

La clave

YAMM



Consigue lo que quieres

ALBERTO CASTILLO MARTÍNEZ

- La clave YAM -

- La clave YAM -

La clave YAM

- La clave YAM -

- La clave YAM -

La clave YAM

Alberto Castillo Martínez

PRIMERA EDICIÓN, ENERO DE 2014

© *Alberto Castillo Martínez*

© *La clave YAM*

ISBN papel: 978-84-686-4724-1

Impreso en España

Editado por Bubok Publishing S.L

Diseño de portada: Javier Ferragud Villén

<http://www.laclaveyam.com>

- La clave YAM -

*A mi familia, mi más valioso tesoro;
a mis amigos, resistentes a huracanes;
a mis enemigos por empujarme a un mundo mejor;
a los ángeles que construyen el futuro,
a la buena gente:
a ti.*

- La clave YAM -

☪ **ÍNDICE** ☪

Cap.	Pág.
1. Atención.....	11
2. Mapa.....	13
3. Ser.....	17
4. Aceptar.....	21
5. Renacer.....	25
6. Yam.....	29
7. Meta.....	33
8. Plan.....	37
9. Trascendencia.....	41
10. Oportunidad.....	45
11. Amabilidad.....	49
12. Generosidad.....	53
13. Hábito.....	57
14. Alegría.....	61
15. Audacia.....	65
16. Fe.....	69
17. Conocer.....	73
18. Amar.....	77
19. Crear.....	81
20. Salud.....	85
21. Paz.....	89
22. Prosperidad.....	93
23. Entusiasmo.....	97
24. Vida.....	101
25. Energía.....	105
26. Gracias.....	109
27. Magia.....	113
28. Milagro.....	117
29. Superación.....	121
30. Uno.....	125

- La clave YAM -

1 ATENCIÓN

Pon atención. Esto es lo que buscabas, lo que necesitas, lo que te llevará a la meta. Una clave sencilla para el crecimiento personal y una vía directa al éxito, pues has de saber que es tu voz interior la que alza o destruye los muros que te limitan.

¿Sabes qué hiciste al momento de nacer? Llorar, gritar, patear. Utilizaste todos tus recursos hasta lograr que el mundo te escuchara y te atendiera. Reclamaste lo que por naturaleza te pertenece: tu derecho a una vida plena.

Algo profundo te impulsó y *lo sigue haciendo* a buscar lo mejor para ti y para los tuyos. ¿Notas esa fuerza?

Hagamos la prueba. Plantéate **ahora** una cuestión crucial prestando atención a lo que responde tu ser. Cierra los ojos, y que el mundo espere unos segundos mientras te haces la Gran Pregunta: ...¿QUIERO MEJORAR?...

¿Qué dice tu corazón? Si escuchaste un rotundo “Sí” o un “¡Claro que quiero mejorar!”, entonces estás de enhorabuena: la llama de tu voluntad arde con fuerza y lograrás lo que te propongas.

Pero incluso si la respuesta ha sido débil, como una brasa que se extingue, no debes preocuparte. Con paciencia, echando pequeñas ramas, soplando y aumentando el combustible se puede montar una buena hoguera.

En ese sentido, este libro es incendiario. Avivaremos tanto tu fuego que nada te podrá impedir alcanzar lo que deseas.

Y ¿quién soy yo para pretender ayudarte? Un experto en sufrir caídas, golpes y desastres de todo tipo. A la fuerza he aprendido también cómo levantarme cada vez e iniciar de nuevo el duro camino hacia arriba. Seguro que podré darte ideas útiles.

Con agua de incontables fuentes te he preparado esta fórmula, mezclando en proporción adecuada enseñanzas de sabios de todos los tiempos. Ellos te ayudarán a desarrollar al máximo tu potencial.

Notarás que este libro es especial. No más cursos de autoayuda o complicados tratados de psicología. Aquí tienes –directo para ti– un método SENCILLO, COMPLETO y que FUNCIONA.

SENCILLO: No necesitas conocimientos previos ni te enfrentarás a complicados ejercicios. Simplemente permite que estas palabras te empujen con suavidad.

COMPLETO: Todas las instrucciones están en este breve manual. Aunque te parezca que algunos temas apenas son tratados, las semillas crearán en tu interior grandes árboles. Ya lo verás.

FUNCIONA: Podrás comprobarlo en muy poco tiempo. Apenas lleves un par de semanas siguiendo las indicaciones notarás que tu energía aumenta, que estás de mejor humor, que ves posibilidades que antes ni imaginabas.

En definitiva: te enfrentarás con nuevas armas a tus problemas, que tarde o temprano acabarán por derretirse y abrirte paso.

Donde va tu atención va tu energía. Céntrate desde hoy en triunfar, vas a cambiar tu vida en treinta días.

El crecimiento personal es un viaje lleno de sueños que se cumplen, magia e incluso milagros. Pero recuerda esto:

Solo hay una forma de alcanzar sueños: con *esfuerzo*.

Solo hay una forma de hacer magia: con *sabiduría*.

Solo hay una forma de ver milagros: con *amor*.

No hace falta equipaje para este viaje. Desde donde estás y con lo que tienes ya puedes empezar.

¿Te vienes?

2

MAPA

Andas buscando un tesoro. Las huellas de tu camino te delatan. Encuentros y desencuentros, aventuras y fracasos, lo que has aprendido, lo que has amado, también el dolor de las pérdidas... son muestra de tu esfuerzo por lo valioso. Siempre has luchado por ello, ¿vas a detenerte ahora? ¡Nunca! Avanza, sigue adelante, porque una inmensa riqueza está a tu alcance.

Somos exploradores tratando de hallar montañas de éxito, de salud, de amor, de paz, de prosperidad. La vida nos ofrece incontables tesoros, cada persona tiene el suyo y todos podemos encontrarlo. Yo no sé qué contiene el cofre que te espera, pero tú sí, porque lo ves cada noche en lo profundo de tus sueños.

Veamos: ¿qué se necesita para encontrar un tesoro? ¡Un mapa, claro! Por supuesto que deberás también llenar tu mochila con herramientas como voluntad, constancia y una buena cantimplora de entusiasmo. Pero lo primero es el mapa.

Te lo diré claramente: **si aún no has encontrado tu tesoro, es porque andas con el mapa equivocado.**

Cada persona ve el mundo de forma diferente. Esa forma de ver las cosas es su *mapa*, lo que orienta sus acciones. Ahora bien, a nuestra mente le gusta clasificarlo todo en conceptos (palabras). Así pues:

- 1- El mapa por el que te guías está hecho con palabras.
- 2- Cambia esas palabras y cambiarás tu mapa.
- 3- Utiliza las palabras adecuadas y el tesoro será tuyo.

¡Fíjate qué cosa tan extraordinaria! Si eliges palabras que cambien tu forma de pensar, de tal manera que actúes más positivamente, tus actos transformarán el mundo que te rodea y lograrás finalmente lo que quieres.

En el fondo es tan sencillo que cualquier niño te lo podría decir: *Para que tus deseos se cumplan, usa las palabras mágicas.*

Ya sé, ya sé que por el momento todo esto te suena algo fantasioso... pero recuerda que solo tienes que dejarte llevar y pronto verás los resultados.


