ya que, con su Sabiduría, nos aleja de toda sensación de pérdida y sufrimiento.

El Dr. Norman Vincent Peale (1898-1993), predicador cristiano y escritor americano, autor del libro “El Poder del Pensamiento Positivo”, expresa en su obra “Mate la preocupación y viva para siempre”, que: “El secreto del continuo fluir de poder está en ajustar nuestra marcha y

tiempo al control divino. Sincronice su pensamiento y vida con el cronómetro pausado de Dios. Él está en usted, pero si usted marcha a una velocidad y Él a otra, se apartará. Conservar la energía positiva, depende de mantener el ritmo natural de Dios”.

Cada suceso en nuestras vidas está ligado a las permanentes siembras, que cada uno de nosotros lleva a cabo, mediante el uso del pensamiento.

Las investigaciones desarrolladas por la moderna psicología, han comprobado que, de los 60.000 pensamientos diarios que producimos, el 80% de estos pensamientos son repetitivos y se convierten en creencias o pautas mentales, al ser captados por la mente subconsciente. El 78% de estos pensamientos son de energía involutiva o negativos; en tanto, el 22% restante está conformado por pensamientos constructivos o positivos.

Educar nuestra mente para crear pensamientos positivos, requiere de un entrenamiento conciente, repetitivo y comprometido. Lograr el “poder” de pensar de manera positiva, implica aprender a controlar los pensamientos. Es aquí, donde radica la llave que abre el umbral de nuestro “autodominio”.

Los pensamientos negativos pueden ser reemplazados por otros pensamientos constructivos y positivos. Cuando un pensamiento nocivo o de energía baja ingresa a nuestra mente, puede ser concretamente diluido por un pensamiento que nos otorgue paz, tranquilidad, seguridad.

Si nuestra mente no se entrena con una permanente generación de ideas positivas, continuaremos siendo “esclavos” del sufrimiento que todo pensamiento negativo causa en nosotros.

Ciertamente, cuando estos pensamientos indeseables invaden nuestra mente, derrotan nuestra propia voluntad. Sucede que la hemos acostumbrado tanto a pensar de esta manera que, al reeducarla nuevamente, evidenciará su poderosa terquedad, ya que ese vicio de pensar negativamente, genera poderosos rieles que conducen a estos pensamientos nocivos hacia las creencias auto-saboteadoras.

La relación entre un hombre y su mente es como un jinete y un caballo. Si nosotros le permitiéramos que trote, galope y corra libremente por el campo en función de sus propios antojos, nos llevaría de un lugar a otro sin un sentido o dirección.

Es por eso que nosotros, como expertos jinetes, debemos conocer el caballo que montamos para dirigirnos hacia donde elegimos y deseamos ir, sin perder tiempo alguno.

Imaginemos un caballo salvaje que no ha sido educado para ser montado. Los primeros pasos para poder cabalgarlo es domarlo. Seguramente, cuando el caballo salvaje sienta que nosotros estamos arriba de su lomo, pretenderá ejercer su fuerza para derribarnos, para hacernos caer y fracasar en la doma. Aunque, con fuerza de voluntad y paciencia, estaremos seguros de que finalmente este caballo será nuestro verdadero sirviente.

De hecho, luego de domado, habrá que alimentar y dar de beber al caballo, proporcionarle los más diversos cuidados para que siempre sea nuestro aliado servidor.

La práctica de cabalgar, cabalgar y cabalgar por praderas floridas, de hacer que el caballo-mente vaya reconociendo nuevos campos o ideas positivas, irá

fortaleciendo nuevos hábitos que reemplazarán por completo los antiguos territorios colmados de estiércol y fango, por los que antes se recorría.

La mente es un maravilloso regalo que poseemos los seres humanos. Es el magnífico reflejo de Dios, porque con ella nos convertimos en seres co-creadores. Podemos utilizar el poder del pensamiento para un sentido evolutivo en nuestras vidas; pero puede transformarse en un instrumento de desastre y destrucción, si la empleamos de manera inapropiada.

En este caso, la mente tomaría el control de nuestras vidas y se convertiría en nuestro propio enemigo, que tortura, agrede, culpa, castiga y nos roba toda posibilidad de trascender.

La mente conciente es el vientre donde nacen todos nuestros pensamientos que podemos controlar. En el mundo de la mente subconsciente, habitan las creencias que dirigen nuestro actuar. El uso del permanente pensamiento positivo, nos permitirá reprogramar aquellas pautas saboteadoras, que han quedado arraigadas en nuestra mente inconsciente y poder iniciar una nueva “programación mental” hacia una vida llena de abundancia y armonía.

Ahora bien, es importante que, al momento de abordar nuestra mente, con el fin de reprogramarla hacia nuevas creencias constructivas o evolutivas, no sea de manera directa; ya que estaremos fortaleciendo aún más las creencias saboteadoras, debido a que las partes conciente e subconsciente de nuestra mente, buscan dominarse una a la otra, haciéndonos perder energía y fuerza.

Necesitamos ser “observadores” de nuestros pensamientos, que van y vienen y que vienen y van. Esta

actividad que en apariencia puede juzgarse como pasiva es, en realidad, extremadamente poderosa y activa, pudiendo lograr el control sobre nuestros pensamientos.

Escuchar la mente:

Nosotros tenemos una voz que nos habla constantemente. Es muy importante que aprendamos a escuchar esa voz mental, transformándonos en minuciosos “testigos y observadores”, dándole toda la atención a aquellos pensamientos saboteadores que se repiten con frecuencia, ya que éstos determinan nuestras creencias o pautas mentales. Al hacerlo, debemos alejarnos de juzgar esa voz de la mente; sólo es necesario oírla y tener presente cada pensamiento, con el propósito de ser conscientes de ello. Estaremos así, comenzando a asumir el control o manejo de nuestra mente y permitiéndonos domarla de su compulsividad.

EJERCICIO 1:

Para estar conscientes de nuestros pensamientos.

Cada vez que aparece un pensamiento saboteador, una sensación de miedo, de no aceptación de sí mismo, de fracaso, un sentimiento de escasez y de no merecimiento o culpa, digámosle mentalmente a nuestro Ser Interior: “GRACIAS POR RECORDARMELO” y practiquemos el amor hacia nosotros mismos, perdonándonos ese pensamiento. En este momento, debemos crear una imagen de felicidad en nuestras mentes, que es opuesta a todo pensamiento saboteador.

EJERCICIO 2:

Para clasificar los pensamientos.

Cada vez que tengamos un pensamiento negativo, usemos la palabra “cancelado” (verbal o mentalmente) por lo menos tres veces y con convicción.

Nuestro inconsciente registra esta repetición como un “mandato” e interrumpe las posibles manifestaciones de lo negativo para nuestras vidas.

Ejemplos:

1) *Viene a la mente un pensamiento indeseable como “Soy un fracaso”. En ese instante se recomienda decir “cancelo, cancelo, cancelo ser un fracasado”.*

2) *En una conversación una persona dice: “en este país no se puede prosperar”... de inmediato se dice “cancelo, cancelo, cancelo esta creencia”.*

EJERCICIO 3:

Para reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos constructivos.

Cuando hemos “cancelado, cancelado, cancelado” un pensamiento negativo de nuestra mente, reemplazaremos este espacio vacío con una afirmación o pensamiento opuesto (positivo).

Esta es una “proclama” o un “mandato”; es un momento en el que fijamos una “nueva pauta” de pensamiento positivo, que ocupe el lugar del pensamiento negativo anterior.

Ejemplos:

Continuamos con los ejemplos del ejercicio N° 1:

1) *“Cancelo, cancelo, cancelo ser un fracasado”... “Yo soy exitoso y triunfador en todo lo que emprendo”.*

2) *“Cancelo, cancelo, cancelo que en este país no se pueda prosperar”... “Este país tiene inagotables fuentes de progreso para mi y para todos”.*

IMPORTANTE:

1) *Para ambos ejercicios correlativos, es indispensable pronunciar las órdenes o mandatos enunciados, con verdadera convicción.*

2) *Es vital estar atento a cada pensamiento negativo que surja en nuestra mente y a los “mensajes” que se presenten en el ambiente exterior en el cual nos relacionamos (conversaciones, situaciones, medios de comunicación, letras de canciones, etc.), para poder cancelarlos y reemplazarlos por “ideas” o pensamientos constructivos para nuestras vidas.*

PARA TENER IMÁGENES POSITIVAS, HAY QUE CREARLAS CON VOLUNTAD.

La “Visualización Creativa”

La visualización creativa nos propone la posibilidad de cambiar nuestra vida, de hacerla exitosa. Consiste en el poder de cambiar esa “realidad” que vivimos, transformándola en la que queremos vivir.

Todos entendemos, básicamente lo que es “visualizar”; es decir, un proceso por el cual cada uno de nosotros crea imágenes en nuestra mente.

Nuestro cerebro es un “campo” de permanente cultivo de imágenes; nos hace sembrar ilimitadas semillas de creatividad y cosechar permanentes creencias y realidades en nuestras vidas.

La palabra “imaginación” deriva del latín “imaginari” que significa “representar mentalmente”.

De manera concreta, todas las imágenes de nuestra mente, son semillas de pensamiento y éstas, inexorablemente, darán sus frutos en nuestra realidad tangible sin importar la naturaleza de las mismas.

Continuamente estamos creando imágenes y pensamientos de manera inconsciente y, aunque no queramos crear enfermedad, ni pobreza, ni cosas a las cuales le "tenemos miedo", éstas "aparecen" de repente. En efecto, la mayoría de nosotros usa la energía de nuestro potencial interno de forma inapropiada y con resultados contrarios a los buscados o deseados.

La visualización creativa nos permite acercarnos a una vida en plenitud, a una vida en la que podemos obtener lo que nos proponemos. Consiste en poner en nuestra mente una idea, una imagen de lo que deseamos crear para nosotros, imaginando la realidad presente "transformada" en lo que creemos que merecemos y luego lograr esa transformación.

Este proceso de creación de imágenes y pensamientos ya lo venimos realizando siempre, sólo que de una manera inconsciente y generalmente adversa a lo positivo, por lo que resulta creer que es "difícil" de controlar.

Siempre nos imaginamos lo que deseamos. El "DESEO" es entonces "energía", algunos autores lo denominan "electricidad emocional"; y cuando se proporciona electricidad a lo que se desea, se genera un campo magnético.

Ahora bien, este campo magnético puede funcionar de manera contraria, si ponemos otra energía tan poderosa como la del deseo: el "TEMOR". Sucede que el temor o el miedo "atrae" las mismas cosas que justamente no deseamos o no queremos. Generamos en este caso la emoción del miedo

en nuestra mente imaginando lo temido, creando así las situaciones y circunstancias para que se materialice lo que se teme.

Cuando alineamos nuestras imágenes con emociones de paz y confianza en que "todo es posible", la realidad se manifestará con esta misma energía. Si estamos desalineados imaginando situaciones maravillosas para nuestras vidas y les impregnamos a esas imágenes una emoción discordante, las realidades que obtendremos serán las que no deseamos que sucedan.

Les propongo transitar un mundo diferente, un mundo de ideas o pensamientos donde el sendero de ese "nuevo mundo" sea la auto-confianza. Esto es incluir la imagen de nuestro YO positivo, imaginándonos a nosotros mismos como personas felices, en abundancia, con salud rebosante, rodeados de relaciones constructivas y oportunidades maravillosas.

Imaginémonos así y borremos todo lo negativo, sólo imaginando lo que realmente deseamos, con una "intención pura". El mínimo temor o duda que tengamos en nuestras emociones, perturbará esa intención que es la "fe en nosotros mismos".

Hablemos mentalmente asumiendo que todo se puede y eliminando los "NO" aprendidos erróneamente. Liberémonos imaginando que las cosas buenas se nos adhieren y, a la vez que lo visualizamos, sentiremos que la calma llegó para quedarse.

Visualicemos viviendo HOY en ese momento, recibiendo las cosas que anhelamos, sintiendo lo que deseamos y queremos vivir, y creamos en eso.

La fe o convicción en el miedo sólo nos atraerá lo que tememos. Los fantasmas están en nuestra mente. La Visualización Creativa va más allá de una "técnica", es un claro estado de "conciencia".

Asumamos nuestro propio compromiso.

Todos los seres humanos tenemos un compromiso ineludible con un mundo mejor y con nuestro entorno, así como la necesidad de disfrutar de la vida, de amar y de prosperar.

Aprenderemos en poco tiempo a tener paciencia, a dar forma a nuestras imágenes mentales y luego liberarlas al universo para que se haga cargo de ellas, conservando la confianza en nosotros mismos y con una intención verdaderamente pura y sin manchas.

Siempre digo que cada instante de nuestra vida es un momento concreto de "creación". Cada momento nos brinda la posibilidad de crear nuevas oportunidades para nuestras vidas.

Cuatro puntos para una Visualización creativa exitosa.

1) La relajación:

Una visualización creativa exitosa requiere de un profundo proceso de relajación. Cuando el cuerpo se dispone a relajarse conjuntamente con la mente, las vibraciones del cerebro comienzan a hacerse más lentas.

Hay métodos enseñados por el yoga, la meditación o ejercicios de disminución del stress que pueden servir para obtener un estado óptimo de serenidad, que se pueden consultar en libros específicos.

En lo particular, aconsejo la posición de "flor de loto", para realizar las experiencias de visualización

creativa, previa relajación, ya que en esa posición la columna vertebral recta permite el constante fluir de energía apropiada para su logro exitoso. El unir los tres dedos de cada mano (pulgar, índice y medio) permitirá mayor poder de concentración en la imagen mental y posterior recordación.

La respiración profunda y lenta, llevando el aire hasta el abdomen, permitirá ir eliminando las tensiones musculares hasta alcanzar el estado de relajación más profundo y comenzar a imaginar o visualizar.

2) La claridad de las imágenes mentales.

Cuando tenemos claridad mental de lo que queremos ver materializado luego en la realidad, todos los procesos del éxito de nuestra mente desarrollan un mecanismo perfecto, generando una energía creadora que trabaja de manera automática para nuestro beneficio.

La condición concreta para que estos mecanismos del éxito se desarrollen estará sujeta en función, entonces, de la “escena” o imagen mental que pongamos en nuestra mente. Si nos imaginamos a nosotros mismos siendo protagonistas de esas imágenes, nuestro cerebro iniciará una nueva programación o pauta mental y creará en ella.

En algunas organizaciones empresarias, por ejemplo, se realizan experiencias guiadas de visualización creativa específicas para el logro de determinados objetivos. Las experiencias guiadas son desarrolladas para grupos de gerencadores o equipos de trabajo que aúnan sus energías mentales para un fin común.

Asimismo, estos métodos de experiencias guiadas también funcionan en el ámbito personal, con nuestra pareja, grupos de amigos o familiares y con uno mismo.

El trabajo de visualización es primordial para que cada uno de nosotros lo desarrolle de manera individual, por lo que es importante plantear un verdadero objetivo para imaginar: Una cosa deseada, un empleo, un mejor estado de salud o anímico, la abundancia y prosperidad o lo que se quiera.

3) Permanente atención en el objetivo visualizado:

Pongamos atención permanente en lo que venimos visualizando para convertirlo en una rutina, una costumbre en nuestra vida.

Transmitamos a nuestra mente, de manera calmada, una energía positiva a esa imagen que estamos visualizando, procurando estar concientes de que “ya es una realidad”, sin que nuestra razón juzgue nuestras emociones de que puede no ser posible.

4) Dar gracias anticipadas:

Es probable que esto nos pueda parecer extraño. Sin embargo, cuando a nosotros nos hacen un favor o pedimos algo a alguien y lo recibimos, decimos “gracias”. Entonces, ¿porqué no agradecer a nuestro poder supremo que crea constantemente y que habita en nuestro Ser?

Luego de una imagen pensada, hay una acción. Se ha llegado a decir que todo tiene una “doble creación”. Una se crea en nuestra mente y luego se crea en el plano físico. Bien, entonces, más allá del nombre que le pongamos: Dios, Esencia, Inteligencia Superior, Universo, etc., todos tenemos en claro que hay una sustancia, algo, un Ser, que crea lo que luego vemos hecho realidad.

GRACIAS, es más que una palabra; es mantener nuestra “certeza” de que lo que visualizamos, ya es una realidad “aquí y ahora”.

EJERCICIO :
Visualización de “el Barrilete”
(De autoría propia)

Paso 1:

En posición o postura que escojamos (flor del loto, sentada o acostada), cerramos los ojos y comenzamos a respirar profundo.

Paso 2:

Visualicemos con todos los detalles posibles un barrilete volando en el cielo, sostenido por un hilo que tenemos en nuestras manos.

Paso 3:

Imaginemos ahora un deseo que queramos hacer realidad: un objeto, una situación determinada, etc. Vivámoslo como si ya se hubiera materializado e imaginémoslo con toda la intensidad y detalle posible. Luego congelemos la imagen y convirtamos a esa imagen en una fotografía. Esta fotografía se colocará en el hilo del barrilete y visualizaremos cómo va subiendo esa foto hacia el barrilete que puede verse en el cielo a lo lejos.

Repetiremos este ejercicio de imaginar cada uno de los deseos, los convertimos en fotografía y los enviamos hacia el barrilete, por medio del hilo.

Paso 4:

El barrilete cada vez se hace más chico y se aleja y vemos cómo cada uno de los sueños (fotos) acompaña el barrilete.

Luego, cortamos el hilo del barrilete y vemos cómo se aleja hasta que desaparece del cielo. En ese momento decimos mentalmente: “gracias” y dejamos al universo que

se encargue de materializar cada uno de nuestros sueños. Estaremos iniciándonos en la práctica del “des-apego”.

Paso 5:

Contamos regresivamente de 10 a 0 y abrimos los ojos, manteniendo la misma respiración desde el inicio de la visualización creativa.

***Visualización Creativa:
Posturas cómodas para realizarlas.***

Postura de “Flor del Loto”:

Sentados con la columna totalmente alineada y la cabeza erguida. Se entrecruzan las piernas colocando los pies por detrás de cada rodilla de la pierna opuesta. Procuremos que el peso del cuerpo no recaiga sobre los pies.



Postura Acostada:

Nos acostamos como mirando hacia arriba, abriendo levemente las piernas y dejando los brazos distendidos paralelos a nuestro cuerpo y piernas.





Postura Egipcia:

Nos sentamos en una silla sin apoyar nuestra columna vertebral sobre el respaldo de la silla. Los brazos no ejercerán fuerza y las manos apoyadas en las piernas, con las palmas hacia abajo o bien uniendo los tres dedos de cada mano (pulgar, índice y medio). La planta de los pies apoyados sobre el suelo.

Postura Zazen:

Nos arrodillamos y apoyamos los glúteos con los talones de los pies. La cabeza erguida, la columna alineada y las manos sobre nuestras piernas.



EJERCICIO:

El Mapa Personal de los “Deseos Vehementes”

(Basado en ejercicio de Shakti Gawain)

En un papel afiche blanco o amarillo, pegaremos imágenes recortadas de revistas que nos permitan focalizar lo que deseamos. Procuremos colocar escenas donde uno pueda representarse en ellas.

Para ser más didáctico, cuento mi experiencia personal. Recorté imágenes de todos mis deseos vehementes. Algunas de estas imágenes tienen una persona en la que en su rostro o cabeza pegué mi propia imagen, o en otros, cuando el personaje tenía una apariencia física como la mía, dibujaba por ejemplo mi barbita candado para “verme yo” en esa escena o foto.

Todas las mañanas al levantarme y todas las noches al acostarme miro este “mapa personal de mis deseos vehementes” y me digo mentalmente viendo cada imagen: “aquí estoy...” y describo la escena en tiempo de hoy (ahora). Como si fuere un álbum de fotos, sólo que no con “recuerdos”, sino con las cosas que me pasan “ahora”.

Cada vez que observemos este “mapa personal de deseos vehementes”, visualizaremos cada elemento sintiendo la sensación que ya es una realidad HOY. La práctica permanente de observar repetitivamente cada una de las imágenes recortadas, mañana, tarde y noche, hará que se convierta en un hábito y pronto, nuestra mente irá preparándose para que nuestro poder creativo se manifieste sin límites. En eso comenzaremos a CREER.

“Donde está tu atención, en eso te conviertes”.
Daniel Fernando Peiró

El Poder del Lenguaje

Todas las acciones de los seres humanos, iniciando con el pensamiento, la concepción de sus creencias o pautas mentales, sus acciones cotidianas hasta sus obras trascendentes, están unidas a veintiocho signos que configuran el alfabeto latino. Cada signo, por sí mismo, puede ser representado por un sonido característico que, unido a otros, pueden describir todo deseo, razonamiento y emoción de la humanidad.

La palabra es la cristalización del pensamiento. Es la obra arquitectónica de un complejo trabajo mental, donde se articulan pensamientos, imágenes, intuiciones, sentimientos, razonamientos y deducciones.

Iniciamos conceptualizando las cosas. Les asignamos nombres para poder reconocerlas, en un código de entendimiento común a todos. Y es allí, donde el poder del lenguaje aparece en todo ser humano.

Los Sumerios, por ejemplo, considerados como la primera y más antigua civilización del mundo, ubicada en una región histórica del Medio Oriente, consideraban que “Marduk”, su dios supremo, otorgó a las criaturas que había creado, el poder de la palabra y les enseñó a utilizarla.

En la Biblia Cristiana, Dios le concede a Adán, el primer hombre de la tierra, la tarea de llamar por nombre propio a todas las especies de animales.

En otro pasaje bíblico, se cuenta que la tierra de ese entonces tenía un sólo lenguaje. Cuando los descendientes de Adán se asentaron en la tierra de Sennar, construyeron una ciudad y una torre, cuya cumbre pretendía llegar hasta el

cielo, y así, hacer célebres sus nombres. Dios ordenó como castigo la confusión de lenguas o idiomas, para que nadie se entendiese. Este es el suceso conocido como la Torre de Babel, o “torre de la confusión”.

Quizás sea por ello que, hasta el día de hoy, los seres humanos buscamos la manera de comunicarnos en procura de entendernos.

Desde los tiempos del Filósofo Griego Aristóteles, la naturaleza de los sonidos es materia de estudio e investigación. La ciencia física ha comprobado que un sonido se transmite o se propaga a través del aire, a una velocidad aproximada de 340 metros por segundo. Dicha propagación de las ondas sonoras será de mayor o de menor velocidad, en función de la densidad del medio ambiente, la fuerza o intensidad de la onda y la temperatura. A mayor temperatura, más se incrementa la velocidad del sonido.

Estas ondas sonoras impactan e influyen sobre toda estructura molecular existente en el ambiente de influencia, las que también son captadas por el oído humano y permiten la percepción de los sonidos por el cerebro, interpretados por la mente conciente.

Las palabras habladas son ondas sonoras que, una vez que son interpretadas por nosotros como receptores, se transmiten a nuestros corazones, con mayor velocidad que la de un avión; y de hecho, toda causa tiene su efecto.

Según el principio de “Acción y Reacción” del alquimista, científico, físico, filósofo y matemático inglés Isaac Newton (1643 - 1727); “A toda acción se opone una reacción igual y de sentido contrario”, podemos interpretar que el poder y la fuerza con que lanzamos una palabra, que es una acción, genera como resultado una reacción en nuestro interior, similar a la intensidad con la que fue lanzada.

¡Qué poder tienen nuestras palabras!

En una de las 301 fábulas atribuidas a Esopo (Siglo VII a.C.), se relata que: “un rico mercader griego que deseaba agasajar a sus huéspedes envió a su esclavo, rico en sabiduría, a comprar lo mejor del mercado a fin de preparar un banquete. Un tiempo después de llegar Esopo del mercado, adornó la mesa con una exquisita lengua, recibiendo los elogios de los comensales. Intrigado el mercader dueño de casa le preguntó al esclavo el motivo de la elección de la comida. Esopo, con mirada baja respondió:

-¿Qué hay mejor que la lengua, señor? La lengua nos une a todos, cuando hablamos. Sin la lengua no podríamos entendernos.

La lengua es la llave, el órgano de la verdad y la razón. Gracias a la lengua se construyen ciudades, gracias a la lengua podemos expresar nuestro amor. La lengua es el órgano del cariño, de la ternura, del amor, de la comprensión. Es la lengua que torna eternos los versos de los poetas, las ideas de los grandes escritores.

Con la lengua se enseña, se persuade, se instruye, se reza, se explica, se canta, se describe, se elogia, se demuestra, se afirma. Con la lengua decimos "madre" y "querida" y "Dios". Con la lengua decimos "sí", con la lengua decimos ¡"yo te amo"!

Se repite la oportunidad del banquete, aunque en esta oportunidad el amo estaba molesto con sus huéspedes, por lo que solicita a su esclavo que vaya y adquiera el peor producto del mercado. A la hora de servir la comida, el amo encuentra que el plato principal era el mismo. Sorprendido, pregunta a Esopo, su esclavo, el motivo de su selección:

- La lengua, señor, es lo peor que hay en el mundo. Es la fuente de todas las intrigas, el inicio de todos los procesos, la madre de todas las discusiones.

Es la lengua la que separa a la humanidad, que divide a los pueblos. Es la lengua la que usan los malos políticos cuando quieren engañar con sus falsas promesas.

Es la lengua la que usan los pícaros cuando quieren estafar. La lengua es el órgano de la mentira, de la discordia, de los malos entendidos, de las guerras, de la explotación.

Es la lengua la que miente, la que esconde, que engaña, que explota, que blasfema, que insulta, que se acobarda, que mendiga, que provoca, que destruye, que calumnia, que vende, que seduce, que corrompe.