Permíteme ahora hablarte de las instrucciones de manejo:


A partir de aquí vamos a seguir 28 etapas de viaje. Está planeado para que sigas una rutina diaria. Por favor, tómallo con tranquilidad y lee el mismo capítulo tres veces antes de que termine el día (una vez por la mañana, otra a mediodía y otra antes de acostarte es lo ideal) de forma que tengas toda una jornada dedicada a empaparte bien con lo que enseña cada tema. Esto es MUY importante y apenas te llevará unos minutos.


Créeme. Una lectura más rápida no te será tan útil, más adelante comprenderás por qué.


¿Estamos de acuerdo? Esta es la receta: un capítulo *tres veces al día*, empezando hoy con este y siguiendo las próximas cuatro semanas.


Durante tu exploración encontrarás varias señales en este libro:

El aviso de **pico y pala**  indica un trabajo que tienes que realizar. ¡Siempre tareas sencillas, no te me escapes!

Una **huella**  te dará pistas que dejaron para ti personas sabias que ya encontraron su oro.

Señalaremos con una **calavera**  cada uno de los peligros y obstáculos que te acechan en tu búsqueda.

Junto a cada calavera dejaremos una **espada**  con una técnica para enfrentarte al problema.


Finalmente encontrarás **diamantes** , valiosas joyas de maestría concentrada. Úsalos y tu vida resplandecerá.

Lógicamente, cuanto mayor es un tesoro más duros son los obstáculos para alcanzarlo. Si te encuentras con enormes problemas en tu vida ¡te felicito! Eso significa que cuando alcances tu premio este será **gigante**.

Y ¿qué hay de esas palabras para que tu mente organice su mapa? ¡O su GPS! Vamos a ello.


Vas a crearte una *Hoja Maestra*. Para empezar ahora solo necesitas un folio en blanco y un bolígrafo. ¿Lo tienes ya? Perfecto.


Cada día, tras leer el capítulo correspondiente, añadirás una frase a ese papel. Hoy vamos a empezar con el título o encabezamiento.

 **Hoja Maestra.** En la parte superior del folio escribe con letras mayúsculas el título que más te guste. Puedes elegir uno de estos que te propongo o cualquier otro que te haga sentir bien:


- TRIUNFO
- MAPA DEL TESORO
- VOY A LOGRARLO
- YO ALCANZARÉ MI META
- CONJURO MÁGICO
- UNA VIDA MEJOR
- CUMPLIR OBJETIVOS
- YO LO MEREZCO
- MOTIVACIÓN DIARIA
- FRASES DE PODER


Deja hoy esa hoja preparada con el título, mañana seguiremos con ella.

 “Si avanzas confiado en la dirección de tus sueños y te empeñas es vivir la vida que has imaginado, te encontrarás con el éxito inesperadamente, en cualquier momento.” (H. D. Thoreau)

La mejor forma de enfrentarte a los obstáculos es prepararte al máximo, y este libro va a ser desde hoy mismo tu entrenador personal. Tu  **Orientación.**

Mientras persigues tus objetivos tendrás a menudo momentos de desaliento en que creerás que no puedes lograrlo, que es demasiado para ti. ¡Pues ese es el primer peligro! La primera calavera en nuestro mapa.

 **La desesperanza, el desaliento.** Un fantasma que se te aparecerá mil veces tratando de engañarte para que dejes de luchar.

 **Risa golpeadora.** Cada vez que te encuentres con el desánimo, míralo a la cara y riéte. Dile todas las veces que sea necesario “¡Claro que puedo!” “¡Lo lograré!” “¡Aquí estoy yo para luchar!” hasta que se aleje avergonzado.

Al principio te costará, pero debes hacerlo; porque recuperar la esperanza es recuperar el rumbo, y junto a cada camino cortado siempre hay senderos para seguir adelante.

Cuenta la leyenda india que los dioses, al crear el mundo, escondieron los mayores tesoros en el único lugar donde los malvados nunca podrían encontrarlos: en el corazón de los hombres.

Haz brillar el diamante en tu interior y el mundo responderá a ese destello volcando en ti todas sus riquezas.

3

SER

Y tú, ¿quién eres?

Puedes decirme tu nombre o tu ocupación. Hablarme de tus familiares y amigos. Pero seguiré preguntándote: ¿quién eres?

Aún podrás indicarme tu edad, sexo o lugar de nacimiento, y todavía la pregunta seguirá en el aire. Porque aquí lo importante es lo que te respondes cada día frente al espejo. *¿Quién eres?*

Voy a hablarte de las dos palabras más poderosas que existen. Dos palabras que por sí solas han llevado a la ruina o al éxito, a la felicidad o a la desgracia, a miles de millones de personas desde el principio de los tiempos.


Son estas dos palabras: **yo soy**.

Cada vez que con la voz o con el pensamiento dices “yo soy...”, el universo entero se detiene a escucharte. Porque después del ‘soy’ te defines, y al instante la realidad tratará de acomodarse a esa definición.

Esto es vital, básico. Acéptalo. El pensamiento cambia el mundo. Y por supuesto tus pensamientos modifican tu realidad.

Si alguien se pasa el día repitiéndose lo torpe que es a cada pequeño error que comete, ¿no crees que acabará siendo *realmente* torpe? Piensa en ello, porque este es el origen de muchas de tus limitaciones.

Los grandes campeones de la vida y del deporte llegan a donde están porque constantemente se dicen que son los mejores. ¿Qué has estado repitiéndote tú hasta ahora?

 “Pueden, porque creen que pueden.” (Virgilio)

¿Con cuánta fuerza actúas sobre las circunstancias cuando dices “yo soy...”? Con la fuerza de tu convicción.

Si crees profundamente en lo que estás diciendo, el mundo acelerará sus pasos para alcanzarte, mientras que si lo que dices te suena a mentira o ridículo la realidad también lo rechazará.


Por más que digas, por ejemplo, “soy el pato Donald”, no esperes el menor cambio en tu anatomía. Pero cree en ti cuando digas “soy un ganador” y la vida te entregará gustosa la llave del triunfo.

El problema con que nos enfrentamos es este: que si no te lo crees no funciona. Y si te has acostumbrado a los palos y a vivir por debajo de tus posibilidades, te costará verte como un triunfador...


¡Un momento! Fíjate que he dicho “te costará *verte* como triunfador” ¡Ahí tienes la solución! Precisamente lo que tienes que hacer es practicar esto de **verte con éxito**, hasta acostumbrarte.


La **visualización** es una potente técnica motivadora. Se trata sencillamente de imaginar que ya tienes lo que deseas; por ejemplo, si tu deseo es tener un deportivo rojo, debes cerrar los ojos y verte conduciéndolo con todos los detalles posibles.

Esto actúa sobre el subconsciente haciendo que tu mente esté atenta a todas las posibilidades de cumplir tu deseo. Al mismo tiempo te convence de que vas a lograrlo.

 **Visualizar.** Dedicar unos minutos al día a imaginar cómo va a ser tu vida cuando hayas encontrado tu tesoro. Cierra los ojos y visualízate con fuerza, salud, libre y sin problemas de dinero, llevándote bien con tus seres queridos y alcanzando tus metas.

Vívelo, siéntelo, prepárate a diario porque ya has iniciado el proceso para conseguirlo.

 **Pensamientos negativos.** Es un terrible error sabotearnos nosotros mismos con ideas que nos restan valor. Pensamientos del tipo “No valgo para esto”, “Canto mal”, “Estoy gordo”, “Soy pobre”, “Soy demasiado mayor”, “Estoy enfermo”... son auténtico **veneno**. Debes evitarlos o agotarán tu vitalidad.