Con la lengua decimos "muere" y "canalla" y "demonio". Con la lengua decimos "no". Con la lengua decimos "¡yo te odio!"

Ahí está señor, porque la lengua es la mejor y la peor de todas las cosas!"

El lenguaje, sin duda, sirve para unir o separar; para decir verdades o mentiras; para apreciar o despreciar; para construir o destruir; para afirmar o negar; para enseñar o desviar; para dar paz o infundir el odio.

El Talmud, obra que recopila las enseñanzas judías, nos regala esta sabia reflexión: "Dichoso aquel que oye un insulto y simula ignorarlo, pues evita un centenar de males".

De entre los Proverbios del Rey Salomón, elegí el 25:11 de la Biblia Cristiana, que versa así: "Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene".

Cada palabra que pronunciamos, produce una dirección concreta generando la transformación de nuestras condiciones de vida. Lo que decimos o expresamos crea

realidades para nosotros mismos y también para los otros que comparten nuestra existencia.

La elección que hacemos de las palabras, tiene relación con las experiencias que viviremos en nuestras vidas. Una frase muy conocida versa: “somos esclavos de las palabras que decimos”, aunque ciertamente es importante comprender que nuestro diálogo es primeramente interior, luego exterior y nuevamente interior, producto de nuestras permanentes evaluaciones (concientes o no), lo que implica que estamos produciendo lenguaje a cada instante. A medida que el lenguaje sea más constructivo, nuestro pensamiento así lo será y viceversa.

Por lo pronto, el auto-liderazgo se basa en el pensamiento positivo, para manifestarse en el lenguaje de manera positiva y, a la vez, escucharse lo que uno mismo expresa. De esta manera, estaremos creando nuevas realidades para nuestro futuro.

Somos “seres lingüísticos”, dice la Ontología del Lenguaje. Vivimos en el lenguaje y nos comunicamos a través del lenguaje verbal, corporal y gestual.

Es a través de las palabras (o el lenguaje) que le damos una dirección a nuestro Ser. Es por ello que el Lenguaje implica acción, ya que creamos realidades.

El Sociólogo y Doctor en Filosofía chileno Rafael Echeverría, autor del libro “Ontología del Lenguaje”, expresa que el “lenguaje no es inocente. Abre y cierra determinadas posibilidades en nuestras vidas”.

Esa capacidad de acción que permite al lenguaje la transformación de los seres humanos, hace que sea “generativo”, permitiendo nuestra trascendencia.

De hecho, las expresiones de nuestro pensamiento son las palabras. Las palabras vibran, ya que son “vibraciones”. Las palabras son “energía”. Estamos viviendo HOY lo que hemos pensado, imaginado y pronunciado ayer.

Cada palabra manifestada con energía positiva, posibilita la generación de realidades positivas. Las afirmaciones o frases positivas nos permiten mejorar nuestras condiciones de vida. La repetición de estas afirmaciones, nos permitirá crear nuevas pautas de pensamiento o creencias.

Es importante comentar que el lenguaje hablado es influido por los aspectos no verbales del lenguaje, que juegan un rol vital en la comunicación con las personas.

Estos aspectos no verbales, como las posturas corporales y los aspectos gestuales, le dan marco a las palabras expresadas.

En la comunicación, el porcentaje de influencia de nuestras palabras expresadas es menor al 10%, dando importancia real a más del 90% restante al lenguaje no verbal.

En el lenguaje no verbal, las posturas del cuerpo (lenguaje corporal) permiten manifestar las diversas actitudes y emociones humanas, complementadas por las expresiones faciales (lenguaje gestual).

De hecho, para hacer ejercicio del “Poder del Lenguaje”, es importante tomar una actitud corporal y gestual positiva, para acompañar al desarrollo de la transformación de Sí mismos hacia la vida que pretendemos. No podemos realizar afirmaciones positivas con una expresión facial carente de sonrisa, o con una postura corporal cabizbaja.

Hay también una regla matemática llamada “Ley de Pareto” que, aplicada al lenguaje, plantearía que el 20% de las cosas que decimos es lo esencial y que el 80% restante es lo trivial. Esta “Regla del 20/80” diferencia a los factores denominados “pocos vitales” de los “muchos triviales”; es decir que el 20% de algo es lo esencial y el 80% es lo trivial. Por ejemplo: la importancia de una conversación radica en ese 20% de lo hablado y el 80% de restante es lo superficial de esa conversación. Para ello, debemos identificar qué es lo “esencial” de nuestro lenguaje, a los efectos de que nuestra conversación produzca mejores resultados.

El secreto del 20/80 es lograr más con menos. Una pequeña proporción de lo que decimos, es lo que realmente importa. Por lo tanto, si nos concentramos en esto último, podremos controlar los acontecimientos, en lugar de ser controlados por ellos.

¿Qué son las Afirmaciones?

El diccionario de la lengua castellana nos expresa que la palabra “afirmar” es poner firme, dar firmeza. Proviene del latín “affirmáre”, cuyo significado es asegurar, fortificar.

La palabra “firmeza”, deriva de la palabra “firme” (del latín “firmis”) y significa: estable, fuerte, que no se mueve, ni vacila. Entero, constante, que no se deja dominar ni abatir.

La modalidad de recurrir a dilucidar la etimología de las palabras, nos abre un panorama de entendimiento más acabado y concreto. Una “afirmación”, es una expresión del lenguaje positivo de lo que consideramos que YA ES.

Verbalizar afirmaciones da solidez a todo lo que hemos visualizado, imaginado. Es un verdadero y eficaz recurso para nuestra transformación humana.

Expresar afirmaciones mental o verbalmente, afianza los pensamientos positivos que generamos en nuestra mente como imágenes y nos predispone a producir cambios constructivos en nuestras vidas, ya que contribuyen a nuestros procesos de creación.

Cuando hago referencia de que las afirmaciones son “expresiones positivas de lo que consideramos que YA ES”, estoy diciendo que con ellas estamos “anticipando el futuro” hacia el presente. Este es el motivo por el cual, al expresar cada afirmación en tiempo presente, estamos educando a nuestra mente a que crea que YA ES una realidad HOY mismo.

Se habló anteriormente que hay dos momentos de creación de la misma cosa. Una es en el ámbito de la mente y posteriormente es en la realidad tangible. La primera creación sucede en nuestro pensamiento y luego, las imágenes creadas en nuestra mente generan la segunda creación, al convertir lo imaginado en materia. Es decir, cada uno de nosotros debe comprender que las afirmaciones positivas requieren de la creencia de “aceptación de sí” de esos deseos y “afirmar con convicción” de que toda cosa o situación que deseamos manifestar en la futura realidad tangible, YA ES una realidad antes de que se hayan manifestado. Todo se crea primordialmente con el pensamiento y la palabra es un activador de la creación

En general, hemos estado tan acostumbrados a hablar negativamente, que cada vez que construimos una frase, lo hacemos de manera adversa o contraria. Como ejemplo: si deseamos controlar las reacciones impulsivas de nuestras emociones, generalmente construimos una

afirmación similar a esta: “no debo ser impulsivo con las personas cuando me dicen algo que no me agrada”; pero lo importante es que afirmemos lo más positivamente posible para generar un verdadero cambio de creencia.

*La afirmación más conveniente podría ser: **“Ahora mantengo el control sobre mis emociones y actúo con tolerancia y lleno de amor”.***

Recordemos que, decirlas de esta manera permitirá fijar nuevas creencias o pautas mentales (hábitos).

Las afirmaciones deben ser siempre activadoras de sentimientos liberadores, que nos brinden sensaciones de paz. Mientras mejor armemos estas afirmaciones y las repitamos constantemente, más se grabarán a fuego en nuestra mente subconsciente. Lo ideal es que las afirmaciones sean sencillas, con palabras coloquiales y lo más cortas posibles.

Cada afirmación es una oportunidad de convertirnos en “creadores” de nuevas condiciones de vida, por lo que es importante que se recuerde la verdadera “responsabilidad” y “compromiso” que esto significa.

Este compromiso y responsabilidad, también se hacen extensivos al hecho de que la mínima duda o falta de credibilidad en lo que se afirma, se convierte en una “in-manifestación”. Debemos estar convencidos de que lo que se crea mentalmente YA ES, para que se materialice en nuestra realidad tangible.

Me parece muy propicio dar algunos ejemplos, para que cada uno pueda tener una idea más acabada de las afirmaciones. Servirán de guía, sin duda alguna, para la formulación de afirmaciones más ajustadas a cada uno de nosotros:

“Soy cada vez más feliz y exitoso”.

“Todo cuanto hago con amor es valorado y aceptado por los demás”.

“Yo me acepto, me apruebo como soy”.

“El dinero llega a mí fácilmente y de manera inagotable”.

“Me siento siempre en paz y con plenitud”.

“Todas las soluciones vienen a mí ahora mismo”.

“Yo atraigo todas las cosas buenas para mi vida”.

“Me siento cada vez más alegre y divertido”.

“Mi tiempo se agranda o se achica en función de mis necesidades”.

“Todo cuanto deseo para mi felicidad se manifiesta”.

“Cada día soy más próspero”.

“Estoy rebosando de salud y vitalidad”.

“Doy gracias por tener una vida llena de amor, abundancia y felicidad”.

Tipos de afirmaciones:

Todos podemos trabajar las afirmaciones de un modo determinado o hacer uso de ellas de varias maneras. Las afirmaciones más utilizadas son las expresadas mentalmente o en voz alta.

Desde mi experiencia personal, aconsejo siempre al levantarse por la mañana y todas las veces que tenemos la posibilidad de estar frente a un espejo, que verbalicemos las afirmaciones mencionando nuestro nombre (ejemplo: Yo "XX" tendré un maravilloso día hoy... Yo XX me veo cada vez más saludable, alegre y feliz). Esto nos permitirá el establecimiento de una comunicación más íntima con nosotros mismos. Es normal que, al principio, estas afirmaciones frente al espejo nos haga parecer que perdemos el tiempo y nos sintamos muy incómodos, aunque al poco tiempo nos ayudará a tener cada vez más auto-confianza.

Grabar nuestra voz diciéndonos afirmaciones como lo haríamos en el espejo y luego reproducirlas, es otra manera recomendable.

Otro recurso cómodo es escribir las afirmaciones. El hecho de tenerlas escritas para leerlas, constituyen una guía con el fin de recordar las palabras que repetimos constantemente.

Se pueden hacer papeles con afirmaciones escritas y ubicarlos en lugares de uso corriente nuestro, como en el monitor de la computadora que usamos; en nuestro escritorio para recordarlas cada vez que abrimos los cajones; en el ropero cuando sacamos una prenda para vestirnos; en la puerta del refrigerador de nuestra casa y en los lugares que creamos conveniente.

Estas técnicas permiten que cada afirmación que realizamos se haga parte de nuestro lenguaje diario.

Inventar canciones afirmativas, para cantarlas individualmente o con grupos de amigos o equipos de trabajo, resultan como un juego agradable y a la vez muy apropiado para la alineación con las emociones que brotan cuando cantamos.

Cualquiera sea la manera de expresar las afirmaciones, siempre es aconsejable que se expresen de modo repetitivo en varios momentos del día.

El Poder del “Silencio”

Todo ser humano necesita de su espacio interior. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de Ser conscientes de Sí mismos, de nuestro refugio interior donde habita un sabio maestro que conoce todas las respuestas a todos nuestros interrogantes. Este espacio interior es una bendición, y es allí donde se desvanece toda confusión. En este espacio interior, habita nuestro Ser y es alcanzado mediante la práctica del silencio.

El silencio es el camino más directo al descubrimiento de nuestro Ser. Para experimentar el silencio es necesario comprometernos a tener una determinada cantidad de tiempo posible. Para alcanzarlo, es necesario estar alejados, por momentos, de las actividades que pueden sernos corrientes; tales como conversar con las personas, escuchar radio, ver televisión, y también de leer.

Es importante que, en algún momento del día, practiquemos el silencio para lograr la elevación de nuestras energías y permitarnos estar en un estado contemplativo y de quietud. Esto forma parte de lo que he mencionado al inicio de este libro, acerca de las 8 horas dedicadas al “Ocio”; es decir, al tiempo destinado a la reflexión, a la contemplación.

Cuando hablo de contemplación, me refiero nuevamente a la idea de “templar el Ser”, ya que la misma palabra nos está invitando a ello: “Con temple”.

En el acto de experimentar el silencio, comienzan a aparecer las respuestas que pedimos o que necesitamos. En la práctica del silencio es donde ingresamos al sendero de nuestra propia sabiduría interior.

Escuché un relato que comenta que un hombre había extraviado, en su propia oficina, un fino y costoso reloj antiguo legado de su abuelo.

Luego de haberlo buscado, rincón por rincón de la oficina, desistió la búsqueda.

Su pequeño hijo llegó a visitar a su padre y, al verlo entristecido por la pérdida de este regalo del corazón de su abuelo, le pidió permiso para buscarlo él mismo.

Su padre accedió. El pequeño niño solicitó a su padre que lo dejase solo en la oficina y cerrara la puerta. Así lo hizo su padre.

El niño apagó la luz de la oficina y se quedó quieto en medio del silencio. Al poco tiempo, el niño abrió la puerta sosteniendo en su mano derecha el reloj antiguo.

*Sorprendido y muy emocionado por el reencuentro con su reloj, el padre preguntó a su hijo:
- ¿Cómo hiciste para encontrarlo?*

*El niño sonrió y dijo:
- En silencio, con la luz apagada, sólo me concentré en el tic tac del reloj y cuando lo escuché, me fui guiando hasta que el sonido era cada vez más fuerte. Así llegué a tu reloj, Papá.*

A veces, nosotros pretendemos encontrar respuestas a las situaciones de la vida y el hecho de buscarlas es hacer más ruido para no escuchar esa propia voz interior que nos sabe guiar sin necesidad de ver.

Dedicar al menos una hora diaria a contemplar la naturaleza o simplemente a meditar es, desde ya, muy importante para descubrir el poder del silencio.

Cuando dejamos de hablar, nuestra mente siente la necesidad de “seguir hablando”. Es como permanentes truenos mentales antes de la lluvia liberadora.

Luego, el silencio se apoderará de la mente y comenzará a aquietarse. El silencio encontrará sus profundidades.

El escritor argentino, Horacio Valsecia (1958-2000) menciona que, en la práctica del silencio: “al principio, el ego nos recordará nuestro drama personal e intentará hacer mucho "ruido" para restarnos paz. Sin embargo, si dejamos pasar los pensamientos con libertad, ese drama desaparecerá como disolviéndose en el aire”.

Para mi vida personal, apropié de Dale Carnegie (1888-1955), un célebre escritor norteamericano, una sugerencia muy sabia que es propicia en esta oportunidad. Carnegie decía que los seres humanos deberíamos evitar el “juzgar o condenar”, el “criticar negativamente” y el “quejarse”. Antes de llegar a ello, es más apropiado quedarse callado. En esta práctica honrosa del silencio, es muy importante practicar el amor que existe y desapegarnos de estas energías bajas.

Practicar el silencio es tener un contacto directo con la naturaleza. Empezar a sentirnos unidos a ella, como parte de esa inteligencia infinita que nos contiene, de la que somos parte. Observar un amanecer, escuchar los sonidos de la naturaleza, el soplo del viento, el canto de los pájaros o contemplar una rosa en nuestras manos.

Hay una percepción muy diferente del mundo cuando potenciamos nuestra esencia, nuestro Ser, que tiene respuestas para darnos y a ellas sólo podemos acceder con la llave del poderoso silencio que abre los portales de nuestra sabiduría interior.

El Poder de la IntenCión y la IntenSión

Me parece oportuno iniciar este capítulo definiendo términos que, si bien se escuchan iguales, sus significados son diferentes.

IntenCión:

Proviene del latín “intentio”. Significa propósito, determinación de la voluntad en orden a un fin.

IntenSión:

Del latín “intensio, onis”. Intensidad.

Intensidad: Grado de energía de un agente natural o mecánico, de una cualidad, de una expresión, etc.

El “Poder de la IntenCión”:

Todo el universo y lo que éste contiene es energía e información. Nuestros pensamientos, sentimientos y deseos son esa misma energía; así como toda materia. Todo es parte de un TODO y su naturaleza o esencia es energía e información.

El campo de percepción de esta energía universal es nuestro cuerpo, que está totalmente unido o conectado al universo y su naturaleza esencial. Cuando nosotros focalizamos sobre algo, o ponemos atención sobre algún deseo o imagen mental o pensamiento, estamos generando energía creadora. Nuestra IntenCión es la que transformará y organizará la energía, para hacerla una realidad tangible. La IntenCión Conciente potencia a la realización todos nuestros deseos.

Llamo “Poder de la IntenCión” a la “dirección o sentido emocional” con la que impregnamos nuestros

pensamientos. Cuando pensamos e imaginamos, estamos creando. La palabra mental o verbal genera imágenes y éstas crean el ámbito de desarrollo de las IntenCiones.

Cuando imaginamos un pensamiento, estamos impregnándole, a la vez, una emoción determinada. Nosotros somos los creadores de nuestras realidades mediante las emociones o sentimientos. Nuestros sentimientos se conectan a la energía universal y activan la manifestación de nuestras realidades, ya sean sucesos de la vida o cosas materiales.

Nuestros pensamientos e imágenes mentales son teñidos por las emociones, que permanentemente transmiten su energía. En principio, estas energías disparadas por las emociones sobre nuestros pensamientos-imágenes se manifiestan sustentadas en las experiencias. Es la percepción de un suceso pasado en nuestras vidas, la que produce una determinada dirección emocional, positiva o negativa, con la que impregnamos esas imágenes en nuestra mente, que luego se materializan en nuestra vida cotidiana.

Dicho de otro modo, colocar una imagen en nuestra mente, genera una determinada emoción que está fundamentada en nuestras creencias. Es importante que estas creencias, de ser negativas, sean erradicadas mediante el uso repetitivo de pensamientos positivos, para ir creando un nuevo hábito mental que configure, en el tiempo, una “nueva creencia” o “pauta” con el fin de que nuestra “intenCión” (o dirección emocional) impregne sobre nuestros pensamientos de una manera constructiva.

El “Poder de la IntenSión”:

El “Poder de la intenSión” es, en concreto, la intensidad con que llevaremos a cabo nuestro propósito; es

decir, el caudal de energía que entregamos en este proceso. Cuanto más “intensa” y clara sea nuestra intención, más rápida y fácilmente se materializarán nuestros deseos vehementes.

¿Cómo podemos impregnar “emociones positivas” a nuestros pensamientos?

CONTROLANDO LAS EMOCIONES.

Muchas personas con las que me he encontrado en este bello y paradójico sendero de la vida, sostienen que “debemos” anular los sentimientos. Llegaron a decir: “piensa con el cerebro y no con el corazón”. Algo internamente me decía: “Mmmmm... no comparto lo que dicen”...

Es una cuestión de “coherencia”. Es necesario “pensar, sentir y actuar hacia un mismo sentido”.

Hagamos que nuestro cerebro piense y razone y que nuestro corazón sienta y exprese nuestras emociones. Y para eso es necesario sacarnos esas ideas gastadas y sin sentido que nos estuvieron provocando los demás desde que fuimos niños (y nosotros creyéndonlas ciertas).

Si hemos crecido en el AMOR, nuestro corazón estará entrenado para manifestar las emociones más sublimes; en contraposición con aquellos que fueron educados creyendo que el mundo requiere de personas frías e indiferentes. De todos modos, es clara la idea de que muchas personas están confundidas, pretendiendo “racionalizar los sentimientos”.

Usando una metáfora, diré que: si nuestro corazón fuera una flor, éste sería un “girasol”. Los girasoles son tan bellos y receptivos al calor del Sol que, cuando el dorado astro aparece en las mañanas de primavera, los girasoles se

agrandan expandiendo sus pétalos - como respirando profundo - y orientan su mirada para contemplarlo y honrarlo. No ocurre esto cuando las temperaturas son frías o los días son grises, en los que los girasoles encogen su grandeza y esplendor.

Las emociones se perciben en nuestro cuerpo:

Somos “seres biológicos”. Las emociones se registran en nuestro cuerpo. Si somos concientes de los mensajes de nuestro cuerpo, podremos conocer las emociones que vivenciamos. Si comenzamos a darle importancia a los registros emocionales que nuestro cuerpo comunica, podremos clasificarlas como positivas y negativas. Si clasificamos a las emociones, podemos elegir las emociones que brindan alegría, paz, felicidad, seguridad y sentirnos merecedores de estas emociones. Si elegimos estas emociones constructivas para nosotros mismos, estaremos entonces “auto-motivándonos”.

Dios nos ha regalado una mente, un espíritu y un cuerpo para poder expresarnos mediante el uso del pensamiento, el lenguaje en todas sus formas y las acciones o comportamientos. Estamos alejados de la coherencia cuando pensamos algo, decimos otra cosa y actuamos de otra manera diferente. Es decir, se requiere de ser honestos en el pensar, sentir y actuar en una misma dirección o sentido.

Existe entre los seres humanos una sincronización entre el pensamiento, el lenguaje, las emociones y el cuerpo. Convertirnos en “observadores” de nuestras emociones, permitirá sacar a la luz conciente, todo aquellas creencias que habitan en nuestro inconsciente.

Estar atentos y concientes del funcionamiento o mecanismo del cuerpo, significa reconocer la poderosa

inteligencia que radica en él y la maravillosa herramienta que tenemos para poder auto-liderarnos.

Ser observadores de nuestras emociones, es lo mismo que tomar atención a nuestros pensamientos. Lo que hace la diferencia es que las emociones pueden ser detectadas en el cuerpo y, de esta manera, tomar el control de dichas emociones, antes de ser controlados por ellas.

Podríamos decir que, el punto de unión entre la mente y el cuerpo es la emoción. La emoción es sencillamente un verdadero espejo de nuestras creencias o pensamientos sobre el cuerpo. Las emociones determinan cambios biológicos en el cuerpo. Por ejemplo, si nosotros sentimos una amenaza o un peligro a cualquier nivel, físico o psicológico, el cuerpo recibe la información que la mente emite y se prepara para generar una emoción de miedo, produciendo sudor en las manos, ácidos estomacales, etc.

Las emociones sublimes del Amor, los sentimientos de alegría, paz y tranquilidad, son señales que emanan de las profundidades de nuestra Esencia Interior.

La visión ofrecida por Daniel Goleman, psicólogo estadounidense (nacido en 1947), autor del libro “Inteligencia Emocional”, consiste en desarrollar la capacidad de:

- Conocer nuestras propias emociones en todos los momentos o situaciones que vivamos, entendiendo que los sentimientos son nuestros orientadores hacia las cosas que tienen valor para nosotros.

- Estimular el poder de controlar las emociones, promoviendo el permanente bienestar y autonomía.

- Trabajar la auto-motivación, dirigiendo las emociones hacia un objetivo definido. Hacer un reconocimiento de las

emociones de las personas que componen nuestro ámbito, siendo conscientes de nuestras propias emociones y poder así tener referencia sobre qué es lo que los demás están necesitando. Tener manejo de las relaciones, entendiendo con esto la habilidad de la comunicación como un camino hacia el éxito.

“El universo sólo tiene sentido cuando tenemos con quién compartir nuestras emociones” (Paulo Coelho, novelista brasileño nacido en 1947).

EJERCICIO:

Las permanentes repeticiones producen hábitos y crean nuevas pautas de pensamiento. Preguntémonos los siguientes interrogantes hasta hacer un hábito conciente: ¿Qué está pasando en mi interior en este momento? ó ¿Qué emociones estoy sintiendo en este momento?

Es necesario practicar la auto-observación, ser auténticos testigos sin análisis, ni juzgamientos. Sólo focalizar en nuestras sensaciones internas. Tomemos atención sobre las energías que cada emoción produce en nuestro cuerpo y en nuestro interior.

A todo esto... ¿qué es una emoción?

Recurro siempre a la etimología de las palabras, ya que soy un convencido de que es bueno volver a “dar sentido” a las expresiones.

“Emoción” proviene del latín “emotio, onis” para significar lo siguiente: “e”, fuera y “motio”, movimiento.

La Ontología del Lenguaje sostiene que las emociones y los estados anímicos originan todas las acciones humanas y ciertamente condicionan los comportamientos.

Nuestro cuerpo y las somatizaciones:

El cuerpo es el receptor de señales de nuestros estados de conciencia. Es como una carretera que nos guía para llegar a destino. Cada cartel que aparece en la ruta, nos indica hacia dónde debemos dirigirnos. Los estados somáticos y enfermedades en nuestro cuerpo tienen origen en la mente y son el reflejo de una dificultad que va más allá del cuerpo y definen el alejamiento de nuestro Ser. La salud, como la “no salud” es el reflejo de nuestras creencias. Cada disfunción del cuerpo sólo puede sanar, cuando sanamos nuestra relación esencial interior.

Las enfermedades implican la necesidad de plantearse verdaderos cambios de comportamiento; estos pueden modificarse con la programación de nuevas pautas mentales o creencias que sean generadoras de vitalidad y entusiasmo, es decir, evolutivas.

Como ejemplo de señales, un dolor de cabeza está indicándonos que nos encontramos con una dificultad de autodomínio y de reconocimiento de nuestra propia identidad.

Los dolores del cuello, implican ciertos estados de terquedad; la tos nos manifiesta la necesidad de ser reconocidos o que nos resistimos a algún cambio.

Los dolores ubicados en la parte baja de la espalda, nos dan indicios de la preocupación por la escasez de dinero, lo mismo que la ciática. La parte alta de la espalda, se relaciona con nuestro sentimiento de falta de apoyo emocional. Los pulmones, nos vinculan con nuestra facultad para inspirar la vida plenamente; y así con cada parte del cuerpo.