 **Saturación positiva.** Procura decirte a menudo cosas positivas sobre ti, hasta llenar tu mente con estas ideas y no dejar espacio a las tóxicas. Repítete frecuentemente frases como “Lo conseguiré”, “Me gusta cómo canto”, “Estoy mejorando”, “Tengo un gran futuro”...

Manténte alerta. Cada vez que te sorprenda un pensamiento negativo sobre ti, respóndele enseguida con unas cuantas ideas positivas. Así, pronto te librarás de ese veneno.

Vamos a escribir la primera frase en tu Hoja Maestra, debajo del título. Calcula que haya espacio en total para 28 líneas. Seguro que adivinarás que vamos a empezar con un “yo soy...”.


Elige uno de estos ejemplos que te doy o cualquier otro que te haga sentir en tu plenitud, en tu máximo, disfrutando de tu tesoro:

- Yo soy un milagro.
 - Yo soy el mejor (*o la mejor; amiga lectora, no tendrás inconveniente en adaptar el género donde haga falta, ¿verdad? ¡Gracias!*).
 - Yo soy una chispa de la divinidad (o el hijo de Dios).
 - Yo soy perfecto.
 - Yo soy un mago (o un príncipe, o el rey, o el gurú...).
 - Yo soy una persona maravillosa (o una maravilla...).
 - Yo soy sabio (o virtuoso, o genial, o un tipo estupendo).
 - Yo soy una fuerza de la naturaleza.
 - Yo soy grande (o estupendo, alucinante...).
- Quizá prefieras incluir tu nombre. Por ejemplo:*
- Yo soy José López, un tío grande (o Yo soy María, una ganadora).

No me falles, ¿eh? Acuérdate de leer este capítulo **tres veces** hoy y de practicar las técnicas que vamos viendo. Son pasos en el buen camino.

Te recordaré quién eres, porque a veces se te olvida:

Eres un milagro; la maravilla de la creación. Eres el resultado único, irrepetible, por el que tus antepasados vivieron y amaron. Eres polvo de estrellas guiado por tu alma perfecta. Tu esencia es inmortal.

Nunca vuelvas a valorarte por debajo de nadie. Repite conmigo: “Nunca volveré a menospreciarme”.  **Quiérete.**

Sé que tienes problemas. Que sufres. Que en ciertas circunstancias todo esto te parece muy lejano. Pero precisamente por eso lo necesitas. Eso da valor a que te hayas lanzado a este viaje.

Llegarás a comprender que lo que **eres** está muy por encima de lo que tienes y de lo que sientes.

Desde esa altura, donde el aire es puro y la visión clara, todo se transformará.

... y ya estás desplegando tus alas.

4

ACEPTAR

Las cosas son como son. ¡No puedes discutirme esto! Ahí fuera tienes una dura realidad con la que te toca enfrentarte día a día, te guste o no.

Por algún defecto de fábrica los seres humanos nos empeñamos en negar los hechos que no nos agradan, y nos atormentamos por cosas que no podemos cambiar. ¿Es eso lógico? En absoluto.

Te duelen tus limitaciones, tu pasado, tus problemas. Mas yo te digo que construirás el edificio de tu futuro a partir de esos cimientos. Debes, por tanto, reconocerlos y aceptarlos. Sencillamente no hay otra opción. *Es lo que hay.*

La buena noticia es que, desde el mismo momento en que aceptas las circunstancias, tomas el mando y el cielo abre sus puertas para ti.

Dicho de otra forma: deja de torturarte por cómo ‘deberían ser’ las cosas. Acéptalas tal cual son, y decidirás cómo serán.

👣 “Conócete. Acéptate. Supérate.” (S. Agustín de Hipona)

El pasado es pasado. Suéltalo. Déjalo ir. Sujetarte a él te mata.

Todo lo bueno que has vivido. Tus éxitos y momentos felices. Lo que has disfrutado de fiestas, lugares, goces y delicias, el calor de esa piel a tu lado... todo eso quedó atrás para siempre, como estaciones pasadas de un tren sin retorno. ¿Duele aceptarlo? Pero sabes que es cierto. Se fue, ya no está. Y nunca, jamás volverá.


¿Perdido definitivamente? No. Vibrando por siempre en cada latido de tu corazón. Ahí es donde debe quedar lo bueno pasado, mientras diriges tu mente a vivir el presente y a preparar el futuro.

También lo malo quedó atrás. Desengaños y fracasos. Abusos y traiciones. Desgracias y pérdidas irre recuperables. Pasaron, y no se pueden cambiar.

¿Qué sentido tiene revivir el dolor de esos momentos? Acepta las cicatrices que te dejaron y permite que el tiempo las cure mirando con decisión al mañana. Sucedió, y ya está. Ahora levántate.


Prohíbete los sentimientos de culpa. Tú ya no eres quien eras. Repítete ante ellos “Soy inocente”, “Hice lo que pude” o “Me perdono”, y pasa página comprometiéndote a hacer el bien en adelante.


Los seres queridos que hemos perdido viven en nosotros si a cada paso sentimos su recuerdo. Pero impide a tu mente centrarse en lo malo o en el dolor de su pérdida. Que sean los momentos felices que compartisteis los que den calor a tu alma.

La norma básica (que podría perfectamente ser el diamante para el primer capítulo) es esta: mantén tus pensamientos en el presente.  **Mente Presente.**

Al aceptar dejas de dedicar tu atención –y por tanto tu energía– a lo que no puedes cambiar.

Esa enorme fuerza queda entonces liberada para dedicarla a tu superación.

 **Obsesión por el pasado.** Una trampa que te mantiene andando en círculos sin avanzar hacia tu tesoro. ¿Qué ganas con seguir dándole vueltas al pasado como a una tortilla?

 **Detener el pensamiento.** Cada vez que sorprendas a tu mente reviviendo un pasado doloroso, dile inmediatamente BASTA en voz alta y empújala suavemente de vuelta al presente, buscando algo agradable en que entretenerla (leer, pasear, hablar con alguien...). También puedes darte un pequeño pellizco, como para despertarte.


Verás como cada día baja el número de ‘bastas’ y de pellizcos. Saldrás de esa trampa.

Lo que tienes es lo que tienes. El destino te reparte cartas pero eres tú quien las juega.

Dime qué te impide ser feliz. A ver: “falta de dinero”, “me abandonaron”, “necesito libertad”, “no me quieren...”

Pero *¿qué me estás contando?*

¡Mira a tu alrededor! ¿Cuántos están peor que tú? Y ahora observa su actitud. ¿No son los mejores los que afrontan sus circunstancias con una sonrisa?


Es natural tener problemas. ¿Sabes? Cuando mueras dejarás de tenerlos. Pero quien se lamenta de todo (del tiempo, de la crisis, del jefe, del atasco...) espanta a la fortuna. Así que por favor, aplica a partir de ahora la crucial norma  NTQ. ¡No Te Quejes!