Toda dolencia o malestar físico, es un estado de auto-culpa que generamos por el hecho de no haber podido

resolver una determinada situación. Es decir, el “no perdón” es un estado de auto-juzgamiento, que determina una enfermedad en nuestro cuerpo.

Recomiendo la lectura del libro “Usted puede sanar su vida” de Louise L. Hay. En esta obra se puede encontrar información relevante sobre lo comentado.

El Dr. Edward Bach (1.886 1.936), estudioso inglés y descubridor de las esencias florales curativas (conocidas como Flores de Bach) y autor del libro "Cúrate a ti mismo", manifiesta que “lo que determina la aparición de una determinada enfermedad en el ser humano, es el desencuentro entre los objetivos que persigue la personalidad superior, con las decisiones erradas que adopta nuestra personalidad inferior”.

Nuestros miedos...

Leí alguna vez acerca de que un chimpancé tiene un cerebro similar al del ser humano en un 95%, y que el 5% restante que nos hace diferentes, no es justamente la capacidad para razonar. Los chimpancés también experimentan sentimientos de temor; sólo que nosotros podemos estar “concientes” de lo que sentimos y de tener la fuerza de voluntad de avanzar, so pena de nuestras emociones.

Y me pregunto... ¿Cuántas veces hemos estado pareciéndonos al chimpancé, al no hacernos cargo del 5% que nos diferencia de él?

Con el miedo, uno puede elegir sobre dos caminos:

a) Que los miedos sean los monstruos que arrasen con nosotros al reconocernos débiles ante ellos.

B) Convertir a los miedos en nuestra propia energía potenciadora.

Si los miedos son esos monstruos o fantasmas de nuestra mente, nos paralizamos. Dejamos de avanzar para detenernos y no actuar. La voluntad se quiebra. Empezamos a decir que “no podemos” o inventamos mil excusas o pretextos para no tener la iniciativa de continuar. Diría que entramos en un círculo donde tememos, nos detenemos, tememos más, nos detenemos más...y jamás superamos este escollo en la vida.

Pero... ¿Cómo salimos de esta inacción; de este detenimiento?

Sólo aceptándolos. Reconocer que tememos; que nos sentimos débiles ante los miedos. Justo aquí, es donde iniciamos el camino de salida, donde dejamos el estado de parálisis. Es decir, empezamos a ser conscientes y prestamos más atención a nuestros registros emocionales. De otro modo, si no prestamos atención a estos registros emotivos, nuestros miedos nos invadirían cuando menos lo pensemos.

En el colegio, en biología, había un par de experimentos con la rana. Uno, de ellos consistía tomar una rana viva y arrojarla a un recipiente de agua hirviendo. Antes de arrojarla, el profesor nos preguntó: “¿qué creen ustedes que pasará con la rana?”. La mayoría del grupo de alumnos pensaba que moriría quemada. Sin embargo, la rana tenía un 95% de posibilidades de salvarse, dado el instinto de poder actuar rápidamente ante los cambios bruscos de temperatura.

Ahora bien, ¿qué le pasaría a la rana si la pusiéramos en el mismo recipiente con agua fría y luego, encendiéramos el fuego para que el agua vaya calentándose

paulatinamente? Bueno, ya sabemos la respuesta... ¡Sopa de rana!

Esto es lo que nos pasa a todos cuando no estamos “concientes” de nuestras emociones. El miedo va creciendo sin que nos demos cuenta, como si fuera el agua que va calentándose, ¡hasta que hervimos!

Entonces, el conocimiento de que los miedos están, es el paso inexorable para superarlos.

Ciertamente, el miedo es una “alarma” que nos pide “auto-protegernos” de las circunstancias, de algo o de alguien. En la naturaleza instintiva del ser humano - así como la rana - nosotros podemos reconocer al miedo, mediante los cambios fisiológicos que recibimos por parte de nuestro sistema nervioso. Es decir, al ser seres biológicos, nuestras emociones se manifiestan en el cuerpo. Sin embargo, nos sabotamos tanto mentalmente, hasta que muchas veces cambiamos la naturaleza o la esencia innata y empezamos a sentir emociones de miedo, sin que eso sea una alarma real por la cual debemos protegernos.

El miedo es algo necesario. La dificultad surge cuando no ejercemos control sobre nuestra mente. De no ser así, no hubiéramos corrido cuando, alguna vez, un perro con rabia nos persiguió para mordernos. Es coherente aprender a diferenciar los miedos reales, de los que atentan contra nuestra natural esencia humana.

Si nos la pasáramos midiéndonos ante esos miedos fantasmas, les aseguro que siempre nos sentiremos pequeños, insignificantes. Veremos al miedo inmensamente grande, que nos dolerá el cuello de tanto mirar hacia arriba de lo alto y gigante que lo veríamos.

Imaginemos a los miedos pequeñitos, al punto de desmerecerlos. Burlémonos de ellos. Pongámosle un moño con lunares de color rojo y verde manzana, una nariz de payaso y aplastemos una torta de merengue en su rostro. Ridiculicémoslos!!!

La alegría, el humor y la repetitividad de pensamientos positivos y afirmaciones verbales, son los antídotos al hechizo de los miedos negros y venenosos que contaminan la armonía de nuestro Ser.

Un ánimo que va y viene, nos lleva más al sufrimiento, a la melancolía, al desgano, a la tristeza, al desaliento y a tantos estados que no deseamos tener. ¡Es tiempo de renunciar al péndulo de emociones!

Riámonos de nosotros mismos. De los errores que cometemos, de nuestro pasado, de nuestro presente. Es muy saludable y placentero. También considero que es una actitud de valentía.

De hecho, el recuerdo es el que activa muchos temores o miedos, al experimentar en el presente una situación similar o parecida a la que vivimos en el pasado. Recordamos lo que nos pasó y sentimos como una catarata en el estómago, nos sudan las manos, temblamos... tantas cosas... Y lo que es también cierto es que lo que tememos, es una energía o electricidad que materializa exactamente lo temido.

Reírse entonces de los miedos, del mismísimo pasado, es algo que nos mantiene con el pensamiento positivo y la energía en potenciación. Esa energía, que es definitivamente la elección mejor pensada, nos permite “polarizar” o “revertir” la energía del temor, en un impulso poderoso hacia la superación y más, hasta materializar nuestros deseos vehementes.

No subestimemos el poder de nuestra energía. El temor no es tan poderoso como para influir nuestro comportamiento. Si lo enfrentamos, solo será difícil la primera vez y eso es natural que nos pase, ya que al inicio, no sabemos como avanzar sobre él. Aunque cuando uno toma la determinación de enfrentarlo, comienza a tener conocimiento y el conocimiento es, en sí mismo, poder.

Hagamos un listado de nuestros talentos o dones especiales y cualidades. Comencemos a construir una fortaleza con todos estos regalos únicos e irrepetibles que tenemos. Cada día, un ladrillo. La suma de los presentes, de los hoy, hará de esa fortaleza, algo indestructible. Luego estaremos listos para alcanzar las metas más utópicas e imposibles.

Ante el miedo, recordemos los momentos de felicidad, de logros alcanzados. Expresemos los temores y decretemos en voz alta que los vencimos. Riámonos de nuestros errores y procuremos hacerlo mil veces más, hasta que lo logremos. No nos detengamos. Pongamos alegría a nuestras vidas, expresemos el arte y las emociones. No enjuiciemos lo que creemos que va a suceder de una situación determinada, no tenemos la bola de cristal, ni somos brujos para saber que sucederá. Seamos responsables y comprometidos. No pasemos huyendo todo el tiempo. Fijémonos metas, objetivos y seamos persistentes.

Y si caemos, levantémonos y sigamos. Un tropezón no es caída y una caída no es la muerte; es la vida misma que quiere fortalecernos para ser libres.

El Amor se configura, entonces, en la capacidad de ubicarse en una mirada interior muy profunda con uno mismo. Es el Amor el que nos conduce por caminos de liberación. Es la herramienta con la que superaremos todo temor.

Reconciliémonos con nuestro pasado

¿Cuántas veces hemos evocado las vivencias al presente y nos alimentamos de ellas para encontrar razones y estímulos para vivir en plenitud este día de hoy?

¿Cuántas veces le dimos poder a los recuerdos dolorosos del pasado, ante una situación similar a la que atravesamos en el día de hoy?

Sucede que es una cuestión de “elección”. Si “elegimos” poner en la mente una imagen que atente contra nuestra felicidad, esta imagen condicionará inexorablemente todo accionar. Si le damos poder a ese pasado en el que alguna vez nos sentimos perturbados, desesperanzados y con sufrimiento; estamos entonces dejándonos llevar por la “experiencia de nuestra propia sensación de fracaso.”

En contraposición con esto, Si elegimos poner en la mente una imagen que nos brinde bienestar, ya sea una bella vivencia o imaginarnos lo bueno que deseamos para el futuro, nuestro comportamiento ante la vida será relevantemente constructivo y liberador.

Los miedos se alimentan de las malas experiencias del pasado que, ante una situación o evento actual, bloquea nuestra libertad y nos detiene. Es el miedo de que las cosas difíciles se repitan nuevamente. Y justo aquí está el escollo.

¿Es apropiado detenernos por el miedo en este momento, debido a que una experiencia anterior haya estado marcada por el sufrimiento? ¡De ninguna manera! Debemos darnos la oportunidad de “avanzar”.

Este momento difícil que podemos estar transitando, no es “igual” a un acontecimiento del pasado; es por ello que debemos actuar con determinación.

“Actuar con determinación”, es actuar con “seguridad y certeza” de que las cosas saldrán tal como las esperamos. Si aceptamos el pasado, transformamos el futuro. Es como la “máquina del tiempo”.

Si nos permitimos la “oportunidad de reconciliarnos” con ese pasado que marcó nuestra existencia, estaremos amándonos y potenciaremos nuestras posibilidades concretas de “salida”. Eso es concretamente el “éxito”.

El éxito es una palabra que proviene del latín “exitus” y significa “salida”.

Ahora preguntaremos: ¿Cómo podemos reconciliarnos con el pasado?

La respuesta es sencilla, aunque requiere de un entrenamiento constante y muy comprometido con nosotros mismos. Se trata de “perdonarnos” y de “perdonar”.

Dispongamos la mente y el corazón a la apertura. Expresémosnos: “Me perdono”, “Me libero, reconciliándome con el pasado”. Visualicemos ese hermoso momento de reconciliación abrazándonos y sonriéndonos a nosotros mismos y con los demás y sintamos la paz que eso nos trae. Pero debemos hacerlo repetitivamente hasta que la pauta de pensamiento cambie por completo.

Las “Relaciones”:

Me parece muy oportuno, para dar marco a este tema de las “relaciones”, citar un poema escrito por mi hija, a sus 15 años de edad. Dice así:

Distinto sentimiento

*Quizás me puedas entender
y a la vez me comprendas
pero no podrás sentir
lo que yo siento.*

*Quizás te puedo entender
y a la vez te comprenda
pero no podré sentir
lo que tu sientes.*

*Puedo ponerme en tu lugar
y tú podrás ponerte en mío
sólo así entenderemos
que nos comprendemos, nos entendemos
pero no sentimos jamás lo mismo.*

*Ana Sol Peiró
(Extraído de su libro “Mi Sol” Poemas 2006).*

*Cada vez que surge naturalmente la oportunidad,
comento lo siguiente:*

Las relaciones que tenemos son como “monedas de oro” o “tesoros” que guardamos en nuestro cofre máspreciado: el corazón. El gesto de tomar permanentemente cada una de las monedas y pasarle un paño de seda para darle brillo, es como una dulce caricia que se manifiesta gracias a las emociones más sublimes que tenemos.

Algunas de esas monedas o “relaciones”, al perder su brillo, nos decepcionan e intentamos deshacernos de ellas arrojándolas fuera del cofre. Quizás, en vez de actuar con rencor, sea mejor colocar esas monedas en la fuente de los deseos, pidiendo con amor para que algún día resplandezcan.

Fritz S. Perls (1893-1970), médico psiquiatra alemán, creador de la Terapia Gestalt, nos invita a reflexionar con este mensaje muy profundo:

*Yo soy Yo, Tú eres Tú;
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío.
Yo no vine a este mundo para vivir,
de acuerdo a tus expectativas;
Tú no viniste a este mundo para vivir
de acuerdo con mis expectativas.
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya.
Si coincidimos, podría ser maravilloso,
si no, no hay nada que hacer.*

Cada quien es “uno mismo”. Tenemos necesidades diferentes a las de otras personas y esas diferencias son las que nos hace entendernos y poder crecer y evolucionar como individuos concientes.

El lograr tener empatía es permitir ponernos en el lugar del otro, con el propósito de poder entenderlo en profundidad y a la vez, nos ayudamos a lograr nuestra propia aceptación en toda su integridad.