Anota en la segunda línea de tu Hoja Maestra una frase que indique que aceptas tu situación de partida; por ejemplo una de estas:

- Acepto y agradezco mi destino.
- No me lamento como un niño. Actúo.
- Conquistaré mi futuro a partir de mi presente.
- Hago lo mejor que puedo con lo que tengo.
- Juego mis cartas de la mejor forma posible.
- Acepto mis circunstancias.
- Todo está bien. / Mi vida es perfecta.
- Es lo que hay. / Las cosas son como son.
- Desde aquí caminaré. / Mi pasado me da fuerzas.
- Estoy aquí para demostrar mi valor. / A mayores problemas, mayor es mi fuerza.

Toda la esencia del éxito se reduce a esto: **Haz lo que puedas con lo que tienes.**

Deja de lamentarte. Asume lo que no puedes cambiar y ¡lucha! Por lo que sí puedes.

 **Actúa racionalmente ante las dificultades.** Una buena técnica es imaginar que diría ante tu situación un observador objetivo y sabio. Piensa por ejemplo ¿qué te aconsejaría aquella antigua maestra? O ese familiar o amigo, o incluso algún famoso filósofo del pasado ¿qué consejo te daría?

Si la vida te manda problemas monstruosos, ¡genial! Los héroes llegan a héroes enfrentándose a enormes desafíos y monstruos. Y si tus problemas son normales ¿qué haces quejándote? Mejor sal a buscar algún dragón.

Es curioso: la mayoría de las veces lo que más nos cuesta comprender y tolerar es lo más parecido a nosotros...

Las personas son personas. Cometan errores. Tienen secretos miedos y esperanzas. Y, **como tú**, tratan de mejorar.

Si chocan contigo es solo porque creen que es la única forma de defender lo suyo o conseguir lo que merecen. Recuerda por tanto esta receta infalible para el éxito social: Perdona, comprende, ayuda.

Aceptar es *acertar*. Las cosas son como son, tú eres quien eres, y eso está bien.

Solo empezando donde estás puedes llegar a donde quieres estar. Acéptalo.

5

RENACER

Como el Fénix, pájaro de fuego que resurge de sus cenizas.
¡Arde!


Me dices que quieres mejorar, cambiar tu vida. Pero ¿cómo comienza una nueva vida? Con un nacimiento. Y no nacerá lo nuevo si lo antiguo no perece.

Debes, pues, morir.

Deja que muera tu ‘yo limitado’, ese que te hace sufrir, y abrirás paso al gigante: a la grandeza de tu ser completo.

Si quieres tener más amigos, **mata** tu timidez. Para lograr impresionantes hazañas, **aniquila** tu miedo. Si has de estar entre los mejores, **destruye** tu pereza.

Arranca de tu mente los pensamientos que te llevan al dolor. Líbrate de la rabia y la tristeza. Nada te faltará.

 “Es necesario vaciarse para poder llenarse.” (Krishnamurti)

Desata un huracán. Borra el recuerdo de quienes te hicieron daño. Di adiós para siempre a esos sueños caducados. Derriba la presa de tus complejos y que muera lo que tenga que morir. Siente como todo se desintegra a tu alrededor y pierde importancia. Esa es la muerte que te llevará a renacer.

Como la oruga que da paso a la mariposa, como el carbón que transmuta en diamante, como la semilla que se deshace para que surja el árbol.

En el proceso de la **alquimia psíquica**, primero es necesaria la destrucción (equivalente a la disolución en los textos de alquimia) para seguir con la integración (coagulación) y llegar finalmente a la perfección (sublimación).

Y ¿cómo lo harás? ¡Ya lo estás haciendo!

Apenas llevas unas jornadas de viaje, solo nos hemos alejado unos pasos de la primera base, pero ya tienes técnicas con las que estás librándote de tu vieja piel.

Así, matas tu desaliento cada vez que te ríes de él. Aplastas tus pensamientos negativos al saturarte de ideas positivas. Derribas tus obsesiones cuando les dices ¡basta!

Al mismo tiempo, sientes como nace tu nueva vida con cada línea que escribes en tu hoja maestra, cada vez que te visualizas triunfando, y al actuar con objetividad frente a los desafíos.

Porque... estás utilizando estas herramientas, ¿verdad? Si no es así, vuelve atrás a recogerlas y empieza a usarlas ya mismo, por favor. Solo así aprovecharás el viaje.

Aquí tengo que advertirte algo: *tu mente se va a defender*. Lo acabas de notar hace unas líneas. Esa cierta desgana cuando te he hablado de matar tu pereza y tu timidez, o al insistir en que hagas los ejercicios. ¡Es tu vieja personalidad que se retuerce, como una lombriz puesta al sol!

Estamos tan habituados a los límites que ya conocemos, a nuestra ‘vida pequeña’, que cuando decidimos cambiar hay algo en nuestro interior que nos lo pone difícil. ¿A que te ha pasado con esos propósitos de Año Nuevo? ¿O cuando caes una y otra vez en los mismos errores?

Esa es la resistencia que vamos a hacer saltar en pedazos.

La cosa va en serio esta vez, pues el premio en juego es enorme: tus metas, tu triunfo, tu tesoro... ¿vas a dejarlo escapar?


Ten el valor de renacer.

Lo vivido hasta aquí ha sido preparación y siembra. Acepta el milagro de tu gran oportunidad, hazlo por ti y por los tuyos.

Recuerda que este plan está hecho para ti, a tu medida. ¿Crees que es casualidad haberte encontrado con este libro justo cuando más lo necesitas?

Tú solo tienes que dar los pasos, que yo estaré aquí terco y tozudo hasta ver que avanzas.

El cambio interior se produce al unir motivación y compromiso. La motivación la tienes (pues me estás aguantando). El compromiso vas a firmarlo ahora.

 **Comprométete.** Coge un trozo de papel. ¡Cualquiera! El que tengas a mano. Pon la fecha de hoy y debajo escribe con letra clara:


Me comprometo al cambio. Vuelvo a nacer para alcanzar mi tesoro.

Concéntrate unos segundos en lo que acabas de escribir... y fírmalo. Luego deja ese papel en algún sitio donde vayás a encontrártelo de vez en cuando (en algún cajón, entre las páginas de este libro...)


... y, de paso, ya que tienes el bolígrafo en la mano, vamos a añadir una línea a tu Hoja. A ver qué te parecen estas (como siempre, puedes elegir cualquier otra sobre el tema renacer):

- He comenzado una nueva vida.
- Me lanzo a una nueva aventura.
- Resurjo persiguiendo mi sueño.
- ¡Comienzo!
- Me he renovado.
- Cambié mi piel para empezar de nuevo.
- Soy una persona nueva.
- Cada día vuelvo a nacer.
- Juego de nuevo como un niño.
- Me enfrento con mente joven a mis circunstancias.

Puesto que hablamos de cambio, del coraje para abrirte al misterio de lo nuevo, nuestro enemigo será...

 **La monotonía.** Lo rutinario, el miedo al cambio. Es como estar atrapado en una zona pantanosa y no poder avanzar. Ya lo dijo un sabio: no esperes resultados diferentes si siempre haces lo mismo.

Tienes que salir de ahí. Romper la rutina primero con los pensamientos y después con los hechos.

 **Visión novedosa.** Concéntrate en mirar las cosas como si las vieras por primera vez. Te sorprenderá lo que descubres en objetos, acciones y personas que creías conocer bien.

Si haces lo mismo que ayer ¡ponle salsa! Añádele pasión, amor, perfección... que cada día sepa diferente.

Transforma a menudo tu entorno: mueve muebles, cambia horarios. Busca oportunidades, acción, juega como lo haría un loco o un niño.

Siempre que puedas  ¡Prueba Algo Nuevo!

Para cambiar en un instante, decídate a vivir diferente. ¿Es que no lo ves? El cambio es la fuente de la eterna juventud.

Haz de tu vida un continuo amanecer, quiero verte ser quien eres. Suelta de una vez a tu gigante y que tiemblen los pilares del cielo.

6

YAM

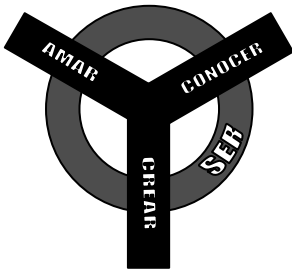


Aquí tienes la llave del éxito. La antena para sintonizar y atraer la suerte a tu vida.

Vamos a dedicar una jornada entera a este símbolo, el YAM, pues verás que contiene elementos con los que se ordena el resto de temas. Pero ante todo manejándolo con cuidado porque, si las palabras mueven la energía, un símbolo es dinamita pura.

Una primera aproximación: el nombre YAM viene formado por las siglas de **Yo Alcanzo Metas**, y guarda similitud con el inglés *I am* ('yo soy'). La forma del YAM, una 'Y' y una 'O' entrelazadas, también nos dirige claramente a la primera persona. Es, así, un símbolo de poder personal.

Saltando parecidos con emblemas más mundanos, este símbolo debe remitirnos al *Ankh* o llave de la vida de los antiguos egipcios: ☩



El círculo central en el YAM se refiere al SER, mientras que cada uno de los tres brazos que parten desde el centro serán las formas en que se muestra: CONOCER, AMAR y CREAR.

Este es el significado clave que nos interesa. Piensa: ¿qué es lo esencial en la vida? ¿Tener cosas? ¿Lo que nos sucede?


Quienes han profundizado en la verdad –esos sabios cuyas huellas seguimos– coinciden en su respuesta: Lo realmente importante en la vida es lo que **amas**, lo que **conoces** y lo que **aportas** al mundo. Todo lo demás... es nada.


He aquí algo básico, crucial, en lo que te pido que reflexiones. Esos son los pilares sobre los que puedes actuar para estirarte hacia tu tesoro.

Cada vez que aumentas tu amor, tus conocimientos o tu acción creadora, crece tu valor en el mundo. Y más pronto que tarde, el universo te pagará en oro ese esfuerzo.


Los tres aspectos están interrelacionados: La unión del amor con el conocimiento lleva a la acción, un sabio creador ama al mundo, y actuando con amor aprendes...

 “Mente fría, corazón caliente y mano larga.” (Confucio)


Si giras un poco el YAM y lo sobrepones al inicial  , obtienes un timón invitándote a **tomar el mando de tu vida**: esto es hacerte YAMI.

No te quedes en lo superficial. Observa a partir de ahora lo que te rodea a través de las tres fuerzas (amor, conocimiento, creación). Busca esa  **Profundidad**.


Una técnica que te ayudará a ver el significado esencial de las cosas es la del

 **Yantra**. Concéntrate en la contemplación durante varios minutos de un símbolo u objeto, apartando de tu mente cualquier otro pensamiento. En la India, lugar de origen de este milenar ejercicio, utilizan para ello elaboradas figuras artísticas: los *Mandalas*.

La falta de profundidad puede llevarnos a la

 **Soberbia**. ‘Ir sobrado’. Es como una fiebre que te hace delirar, despreciando a personas y circunstancias con que te encuentras (quizá necesites el agua de esa charca para no morir de sed; a lo mejor ese niño pobre al que negaste el saludo sabía cómo dirigirte a tu tesoro...).

Retoma tu

 **Humildad**. Ofrece siempre comprensión, amor y servicio allá donde te encuentres.

*¿En qué se parecen un átomo, un huevo y un sistema solar?
¿Cuánto es 1+1?*

Hay un orden en el universo. Lo grande y lo pequeño comparten formas de organización.

Uno de esos esquemas consiste en la unión de tres elementos: uno **central** que forma el núcleo, otro **externo** que da la forma, y **entre ellos** aparece entonces un tercer componente que los une.

¿Ves ahora la similitud entre átomo, huevo y sistema solar? Un centro (núcleo atómico, yema del huevo o sol) alrededor del cual hay elementos exteriores (electrones, cáscara, planeta) y entre ellos algo que los une (atracción eléctrica, clara, gravedad).

Este esquema puedes aplicarlo a múltiples cosas –como célula, familia, fruta...– y viene simbolizado también por los tres brazos del YAM. El círculo indicaría la unidad superior que se crea a partir de los tres elementos.

Dos personas se cruzan y puede surgir de pronto un tercer elemento que las une (amor, atracción). En ese momento 1+1 ya no son 2 –serían 3 si contamos la fuerza que ahora las ata– y ese conjunto define una unidad superior (‘pareja’, matrimonio... más adelante familia).

Si en el universo 1+1 fueran siempre 2, cada partícula iría por su lado y no existirían el orden ni la vida. De ahí que podamos decir que 1 + 1 son (a veces) 3... Y, como de ellos aflora una unidad superior, tenemos la fórmula que da vida al cosmos:

Uno más uno son tres... y los tres son uno.

Este concepto del tres-que-son-uno puedes verlo reflejado en varias religiones: la **Trinidad** del catolicismo, el **Trimurti** hindú (Shiva, Visnu, Brahma), la **tríada** egipcia (Isis, Horus, Osiris), el **Triple Uno** taoísta...

Puesto que YAM representa esta idea tan universal, y a la vez todo puede verse como amor-conocimiento-creación, vamos a considerarlo también símbolo del **cosmos** o de ‘Todo lo que existe’.

Añade una frase a tu Hoja Maestra relacionada con lo que hemos visto:

- Aprendo, amo y actúo.
- Actúo con humildad para crecer.
- Como el sol, siempre doy luz, calor y vida.
- La sabiduría y el amor me llevan a la acción.
- Amar, crear y conocer. Esa es la clave.
- Veo el ser profundo de las cosas.
- Me concentro en el ser.
- Amar, conocer, crear. / Cuerpo, alma y mente son en mí uno.
- Actúo con pasión y sabiduría.
- La fuente de todo está en mí.

YAM es en oriente la sílaba asociada al *chakra* del corazón, y el dios del mar para los cananeos. ¿Eres tú capaz de manejar sentimientos con esa profundidad oceánica?

Aprovecha el talismán. Da hoy mismo algún paso e inicia un pequeño (o gran) proyecto creativo; o aprende algo nuevo –quizá de estas palabras–; o aumenta conscientemente el amor hacia los que te rodean. La diosa Fortuna apreciará tu gesto.

Trabaja en ti mismo alineando las fuerzas de tu ser. Muestra tu valor total: Hazte YAMI.

7


META

Quisiera... Me gustaría... Ojalá...

Rellena esos puntos suspensivos con 300 cosas que deseas, y no obtendrás más que 300 llantos de perdedor lamentable.

¡Despierta! El sol brilla sobre tu cabeza y tú sigues haraganeando. Llamas actividad a dar vueltas y vueltas sin salir del campamento. ¿Cuántas trompetas tronando hacen falta para que las escuches y te pongas en marcha?

Es hora ya de que marques con firmeza en tu mapa dónde estarás mañana, y el próximo invierno, y cuando la semilla se haga bosque.