Los demás son nuestro propio espejo:

Las personas con las cuales nos relacionamos son nuestros propios “espejos”. Los gestos y actitudes que nos agradan de ellas, las cosas que nos sorprenden gratamente de ellas, las que valoramos de ellas; son aquellas características que también tenemos y aceptamos de nosotros mismos.

Cualquier rechazo que experimentamos con los demás, son aquellas cosas que no aceptamos de nosotros mismos y que necesitamos “sanar” interiormente.

Las personas son auténticos “reflejos” de nuestra existencia. Ellas vienen a mostrarnos lo que somos en nuestras partes luminosas, tanto como en nuestras partes oscuras, que necesitan su lumbre para nuestra evolución.

Por lo tanto, permitírnos juzgar o condenar a los demás, criticar negativamente y quejarse es, por reflejo, algo que estamos haciendo con nosotros mismos y que a la corta o a la larga, se evidenciará en nuestra propia carne.

Entre las enseñanzas del Talmud, libro que contiene la tradición, doctrina y ceremonias religiosas del pueblo Judío, nos aconseja hacer uso de la prudencia en el lenguaje, diciéndonos que: “Tu amigo tiene un amigo, y el amigo de tu amigo tiene otro amigo; por consiguiente sé discreto”.

Las partes oscuras que no reconocemos de nosotros mismos, habitan en el territorio del “ego”, que pretende alejarnos de nuestra esencia, de nuestro verdadero Ser interior. Es por ello que, con frecuencia, ocultamos lo que creemos que es “lo malo” de nosotros y sólo mostramos “lo bueno” que nos caracteriza.

Estar atento a que las personas son un “espejo” nuestro, nos permitirá descubrir qué podemos “regularnos concientemente” y así obsequiarnos el contacto más íntimo con nuestra propia grandeza interior.

Louise L. Hay (1927), autora norteamericana de varios libros de superación personal, en los que se encuentran “Usted puede sanar su vida” y “El poder está dentro de ti”, manifiesta: “Adondequiera que vayas y con quienquiera que te encuentres, allí hallarás a tu propio amor esperándote”.

A medida que vamos aceptándonos a nosotros mismos en aquellas partes que no aceptamos de sí, vamos

volviéndonos más enteros, más íntegros. Empezamos a tener más armonía, dejamos de lado nuestras máscaras, le damos menos importancia a nuestros “roles”, que son meros disfraces de nuestro ego y empezamos a aflorar nuestro auténtico “Ser”, donde nuestro amor y nuestra sabiduría interior se expande y resplandece.

Cada vez que tengo la oportunidad, digo que la palabra «sinceridad» viene de los tiempos antiguos cuando, para diferenciarse los acaudalados o poderosos del pobre, revestían o decoraban sus viviendas con piezas enteras de mármol. Los obreros de la piedra trabajaban las piezas enteras con delicadeza y pulido. Con los fragmentos que quedaban de estas piezas enteras de mármol, y mediante una cera especial (o resina), se fabricaban otras planchas para rescatar esos pedazos de piedra y darles una utilidad similar a los bloques enteros. Con el tiempo, este concepto fue utilizado en el vocabulario latino, para decir que una persona «sincera», es aquel ser humano «íntegro» (o indivisible - y de allí «individuo»). Es decir, las personas que no son «sin - ceras», pertenecen al grupo de los que interiormente están divididos por sus «contradicciones».

Con esto deseo expresar que, a medida que más nos sinceramos, más íntegros seremos.

La Relación Esencial

La relación esencial de cada ser humano, es la relación con su Ser Interior. Cada uno de nosotros tiene el desafío personal de descubrirse a sí mismo; ir al encuentro con la propia sabiduría interior, donde se encuentran todas las respuestas a nuestra existencia; donde habita el tesoro dorado de la Verdad.

El filósofo griego Platón (428 a 347 A.C.), en su libro “La República”, comenta mediante una parábola, conocida como el “mito de la cueva”, el encuentro del ser humano con su luz interior.

Relata que en una cueva subterránea, provista de una larga entrada, estaban atados unos hombres por las piernas y el cuello frente a la pared, desde que eran niños. Detrás de ellos, ardía el fuego de una hoguera, que proyectaba las sombras de algunos objetos que se encontraban en las cercanías de la esa fogata. Los prisioneros, al no tener conocimiento de estos objetos, consideraban como una realidad a las sombras que podían ver. Pero si alguno de estos hombres, que permanecían inmóviles dentro de la cueva, fuese desatado y liberado, descubriría la verdadera realidad al ver los objetos y la luz del fuego; y si lo obligaran a observar la luz por más tiempo y luego a regresar nuevamente a la cueva, para persuadir a sus compañeros encadenados, no podría ver con nitidez las sombras dentro de la cueva, por tener acostumbrados los ojos a la luz y lo considerarían como alguien que perdió la razón.

Este hombre liberado de las ataduras, que pudo conocer la verdad, tuvo el deseo de expresarla a los otros hombres, que aún se encontraban en la cueva.

Con esta alegoría, Platón expresa la importancia de descubrir esa luz, que está más allá de las apariencias. Salir de la cueva, es descubrir la luz de la sabiduría interior. Seguir siendo prisioneros, es estar encadenados a las sombras, que son sólo proyecciones.

Descubrirse a sí mismos, implica transitar un camino de permanente evolución, donde es necesario el desapego. Cuando esto sucede e ingresamos al mundo esencial, los límites desaparecen. En este mundo interior, estamos llenos

de “Totalidad”; estamos unidos a través de un cordón universal al cielo divino. Este es el tesoro dorado de la Verdad, de la Luz, de la Conciencia.

La relación con Sí mismos, es una relación que reconoce y acepta la unión con Dios, fuente de Sabiduría.

El maestro de los maestros, Jesús, definió todo esto, cuando se expresó diciendo: “El Reino de Dios está dentro de Ti”.

Estamos relacionados con el universo. Nuestras almas forman parte de nosotros individualmente y, a la vez, es universal en este mismo instante. Somos esencialmente el reflejo de los demás y los demás son nuestro propio reflejo. De hecho, sin los demás, nosotros no tendríamos existencia.

Todas las relaciones interpersonales que tenemos nos hacen ser quienes somos. A medida que más tomamos en cuenta este pensamiento de Totalidad, más nos acercamos a nuestra esencia.

Nuestro niño interior:

Hay un niño que habita en nuestro corazón que aguarda, silencioso, nuestra protección.

Este niño interior se hace evidente ante nosotros, cuando manifestamos nuestra manera auténtica de ser y de sentir.

Este niño interior está herido, desde que nosotros éramos aquella sensible criatura en nuestra infancia; y que ahora teme cuando el recuerdo de esos momentos de niñez, aparece en sucesos actuales de la vida.

El mayor de los miedos de este niño interior es que sigamos abandonándolo. El quiere sentirse amado y nos pide - todo el tiempo - que vayamos a su encuentro.

*Establecer nuevamente la alianza con nuestro niño interior, requiere de reconciliarse con los sucesos experimentados en el pasado. A esta reconciliación, yo la llamo “**el rescate de la inocencia**”, debido a que de alguna manera nos sentimos culpables de no haber podido ser felices en aquellas situaciones claves que vivimos en los tiempos de la infancia.*

Para comunicarse con él, es necesario retroceder al pasado a través de nuestra imaginación y acercársele como si fuera nuestro hijo. Permitámonos hablarle con ternura y darle su espacio para que, poco a poco, nos exprese sus miedos, su dolor y sus enojos; de modo que pueda liberarse de las ataduras que lo ligan con el adulto que somos ahora. Cuando este niño nos hable, es importante que nos alejemos del juzgamiento y estar con nuestro corazón abierto para abrazarlo, contenerlo y decirle que lo amamos profundamente y que ahora, ya está a salvo. Juntos, desarrollaremos la confianza del uno con el otro.

En lo particular, considero que el concepto de “trinidad espiritual”, radica justamente en “padre, hijo y espíritu”. Si reconocemos la presencia de nuestro Dios, como Padre Supremo, podremos considerar que el Espíritu es la energía del Amor, que nos pide la alianza con nuestro Hijo, que es nuestro niño interior.

Jesús expresa en Mateo 18:2-4, en la Biblia cristiana, que “si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos”.

Nuestro niño interior nos espera para jugar, divertirse, hacer inventos, revolcarse por la tierra del paraíso celestial, que vive dentro de nuestras almas. Tengamos

conciencia de que todo cuanto hagamos sea, a partir de ahora, como un niño expectante de aprender, de ser nuevamente creativos y alegres. Cuando la tristeza tiña de gris nuestro diario vivir, visitemos al niño de nuestros corazones, abracémoslo y preguntémosle qué le está sucediendo. Todo lo que le afecta a este niño es lo que nos pone en desequilibrio. Recobramos así nuestra potenciación, nuestro auto-valor, nuestro autodomínio. Estaremos siendo comprensivos, compasivos y muy amorosos con nosotros mismos.

Menciono aquí, para invitarlos a realizar una profunda reflexión, una muy hermosa cita de uno de los sabios religiosos más importantes del Sufismo (Tradicón mística del camino espiritual del Islam) Hasan Yasar al-Basri (643728): "Vi a un niño que llevaba una luz. Le pregunté de dónde la había traído. El la apagó y me dijo: Dime tú dónde se ha ido".

EJERCICIO: Abraza tu niño interior

Cerremos los ojos un momento. Relajémonos. Imaginemos que nuevamente estamos en el vientre de nuestra madre. Sentimos protección, paz y felicidad.

*Luego vamos construyendo las escenas de nuestro pasado, cuando éramos niños y nos sentíamos heridos. En ese momento nos imaginaremos que abrazamos a ese niño. Nosotros mismos, con la edad actual, abrazamos lleno de amor al niño pequeño, que también somos nosotros. Le damos todo nuestro amor, lo protegemos y le decimos: **Ya pasó... Todo está perfectamente bien. Estas a Salvo... "Te amo"...** Luego visualizamos que el niño se marcha feliz, corriendo y en paz.*

Este será el momento del encuentro con nuestra propia inocencia. Todas las culpas y miedos ya no existen más.

La Práctica del “des-apego”

El “des-apego” es, esencialmente, una “renuncia al apego”, es permitir poner todo cuanto hemos deseado de manera vehemente en las manos de la “Inteligencia Superior”, en las manos de Dios.

De esta manera, todo cuanto hemos creado en nuestro pensamiento, con nuestra palabra y con nuestras emociones, es entregado al universo para que se convierta en realidad material. Es este el momento en el que la creación siempre es doble. Es decir, creamos con la mente lo que deseamos y luego el universo lo crea nuevamente en el plano de la materia.

A los efectos de ser didáctico, ilustraré el des-apego con esta escena:

En un árbol, con un orificio o agujero profundo donde sólo pueda ingresar una mano abierta y plana, se colocan unos manís. Un mono ingresa su mano allí para sacar su rico alimento. En el momento que ha tomado los manís, su mano ya es un puño cerrado. En este instante, le acercan al simio unos deliciosos bananos que, por cierto son más apetitosos que los manís y éste, con desesperación por alimentarse de ellos, no puede sacar la mano metida en el árbol ya que se encuentra cerrada. Entonces tironea, tironea y tironea al punto de lastimar su propia mano, mirando los bananos que no puede alcanzar.

Los seres humanos actuamos en muchas circunstancias de la misma manera que el mono. Ciertamente, evitamos abandonar determinadas situaciones y relaciones por temor a perder. Sin embargo, cuando practicamos el des-apego, una fuerza universal se manifiesta para que - luego del desprendimiento - lo que nos vendrá a nuestra vida es mucho mejor.

Un ejemplo de fuerte “apego” es que por el temor a no conseguir dinero en el futuro, muchas veces no dejamos ese trabajo que no se ajusta a nuestros talentos y expectativas de crecimiento personal para realizar nuestros propios emprendimientos. Por más ideas geniales que tengamos, el temor nos hace - muchas veces - quedarnos con la ilusión de “qué hermoso hubiera sido si hubiera hecho lo que quería hacer”.

Otro ejemplo ocurre con frecuencia en el ámbito amoroso. Muchas personas prefieren ser mal tratadas, engañadas, humilladas en la pareja, antes de enfrentar el desafío de una soledad “provisoria” que luego las lleve a una nueva relación verdaderamente constructiva y dichosa.

La mayoría de nosotros resulta ser creyentes del “aferramiento” a las cosas y a las circunstancias por temor. Nos “mal enseñaron” que “es mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer” y esto nos hizo tanto daño que, inconscientemente, hemos adoptado la creencia de que no somos merecedores de lo mejor para nuestras vidas. ¡Ciertamente es un tremendo absurdo!

El “apego” no es más que la búsqueda de la seguridad en lo conocido. Y lo que conocemos siempre pertenece a algo del pasado que registramos. Es allí, en ese estado de búsqueda de “seguridad”, donde las cosas se detienen en nuestras vidas. Estar en lo desconocido, en la “incerteza”, es estar en permanente “evolución” donde las semillas de la creatividad inician su proceso hasta la cosecha, ya que es el fértil camino para nuestro desarrollo. Es en la incertidumbre donde existe el misterio de la vida.