 “No hay viento favorable para quien no sabe a qué puerto se dirige.” (A. Schopenhauer)

El mundo se divide entre quienes sueñan sueños y quienes danzan para hacerlos realidad. Y estos saben que un sueño solo se materializa después de convertirse en meta.

¿Qué es una meta? Un sueño, un deseo al que le añadimos tres cosas:

- 1- Una **descripción** clara de lo que se quiere.
- 2- Una **fecha** concreta de cumplimiento.
- 3- Un **compromiso** de acción para lograrlo.

¿Sabes? El genio de la lámpara realmente existe. Te escucha y puede concederte lo que le pidas.

El problema es que el pobre anda desbordado de trabajo en su empresa y solo atiende los pedidos que cumplen las tres condiciones: detallada explicación, fecha de entrega y precio que el solicitante ofrece.

Si el pago no cubre el valor de la mercancía no se le enviará, y por supuesto no se admiten pagarés.

Ejemplos de *falsas metas* que el genio tirará a la papelera:

“Quiero una casa grande”

→ DENEGADO. Falta fecha y detalles

“Compré lotería, ojalá me toque un millón”

→ DENEGADO. Pago insuficiente.

“Si me libero de esta seré bueno el resto de mi vida”

→DENEGADO. No se admiten pagarés.

Una meta que será entregada por el genio tras el pago –si este es suficiente– será por ejemplo:

“Quiero aprobar el examen. Estudiaré todo el mes cuatro horas al día”

¿Cómo ha de ser una meta?

- Debe ser **alcanzable**, pero al mismo tiempo **exigente**: piensa en *grande*. Más vale pasarse un poco, igual que un tirador de arco apunta un poco por encima de su objetivo para acertar de pleno.

- Tiene que ser algo que **quieres de verdad**. Sacarás más energía para pagar el precio cuanto más hagas arder el deseo.


- Por último tu meta debe ser **adecuada** a tus gustos y capacidades. Que sea la expresión de tu forma única de ser, usando tus fortalezas.


Las metas son los ladrillos con los que construirás tu nueva vida. Mejor si los tienes de múltiples tamaños:

Metas a corto plazo, tienen fecha de cumplimiento en cuestión de días o semanas.

Metas a medio plazo, si te comprometes a cumplirlas en meses.


Metas a largo plazo, las que esperas realizar al cabo de años.

 **Desorientación.** Es la consecuencia de vivir sin metas. Como si te pones a buscar un tesoro sin llevar brújula.

 **Dirección por objetivos.** Ten siempre metas a corto, medio y largo plazo. Anótalas y revísalas con frecuencia. Repítete cada día ante el espejo “¡Voy a lograrlo!”

Quizá una de tus metas sea completar tu Hoja Maestra, ¿no? Ahí van las frases:

- Consigo lo que me propongo.
- Yo Alcanzo Metas.
- Me concentro como el láser en mis objetivos.
- Voy hacia mi meta como un águila hacia su presa.
- Puedo alcanzar lo que quiero.
- Tengo claros mis objetivos.
- Construyo mi futuro.
- Hago que se cumplan mis sueños.
- Mi esfuerzo forjará el porvenir.
- La cima me espera.

 **Escribir metas.** Traza YA MISMO tus metas si aún no las tienes claras. Dedicar unos minutos al día a preguntarte qué quieres y qué puedes hacer para lograrlo. Haz de cada día un Año Nuevo.

Te invito a escribir ahora algún objetivo que habrás cumplido –¡comprométete!– dentro de exactamente un mes (adelgazar tantos kilos, aprobar un examen, leer aquel libro, mejorar las relaciones con esa personita, hacer deporte...)

Una vez tengas tu meta, decídate a avanzar hacia ella sin mirar a los lados, como un caballo con anteojeras, como un funambulista en su cuerda, como un león hacia su presa.

Date el gusto. Recuerda la ilusión que te hacía alcanzar la meta en tus juegos de infancia. Comienza a cazar sueños y hacerlos crisálida de éxito.

Puedes hacerlo. Tienes todo lo que necesitas. Con metas claras, aun en medio de una selva bastará con que levantes la vista para ver asomar la cima de tu montaña dorada.

Ten siempre cerca carteles, notas y recordatorios con tus propósitos. Llena tu vida de  **Objetivos.**

Si no sabes dónde vas ¿adónde llegarás? La vida no admite treguas. Coge el vicio de superarte, practica el *kaizen* como los japoneses 'mejora continua'. Hazte uno con tu meta. Obsesiónate y harás instrumentos y aliados de todo lo que encuentres.

Decide como un hombre a qué jugarás como un niño para volar como un ángel.

Preparados... Listos... ¡A por tu meta!

8

PLAN

Suma días de éxito y tendrás un mes de victoria. Junta meses de victoria para un año triunfal. Y con años de triunfo tu vida será gloriosa.

Date cuenta. El éxito en tu vida depende de hacer de **hoy** un día de éxito. Y ¿qué es un día de éxito? Aquel en que mejoraste en algo, en que te acercaste a tus objetivos.


Si la meta indica QUÉ hacer, el plan nos dice CÓMO lograrlo; es su media naranja ideal. Haz feliz a tu meta presentándole un plan marchoso.

Un buen plan incluirá la lista de **recursos** que vas a necesitar: material, dinero, conocimientos, ayuda de personas... También tendrá en cuenta **obstáculos** y tentaciones a los que puedes enfrentarte (señalando el extintor) y finalmente **pasos a dar** y etapas por cubrir.

Conseguir cada recurso, enfrentar cada dificultad y cumplir cada día se convierten a su vez en objetivos con luz propia. El plan divide así una meta en trocitos fáciles de digerir, ‘mini-metas’ o escalones en que apoyarás tu avance.

Disfruta preparando tu conquista. Cuantos más detalles incluyas, mejor. Pero no puedes controlarlo todo... afortunadamente... así que elige para unirse a tu meta un plan que sea a la vez FIRME y FLEXIBLE, como un buen cable de acero.


Y ahora viene lo bueno: Una vez formaste tu criatura has de darle vida. Actuar implacable según lo decidido, pase lo que pase.

 **Diario de batalla.** Si vale la pena vivirlo, vale la pena escribirlo. Ten un cuaderno personal donde anotar los objetivos, tropiezos y avances de cada jornada. Siempre en positivo. Escribirás día a día el guión de la más fascinante aventura: la escalada a tu cima, la conquista de ti mismo.

No puedes permitirte incumplir tus planes. Te va en ello la vida (tu naciente Nueva Vida)


¿Cuál es la fórmula para no fallar?