Abraham Maslow, psicólogo estadounidense (1908/1970), dijo: "Puedes elegir retroceder hacia la seguridad o adelantar hacia el crecimiento. El crecimiento debe ser elegido una y otra vez; el miedo debe ser superado una y otra vez".

La práctica del des-apego es un entrenamiento que es necesario trabajar para que nuestros sueños se materialicen. El universo siempre acepta lo que deseamos con vehemencia y espera que nosotros confiemos en él delegándole el trabajo de manifestación, que lo hará gustoso por concedérnoslo.

*Dice Maitreya, un instructor espiritual hindú:
“Permanece con la mente abierta. Disfruta de la vida.*

Cuando disfrutas de la vida estás sentado en la playa mirando al vasto océano. En ese momento experimentas serenidad, tranquilidad, des-apego interior. En ese momento no piensas en tu cuenta bancaria.

El don de la vida florece adentro tuyo. Experimenta esto, y realizarás que eres una persona única. Eres único en esta creación”.

Cuenta un relato que un montañista deseaba escalar un cerro realmente alto. Escaló y escaló la roca hasta que se hizo de noche y no pudo ver absolutamente nada. Continuó a ciegas procurando llegar a la cima hasta que terminó por caer al vacío. Mientras caía, el montañista gritó al cielo pidiendo ayuda divina.

-¡Dioooooos ayúdameeee!

De pronto la soga, que estaba unida a él y a algún lugar de la roca elevada, detuvo la caída. Desesperado, el montañista pidió ayuda nuevamente:

-¡Dioooooos ayúdameeee!

Una voz surgió y con infinito amor se expresó:

-¡Corta la cuerda!

La noche era helada. El frío masticaba los huesos del montañista. A la mañana siguiente, lo encontraron muerto a un metro del suelo firme.

El no “des-apegarnos” de las cosas, de las situaciones y también de las ideas o pensamientos, nos detiene a tal punto que fallecemos en nuestra conciencia.

“La sabiduría de la incertidumbre reside en el desapego... en la sabiduría de la incertidumbre reside la liberación del pasado, de lo conocido, que es la prisión del condicionamiento anterior. Y en nuestro deseo de ir hacia lo desconocido, el campo de todas las posibilidades, nos entregamos a la mente creativa, que orquesta la danza del universo”, expresa Deepak Chopra, en su libro “7 leyes espirituales del éxito”.

Templar el Ser

“Templar el Ser”

*TEMPLAR
CONTEMPLAR
TEMPLO*

Templando nuestro Ser

Los seres humanos somos como el acero. Dios, el “herrero universal”, nos trabaja para ser filosas espadas.

En ese trabajo de “herrería divina”, Dios nos somete a permanentes procesos para fortalecer nuestra esencia; para hacernos bellas y filosas espadas de guerrero. Durante el arduo trabajo, nuestro hierro es elevado a altas temperaturas hasta llegar al “rojo vivo”. En este estado comenzamos a ser golpeados hasta darnos la forma apropiada. Luego, el agua fría nos espera y experimentamos el grito desgarrador de nuestro hierro interior, que chillaba al bajar la temperatura de manera abrupta.

Así, nuevamente, en muchas ocasiones, vivimos estos mismos procesos hasta llegar al rojo vivo, ser golpeados, seguir dándonos cada vez más forma y chillar cuando ingresamos al agua fría.

Cuando todo este proceso de herrería culmina, nos encontramos en condiciones de ser “pulidos”, adornados y finalmente acariciados por una tela para mostrar nuestro brillo y resplandor, sumado al filo que sólo una espada de guerrero puede tener.

Muchos de los hierros, en ese proceso de “herrería divina”, se quiebran por no conseguir la calidad de hierro necesaria para alcanzar ser espadas y la razón es el no tener la “fe” o la creencia de que las pruebas que se atraviesan son vitales para “prepararnos” a la sabiduría.

Somos espadas filosas, hechas con verdadero amor y sólo podemos ser fabricadas por la existencia de la expresión universal de la creatividad, la fuente inagotable.

El Tao Te King, uno de los libros más importantes del pensamiento oriental escrito por Lao Tsé, sabio de la China antigua y fundador de la filosofía del taoísmo, expresa que "Una espada muy afilada no puede conservar su filo mucho tiempo. Una sala llena de joyas no se puede proteger eternamente. Los extremos no se pueden mantener mucho tiempo".

Es hoy el momento de reflexionar acerca de que cada suceso que parece adverso, es un evento que forma parte de un trabajo de perfección que nos conduce siempre a espacios de paz y felicidad, donde el brillo y el resplandor es el premio a nuestro transitar por las distintas fases hacia la TEMPLANZA.

Teresa de Calcuta decía: "no dejes que se oxide el hierro que hay en ti". TEMPLAR NUESTRO SER es estar en conciencia de que todo cuanto nos ocurre es para fortalecernos a la vida. Los guerreros no usan espadas de madera; ellos saben que en sus manos poseen aquellas espadas que los hacen invencibles.

Etimológicamente la palabra "Templanza" deriva del latín "Temperare", cuyo significado atribuido es "mezclar en proporciones correctas" o "combinar adecuadamente".

Esta posibilidad que tenemos los seres humanos de mezclar en proporciones correctas, hace que la templanza sea considerada como una de las cuatro virtudes cardinales, junto a la prudencia, la justicia, la fortaleza. Cuando estas cuatro virtudes se combinan, nos convertimos en seres virtuosos y llenos de Dios.

A manera de ejemplo, la templanza de los cristales o metales, tiene relación directa con su dureza o elasticidad que deben tener para evitar que se quiebren. El camino hacia la

templanza de nuestro ser, es el estado armónico y de equilibrio necesario para superar las adversidades de la vida.

La templanza es la acción oportuna y correcta de la paciencia y la tolerancia, a la vez que sigue el curso de los acontecimientos sin detenimiento. Es decir, la templanza nos permite fluir ante las circunstancias de la existencia humana.

La “Resiliencia”

¿Cómo sería nuestra caída si al llegar al suelo nos esperara un gran resorte que nos empujase hacia arriba nuevamente, sin que sintamos el traumático golpe que pensábamos que tendríamos?

Sucede que muchas veces lo tuvimos; sólo que ese gran resorte "salvador", ante las determinadas adversidades que atravesamos en la vida, se encuentra en nuestro interior. Es nuestra capacidad de salir rápidamente de las adversidades que se presentan en nuestro trayecto de aprendizaje humano: la "RESILIENCIA".

La resiliencia, es un concepto que fue usado primariamente en relación a los metales. Se dice que es la capacidad de un metal determinado de resistir y ser flexible a determinadas pruebas que se experimentaban con él, a los efectos de comprobar la calidad del mismo y de recobrar su estado original.

La resiliencia humana es, entonces, esa fuerza impulsora interior que poseemos; la capacidad “natural” que tiene cada uno de nosotros para poder tolerar las adversidades de la vida; de poder transformarlas en desafíos, en nuevas oportunidades para fortalecernos.

Las personas "resilientes" son seres comprometidos consigo mismos, que se permiten el "control" de las circunstancias y, sobre todo, estar "abiertos" aceptando los cambios, ya que interpretan las experiencias como parte esencial de la propia vida que viven; es decir, de su propia existencia.

Formulémonos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos desarrollar esa capacidad de resiliencia?

- ¿Cómo podemos descubrir nuestra fortaleza interior para avanzar sobre las propias adversidades?

Sin duda, la respuesta está en el "auto-entrenamiento"; en iniciar el camino al Auto-Conocimiento.

Esto sucederá paulatinamente a medida que vamos conociendo nuestras propias virtudes o fortalezas, reconociendo nuestras debilidades, fomentando nuestros talentos y lograr expresarlos.

Esencialmente es empezar a valorarnos y reconocernos valiosos; es perdonarnos los errores y empezar a verlos como aprendizajes; es estimular la creatividad que hay en nosotros; es atesorar las relaciones con los demás, como un espejo de nuestra propia relación con nosotros mismos; es permitirnos dejar fluir los sentimientos sin coartarlos y abrirse a la comunicación del corazón, que jamás se equivoca.

Es aprender a pedir "ayuda" y extender esa ayuda hacia los demás como una cadena de amor que se construye y progresa.

Es reírse de las adversidades. Ridiculizar el temor a no poder resolverlas. El humor es finalmente una actitud de

pensamiento positivo, es base o columna donde se establece la "resiliencia" (o nuestra propia capacidad de superar todos los obstáculos que pudieren presentarse en nuestras vidas).

Con esto quiero decir que, la capacidad de resiliencia esta ligada a la interacción que tenemos con nuestro entorno, ya que de esta manera se posibilita su desarrollo. Mientras mejor sea nuestra relación con los demás, mientras el amor se exprese y nuestro corazón haga apertura a su sensibilidad, habrá mayor comprensión, apoyo y respeto que fortalecerán esa facultad de superación de circunstancias adversas, mejorando nuestra "habilidad de respuesta" o "responsabilidad".

Ser "resiliente" es ser una persona conciente de su individualidad y de su identidad. Saber realmente quienes somos, es reconocer nuestra propia esencia para poder tener respuestas (y decisiones) competentes ante estas "posibilidades de aprendizaje" (como podríamos llamar a las adversidades).

Las adversidades ponen a prueba nuestro "autoliderazgo". En muchas ocasiones, la mayoría de nosotros en algún momento de la vida hemos llegado a tocar fondo, quizás sin esperanzas. Muchas veces, también, hemos escuchado que el dolor nos hace tomar conciencia para poder superarnos o levantarnos de las caídas.

También es verdad que nuestra condición positiva ante la vida nos reduce las posibilidades de "riesgos" ante las adversidades.

En contraposición con la "resiliencia", se presenta la "incapacidad de respuestas hábiles", por lo que muchas personas pueden llegar hasta aferrarse a los vicios tales

como el alcohol, la droga y otras dependencias que empeoran la situación al estar más vulnerables física, mental y espiritualmente.

Ante la adversidad, saber tomar elecciones correctas, es estar concientes de que cada suceso es una oportunidad, un desafío para fortalecernos. La luz interior es la que nos hará superar cada situación, aprendiendo de ellas.

Consideremos todas las manifestaciones de afecto, físicas y verbales, como un punto de partida para cambiar nuestras vidas; acercarnos más a nuestro propio corazón. Descubramos nuestros talentos y habilidades naturales y potenciémoslos. Pensemos positivo; hagamos afirmaciones de manera repetitiva, más cuando sintamos que las esperanzas se diluyen y creamos con determinación de que ¡SI podemos!

Factores que potencian la “Resiliencia”:

- Observación interior:

Viajar a las profundidades de Sí mismos, para permitirnos la permanente observación sobre nuestra manera de pensar, de expresarnos, de actuar.

Reflexionar sobre nuestros comportamientos y encontrar respuestas de corazón abierto, donde la sabiduría interior surge naturalmente.

- Reconocimiento de la libertad:

Comprender que para lograr el dominio de Sí mismos, es necesario romper toda atadura o encarcelamiento interior y empoderarnos, sin sobrepasar sobre las libertades de los demás. Esto implica comprender que somos interiormente libres y que la tolerancia es el verdadero reflejo de la aceptación de nuestra propia individualidad, alejándose de

todo aislamiento con el mundo y practicando la filosofía del respeto.

- Sentido del humor y la alegría:

Cada adversidad tiene su lado jocoso, que es el punto de partida de la superación de las emociones no involutivas, como el miedo y la culpa.

Focalizar nuestra atención hacia la alegría, hacia lo que nos hace reír, más allá de toda circunstancia difícil que estemos atravesando.

- Creatividad e Ingenio:

Dirigir nuestro espíritu creativo hacia el encuentro de soluciones para salir de los momentos adversos. Es aquí, donde el encuentro con el niño interior se hace imperioso, ya que el aspecto lúdico del adulto, así como el desarrollo de actividades de “ocio creativo”, son portales que se abren para generar maravillosos cambios.

- Valores esenciales:

La conciencia y el compromiso moral nos permiten transitar por el sendero correcto. Esta es la vía por donde la abundancia interior se manifiesta, para ejercer nuestra maestría y ser verdaderos generadores de un mundo más coherente y humano, alejado de las contradicciones y muy unidos a la espiritualidad, base donde se asienta la ética.

- Sensibilidad:

Aprender a contemplar la belleza; desde el vuelo de un pájaro hasta la imagen armónica de una rosa; desde la sonrisa de un niño hasta la sabiduría de un anciano; desde un cálido abrazo hasta el brote del llanto que surge del alma.

Las personas resilientes saben abrir el corazón, son más expresivas con sus sentimientos, prestan atención a las intuiciones y se deleitan con todo lo bello, lo armónico que existe en la naturaleza.

- *Habilidad para relacionarse:*

Toda relación está basada en el establecimiento de vínculos afectivos, en los cuales la comunicación positiva brinda el marco preciso para su creciente desarrollo.

El ser humano es un ser social por naturaleza; lo que implica la convivencia con sus semejantes mediante el uso de ritos, que van desde reuniones con amigos, encuentros con su grupo laboral o profesional, hasta congregarse en un culto, con lo que se procura seguir un orden de costumbres, sustento de toda cultura.

En esta capacidad humana para relacionarnos, es necesario tener siempre presente que, a medida que más nos “relacionamos con nosotros mismos”, mejores son las relaciones con el mundo.

El filósofo alemán Friedrich Nietzsche (1844-1900) sostenía que: “El individuo ha luchado siempre para no ser absorbido por la tribu. Si lo intentas, a menudo estarás solo, y a veces asustado. Pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo”.

- *Desarrollo del intelecto:*

Alimentarse de nuevos conocimientos nos trae un sinnúmero de oportunidades. El desarrollo de la inteligencia, es decir la habilidad de relacionar datos o conocimientos para resolver determinadas situaciones, es una de las herramientas para potenciar la “resiliencia”.

El hábito de leer, es esencial para el crecimiento intelectual, siempre que sepamos discernir entre la información que permite nuestra verdadera evolución; de la que nos aleja de este propósito de trascendencia. La etimología de “Leer” tiene su origen en el idioma indoeuropeo “Leis”, cuyo significado es “Camino”.

- Autoimagen positiva:

Tener siempre presente que somos aprendices de la vida, nos aleja de todo sentimiento de víctima. La autoimagen positiva, nos permite mirar a la adversidad como un “disfraz” donde se esconde un valioso aprendizaje. La autovaloración se muestra como un instrumento de fortaleza, en la que podemos poner foco de atención a la grandeza de nuestros logros o triunfos alcanzados y debilitar la concepción de poder que le atribuimos a las adversidades.

- Asertividad:

La asertividad requiere del uso eficiente de la comunicación, del poder de nuestro lenguaje. Cuando nuestra comunicación tiene un estado sólido de madurez, estaremos en un punto de equilibrio.

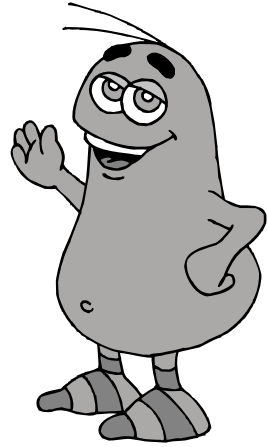
Ser asertivos es tener una base de firmeza tal, que nos permita dejar de oscilar entre el sometimiento ejercido por otras personas sobre nosotros (sumisión) y su condición opuesta, nuestra propia agresión en cualquier nivel. El ser asertivo nos invita a tener convicción y determinismo en todos nuestros actos y nos permite ser claros a la hora de defender nuestros derechos.

Tener asertividad nos inclina al logro de nuestras metas proyectadas y a ser permanentes protagonistas del crecimiento personal, en sus tres escenarios: físico, mental y espiritual.

Una actitud asertiva se convierte en un hecho de motivación por sí mismo, donde el pensamiento positivo es el impulsor de nuevas oportunidades.

“Si piensas en algo que deseas vehementemente y lo construyes en tu mente como una imagen real, y tienes la sensación de que estás viviendo hoy lo que piensas e imaginas; entonces, llegó el momento de materializarse de manera inexorable”.

Daniel Fernando Peiró



El Sapo CrecenSio

Una vez, antes de poblar la tierra, vino el Viento y se le acercó al ente CrecenSio con un planteo muy difícil, tan difícil que era para toda la vida en la tierra. El Viento le dijo:

- Ahora, CrecenSio, ha llegado tu tiempo de poblar la tierra y debes elegir entre ser sapo o ser príncipe.

Ente CrecenSio decidió pensarlo. Se tomó un minuto de su eternidad y luego convocó al Viento para comentarle la decisión tomada.

El Viento advirtió a ente CrecenSio que luego de pronunciar la elección tomada, en eso se convertiría en ese mismo instante.

- Sí, dijo CrecenSio, ¡Quiero ser Sapo!.

En ese preciso instante, CrecenSio apareció al lado de una laguna convertido en Sapo.

El viento con toda su fuerza se dirigió hasta el sapo CrecenSio diciéndole con un tono bastante agresivo:

- *¡Elegiste mal!... ¡Eres un inútil!!!... ¡Elegiste ser un sapo y perderte el privilegio de vivir como un Príncipe!*

- *¡Elegí bien Señor Viento!... ¡Elegí bien! contestó el Sapo CrecenSio... Si hubiera elegido ser Príncipe, sólo me quedaría ser un Rey; en cambio, siendo sapo me queda toda una vida para luchar y ser alguien. Me queda la gracia de levantarme todos los días con el compromiso de ser mejor. Siendo sapo, puedo hacer mi historia, sin que nadie me regale la historia.*

El viento, dejó de soplar impactado por la “sapiencia” del sapo CrecenSio. Se quedó callado tan sólo tres segundos de su eternidad y luego, se dirigió al Sapo CrecenSio diciéndole:

- *CrecenSio, he aprendido de tu sabiduría. Por ello, como agradecimiento a ti, te concedo el don de ser príncipe cuando tú lo desees.*

El Sapo CrecenSio, lo miró fijamente y respondió:

- *¡Siempre y cuando no pierda mi alma de sapo!*

*Daniel Fernando Peiró
(Relato basado en una publicidad gráfica).*

Palabras Finales ***Alejarnos de la Confusión:***

Cuando era pequeño, en la televisión se exhibía la serie “Kung Fu”, donde el actor David Carradine interpretaba a “Kwai Chang Caine”; pero nosotros conocíamos al personaje como “Kung Fu”.

En esas pizcas de humor de niños, uno de los amiguitos del barrio donde vivía preguntó:

- ¿Por qué “Kung Fu” en vez de irse al Norte se fue al Sur?

Ninguno de los que estábamos allí reunidos - pelota de cuero en mano y llenos de barro - pudo contestar la pregunta.

El niño comenzó a reírse y todos intrigados pedíamos que nos contestara. Tomó un poco de aire y lanzó la respuesta con una carcajada. Dijo:

- Porque “Kung Fu” estaba “Kungfundido”.

Todos explotamos a carcajadas.

Hoy, a más de 35 años de esa serie televisiva de los `70, podría reemplazar el personaje de “Kung Fu” por cada uno de nosotros. Preguntaría: ¿Por qué en vez de irnos al “norte de nuestras vidas”, transitamos su punto cardinal opuesto? La respuesta es: porque “estamos confundidos”.

En este tiempo en que vivimos, nos han inculcado dirigirnos más al “parecer” que al “Ser”. Siento que esto nos ha llevado a alejarnos del camino correcto.

Una de las cuestiones es no contar con la capacidad de ser más precisos con el “lenguaje”. Cuando deseamos recorrer el camino espiritual nos proponemos “ir a la búsqueda”, sin embargo, buscamos y buscamos

“incansablemente” hasta que nos cansamos de buscar. Creo que esto sucede porque ponemos atención a la “búsqueda” más que al “encuentro”.

Para mí, hay una gran diferencia entre “estar en la búsqueda” e “ir al encuentro”.

Nos han dicho también que “Dios esta en el cielo” y no se nos ocurre mirar el “firmamento interior” y encontrarlo dentro nuestro.

Cuando hablo de que, en general, no “somos precisos con el lenguaje que usamos”, estoy diciendo también que muchas palabras han perdido sus significados reales o que ya no se conocen sus significados.

Una de esas palabras es: “AMOR”. Cuando pregunto “¿Qué significa AMOR?”, sucede que todas las personas se convierten en “poetas”; comienzan a dar muy bellas definiciones. En realidad, la etimología de “AMOR” viene del latín “A” que significa “sin” y “MOR”, que viene de “mortem”, “muerte”. Es decir, “AMOR” es “VIDA”.

Continuamente nos preguntamos por qué nuestra vida se cae a pedazos; por qué nuestra vida está detenida y la respuesta es: por no entregar “AMOR” en todo lo que hacemos día a día, a cada instante.

Cuando la energía del AMOR es el cimiento de todo cuanto hacemos, sea lo que sea, seguramente será duradero. Lo que hacemos sin ganas y sin amor, no tiene jamás proyección alguna.

Soy un convencido de que el planeta tierra es una gran “aula” por la cual todos los hombres pasamos para aprender a reconocer la magnitud del amor, como una fuente inagotable de energía universal.

Aceptar que somos energía de amor nos lleva hacia el “norte de nuestras vidas” y nos aleja de la confusión.

A medida que el amor sea la “elección tomada”, menos serán los interrogantes que nos plantearemos. De entre tantas y tantas preguntas existenciales que nos formulamos, una es “¿por qué estamos aquí caminando en esta vida?”. Siento profundamente que la respuesta es: “para entregar amor en potencia a la humanidad por medio del servicio”; así sea contribuyendo con nuestro entorno, con los amigos, las personas con las que nos relacionamos, con la sociedad o, en una escala mayor, con el mundo.

Disponernos a la entrega requiere de aceptar que cada ser humano tiene una misión única e irrepetible, como su propia esencia. Esta misión es el verdadero propósito de nuestras vidas y nos permite alcanzar la plenitud.

Estamos pisando esta tierra para cumplir un propósito. Los latinos decimos que, “cuando un niño nace, un pan bajo el brazo trae”. Esto hace referencia a que cada individuo tiene sus talentos especiales, que lo hacen único. En el desarrollo de los talentos de cada individuo se encuentra la puerta hacia el propósito más elevado que venimos a cumplir.

A través de nuestros talentos y su manera de manifestarlos, podremos dirigir nuestra energía hacia el encuentro de las mejores maneras para servir a la humanidad. Cuando decidimos hacerlo, el universo nos apoya en este propósito y nos concede todo cuanto necesitamos para tener una vida verdaderamente armoniosa, feliz y llena de plenitud.

Cuando cada uno de nosotros se compromete a estar en el propósito del “amor incondicional”, todo acontece con sincronía. Las cosas que deseamos y necesitamos vienen hacia nosotros con el menor esfuerzo, incluyendo la abundancia.

La Palabra sánscrita “Dharma” significa “propósito de vida”, motivo esencial de nuestras existencias. Es el potente faro que ilumina y guía la embarcación de nuestro Ser, rumbo a las metas que verdaderamente venimos a cumplir en este camino de vida. Cuando estas metas son alcanzadas, son precisamente una confirmación de que estamos “transitando hacia el norte de nuestras vidas”.

Quiero, como broche final a éste mi pensamiento personal, honrar a mi hermano latinoamericano Lic. Feliciano Laureano Ramos, profesor de la Universidad Eugenio María de Hostos de Santo Domingo, República Dominicana, con una frase de su autoría:

“Donde yo no soy útil, no debo ocupar un espacio”.

OTRAS OBRAS DEL AUTOR



LAS 10 MIRADAS DEL LIDERAZGO INTEGRAL

Es una guía que le orientará a lograr su Liderazgo Integral. La primera parte plantea una serie de conceptos muy particulares sobre el Liderazgo en sí, a los fines de que Usted tenga una mayor perspectiva.

La segunda parte le propone diez puntos de vista para el ejercicio del Liderazgo Integral.

En esta obra de Liderazgo Humanístico y Desarrollo Humano, Usted encontrará una serie de recursos, tales como célebres citas de Líderes que quedaron grabadas a fuego en la historia de la humanidad, relatos ilustrativos, etimologías claves y orientaciones del Autor.



TRES PODERES PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL

Este es un libro de filosofía de vida, espiritualidad y visiones de psicología moderna, acompañado de diversos ejercicios en cada capítulo, preguntas guiadas para la auto-reflexión y recordatorios, para orientar al lector en todo el trayecto de su lectura y aprendizaje.

Usted tiene tres poderes para transformar su vida:

- El Poder del Pensamiento Positivo.
- El Poder del Lenguaje.
- El Poder de la IntenCión y de la IntenSión.



CLIENTING PARA PYMES (Marketing - Fidelización de Clientes)

Es un libro ampliamente didáctico, especialmente pensado para la aplicación de procesos de "fidelización o "retención de clientes"". El autor lleva al empresario PyME de una manera sencilla, «sin demasiadas palabras»; a tener una idea muy concreta de cómo convertir a los compradores o consumidores en "CLIENTES", permitiendo un entendimiento acabado, ágil y ameno, como una charla de café.



CARPE DIEM – Aproveche el Día Pensamientos para el Liderazgo y la Superación Personal

Este CD de Audio, contiene mensajes de motivación, que abarcan una serie de temáticas de la Superación y el Liderazgo y tienen el propósito de brindarle ideas que edifican su crecimiento personal, para el logro de una vida más saludable y armoniosa.

Algunos temas son los siguientes:

Acerca de las Adversidades, Los Cuatro Miedos, Replanteo del Éxito, Siete Mentiras Anti-Éxito. Tus Tres Poderes. El Propósito Superior, otros.