Usa estos siete ingredientes y el guiso te saldrá perfecto:

- 1- Aumenta tu DESEO por el objetivo. Ansia, hambre, obsesión por lograrlo. Habla y vive a diario como si ya lo tuvieras. ¡Visualiza!
- 2- COMPROMISO total. Haz pública tu meta. Quema tus naves de forma que el abandono sea impensable. Rompe esa comodidad en que habitas –cuyo nombre es fracaso– y haz que lo único comfortable sea cumplir.
- 3- ACELERA poco a poco. Empieza suave y que los logros diarios cada vez mayores vayan incrementando tu confianza y energía. Deja al éxito llamar al éxito.
- 4- CÉNTRATE en el paso a dar en cada momento. ‘Haz lo que haces’ sin pensar en nada más, como si alcanzar la meta total dependiera de ese único esfuerzo –en verdad así es– y fallar te condenara al infierno. La clave es  **Un paso más.**
- 5- Tómallo como un JUEGO. El más importante de tu vida. Diviértete en el proceso, anota los tantos, sé tu propio hinch. Jugar es vencer y tú eres el rival a superar.
- 6- Si te cuesta dar un paso DIVÍDELO. Pártelo en micropasos... y da el primero. ¿Te cuesta ir al gimnasio? Decídate a ir hasta la puerta. ¿Tampoco puedes? Propónte levantarte de la silla... Así hasta que **muevas**.
- 7- SIN CUARTEL. Un solo error mata el plan entero. No admitas vigas podridas en tu edificio. Al mínimo incumplimiento de un objetivo parcial **vuelve a trazar** un nuevo plan a empezar de inmediato. Que ese sea tu castigo y tu redención.

Prueba y comprueba sin descanso nuevas formas de perfeccionarte. El mundo es tu laboratorio y cada fallo solo ha de significar para ti ‘no de esta manera’.

Enemigas naturales de tu progreso diario son las

 **Distracciones.** Esas propuestas, ¡a veces tan apetecibles!, que van contra lo que te marcaste. Te invitan a apartarte del camino para visitar una playa o rincón idílico... ¡que te hará quedarte sin tu premio!

 **Saber decir NO.** Incorpora a tu plan el manejo de esas tentaciones; qué estrategias usarás para combatirlas ¡sin excepciones!

Avisa a tus familiares y amigos de lo importante que es para ti alcanzar tus objetivos. Ten siempre preparada una buena munición de ‘noes’ como balas.

¡Frases!

- Los días son ladrillos con los que construir mi éxito.
- Hoy seré mejor que ayer.
- Me esfuerzo día a día por alcanzar mis metas.
- Sigo un plan para lograr lo que quiero.
- Avanzo paso a paso hacia mi triunfo.
- Cada día más y mejor. / Crezco cada día.
- Me siento bien cuando avanzo hacia lo que quiero.
- Hoy estoy construyendo mi porvenir.
- Hoy doy un paso más. / Tengo YAM, tengo Plan.
- Abrazo el futuro modelando el presente.

Fíjate que todo este libro es un plan diseñado para empujarte en la dirección de tus sueños. ¿Estás siguiendo lo acordado? Son solo unos minutos los que tienes que dedicarle (¡tres veces al día! ¿Eh?) y la mejora será indiscutible.

Y no voy a dejar de insistirte, una y otra vez, en que uses las técnicas propuestas. Porque mi plan eres tú.

Habr  momentos en que te costará ponerte a la tarea programada: ten claro que lo que hagas en esos instantes de duda es lo que marcará tu destino, ahí tienes que demostrar tu val a. No seas tu propio obstáculo, da el paso.



“El que deja de ser mejor deja de ser bueno.” (O. Cromwell)

Lanzarte es la única forma de conseguirlo, solo se fracasa cuando no se empieza. Olvídate de la perfección y dedícate tan solo a *ser un poquito mejor cada día*: eso es la felicidad.

Te preocupa  c mo conseguirás ciertas cosas vitales para tu meta? Confía, también la acción desarrolla los planes. Empieza por lo que tienes y te llegará lo que precisas.

Luther King ya nos decía que lo importante es subir el primer escalón, aun sin ver la escalera entera. Sólo necesitas estas tres palabras: disciplina, perseverancia, convicción.

No dejes que nada se interponga en tu camino. Cultiva el amor a tus metas, los conocimientos y la acción para alcanzarlas: tu plan crecerá como un  rbol.


Ese es el hilo de oro con el que enhebrar tus días.

9 TRASCENDENCIA

Ven. Te mostraré el abismo y las estrellas. Ojalá sientas el escalofrío de la eternidad.

Trascendencia. Una palabra mágica. Una palabra de poder. Cada capítulo de este libro empieza con una palabra escogida que cambiará tu realidad si eres capaz de hacerla tuya.

¿En qué forma puedes adueñarte de una palabra y usar su energía? Una técnica para lograrlo es el

 **Mantra.** Consiste en repetir varias veces una palabra o frase liberando tu mente de otros pensamientos. ¡Prueba a hacerlo! Según la ancestral idea india, aquello que se repite diez mil veces se hace realidad. Ciertamente tu subconsciente asumirá esa expresión y modificará tu actitud.

Aprovecharemos esa magia con tu Hoja Maestra. Ahora ya sabes lo que tienes que hacer con ella: leerla a menudo, repetirte esas frases, memorizarla y grabarla a fuego en tu ser. Porque así es como harás brillar el tesoro ante ti, y bastará entonces con que estires tu brazo para alcanzarlo.

Hoy, nuestra palabra es **trascendencia** (del latín *transcendere*: ‘superar, sobrepasar’) que se aplica a lo que está más allá de la experiencia sensible, de lo material.

Vamos a hablar de trascender en el sentido de acercarse a lo sagrado. Pero, para evitar discusiones (jesos escépticos, que no huyan!), solo voy a pedirte una cosa: que aceptes que hay **algo infinitamente superior a nosotros**.

Puedes llamarlo el Misterio, la Naturaleza, Dios, el Ser Supremo, el Cosmos, Todo-lo-que-Existe... o YAM.


El nombre que le des no es importante; lo que sí es importante, y **mucho**, es que sientas que *hay algo por encima de todo lo conocido*. ¿Estamos de acuerdo hasta aquí? ¡Gracias!



“El hombre no puede subsistir sin adorar algo.” (Dostoiewsky)

Tu éxito será tan grande como grande sea aquello que adoras. Así que ¡pon tu mirada en el infinito!

Tienes a tu disposición una fuente inagotable. Sintoniza con esa fuerza universal (el CHI de los chinos, el PRANA hindú, el MANA en Oceanía, el MANITÚ ORENDA de los amerindios, la MUNIA de que hablaba Paracelso...), la energía que nos rodea y nos sostiene.

Sinceramente, no puedes lograrlo sin enchufarte a esa Fuente. Y puedes lograrlo todo (sí, **todo**) si te giras a ella.  **Mira más allá.**

Para activar tan necesario aliado, basta con que ahora digas esta frase:

“Ese Poder Superior me va a ayudar, ya nunca me dejará”.

Espiritualidad, misticismo, religiosidad... claro que también te estoy hablando de eso, pero *has de elegir tu propio camino*. Eso sí, que tu Dios personal sea tal que esté siempre alegremente de tu parte.

Abre las ventanas de tu alma y recuerda, vuelve a creer en esa fuerza amiga que te busca y te llama por tu nombre.


¿Ves ahora cuál es el abismo? Quien no es capaz de conectar con el infinito corre el peligro de caer en la desesperación, sin fuerzas para alzarse.



Materialismo, descreimiento, hastío, falta de perspectiva sobrenatural. Es como una espesa niebla que nos impide ver más allá de nuestras narices.

Tropezamos, nos angustiamos, perdemos la esperanza en el porvenir. Es lo que Sartre llamó *la náusea*, la falta de sentido vital que provoca sufrimiento.

Solo con el sol de la espiritualidad disiparás esa niebla.

 **Conectarse.** Busca el contacto con la inmensidad. Mira al cielo en una noche estrellada, u observa el paisaje desde la cima de una montaña. El mar, el desierto, también invitan a sentir el misterio.

Haz lugar en tu jornada a lo sagrado. Levanta en cualquier momento las manos al cielo y siente en las palmas el leve cosquilleo de la energía que te llena. Eleva tus pensamientos.

El sentido trascendente debería reflejarse en tu Hoja Maestra con una frase adecuada a tu camino.

Te propongo algunas de diferentes religiones y culturas (incluso alguna frase de película). Puedes cambiar algún término por otro que consideres más acorde con tu espiritualidad (Dios, Fuerza, Infinito, Universo...)

- Me guío por la voz del infinito (o naturaleza, destino...).
- El Señor es mi pastor, nada me falta.
/ Dios es mi refugio y mi fortaleza.
- Construiré mi mezquita en mi corazón puro
(o templo, santuario, paraíso...)
- Mi felicidad es la Paz. / Reposo en el Misterio.
- Contemplo el Sumo Bien. / El Gran Espíritu me da fuerzas.
- Camino hacia el nirvana en donde habita el silencio.
/ Siento en mí la Presencia.
- Fluyo con la ley del cosmos. / Estoy en dharma.
- La fuerza me acompaña.
/ Lo que hago en la vida tiene su eco en la eternidad.
- Dejaré huella inmortal en la arena del tiempo.
- Creo en un poder superior. / Me sumerjo en el éxtasis.

Ciencia, Amor, Religión, Arte.

Los egipcios simbolizaron en las cuatro caras de las pirámides que llegar al máximo en cualquiera de estos campos lleva a un vértice común, al sentido final de la existencia.

También en el YAM puedes identificar estas cuatro vías de trascendencia, la religión sería entonces el círculo central uniendo (*re-ligando*) las otras.

Para saber si tu vida tiene sentido trascendente, pregúntate si serías capaz de entregarla por algo (familia, causa, creencia...). Espero que la respuesta sea SÍ.

Las personas que alimentan su espiritualidad son más fuertes, vitales y optimistas. Esa es tu aventura. ¿Por qué ibas a quedarte en el sótano?

Sumérgete en agua fresca, vuelve al hogar. Permite a tu alma ensancharse. Déjate amar.

10 OPORTUNIDAD

La tienes frente a tus ojos y no la ves.

Te saluda, gesticula, grita; pero tú pasas de largo. Incluso te lamentas cuando te hace tropezar.

Es tu *oportunidad*.

Cada día se te ofrecen por docenas ideas que, bien aprovechadas, te llevarían a la riqueza. En los objetos que te rodean ahora mismo, en las noticias, en los comentarios de la gente, en lo que ves al pasear... están las semillas de las fortunas y grandes empresas del mañana. ¿Por qué no las ves? **Porque no quieres verlas.**

De nuevo tu 'yo pequeño', cual diablillo, te engaña para seguir en su cómodo mundo de mediocridad. Continúas soñando con ese *golpe de suerte* que te traerá una fortuna... sin dar golpe. Y eso no existe. Desengáñate.

El cosmos no va a darte algo a cambio de nada. Es como esperar que un elefante se materialice sobre tu mesa: va contra las leyes de la física. Pensar así te mantiene en el fango.

¿Puedes triunfar? Absolutamente. Pero tienes que ganártelo. "No hay atajo sin trabajo".

Me nombrarás al que le tocó la lotería, o al que vendió por mil lo que le costó diez. Pero por cada uno de ellos verás un ejército de soñadores viviendo entre harapos. Y tu suerte –lo sabes– no es conseguir algo sin esfuerzo.

¿Espera el león a que una gacela herida pase por su cueva? Morirá de hambre.

Imagina un brote de árbol que envidiase a las lechugas por lucir cuidadas, verdes y frondosas en semanas. El árbol lo tiene más difícil, pero su futuro puede ser infinitamente mejor. ¿Eres tú lechuga lista para la ensalada? ¿No? ¡Ea, pues! Te toca ser árbol.

Me he puesto pesado y repetitivo –y lo he hecho a propósito– para que comprendas que tu oportunidad no es un hada madrina complaciente, sino algo que te hará sudar y trabajar como nunca lo has hecho. Si quieres verla no busques el oro, sino la mina que excavar.

¡Pues vaya *oportunidad!* Dice aún el diablillo. Hazlo callar con esto: En ese trabajo hallarás el mayor de los placeres.


Aquí tienes ya una pista. Si el esfuerzo ha de serte grato, tendrás que buscar algo relacionado con lo que **sabes hacer**, y al mismo tiempo que **te guste**. ¿Por qué no preparas listas con estas dos cosas? Así cargas la escopeta para cuando salte la liebre...

Si comprendes que el éxito requiere esfuerzo, te librarás de catar todos esos *chollos, ocasiones, negocios fabulosos...* verdaderas setas alucinógenas que ofrecen ‘algo a cambio de nada’ y que –con suerte– acabarán por dejarte dolorido y con la cartera bien limpita.

Este cuadro te permitirá distinguir lo nutritivo de lo tóxico:

OPORTUNIDAD	SETA VENENOSA
Requiere esfuerzo	Te lo dan todo hecho
Cuesta verla	Viene con mucha publicidad
Nadie la quiere	Todos lo persiguen
Aprendes por ti mismo	Te dicen cómo hacerlo
Ofreces algo a los demás	Los demás te ofrecen algo
Te gustará intentarlo	Te gustará si funciona
Mejoras el mundo	Solo mejora tu vida


Con esto en mente, olvídate de loterías y juegos de azar, ofertas fantásticas, informaciones privilegiadas y demás ‘pelotazos’. Gasta tu tiempo y dinero en cosas reales, no compres humo.


¿Quieres más pistas? Usa tus dones y trabaja con el presente –no contra él–. Acepta lo que la vida te propone. Paciencia. Fíjate en los detalles. Escucha el silencio. Piensa en lo que puede ser más que en lo que es.  **Aprovecha.**

Mira a tu alrededor con avidez, porque la tienes ahí cerca...

- Soy un cazador de oportunidades.
- Siempre alerta.
- Juego a encontrar mi suerte.
- Mi oportunidad está ahí.
- Pescaré la trucha dorada.
- Nada es imposible.
- Vigilancia permanente.
- Salto a la piscina de la oportunidad.
- Cada día me trae una oportunidad.
- Convierto los problemas en oportunidades.

El peligro es dejar escapar tus oportunidades:


 **Negligencia, desaprovechar lo bueno.** Como el buscador que por miopía deja de recoger las cosas útiles con que tropieza.

 **Pensamiento lateral.** Presta atención a todo inventando otras posibilidades: ¿qué tal quedaría esto más ancho? ¿Más delgado? ¿Al revés? ¿Otro color? ¿Otro lugar? Sé un incansable curioso.


La única forma de triunfar en los negocios es ofrecer al cliente auténticas vías para mejorar su vida. Busca esas vías.

Cazarás tu oportunidad con una red de preguntas: ¿aquí hay petróleo? ¿Qué puedo hacer por los demás? ¿Cómo mejorar esto? ¿De qué se queja la gente (o yo mismo)? ¿Puedo utilizar esto para...? ¿Otros lo han intentado? ¿Qué pasaría si...?

Cuando una gran oportunidad se cansa de esperarte se convierte en CRISIS. Un alud de apariencia terrible (desastre económico, personal o profesional) que te arranca de cuajo de tu cómodo mundo. Tu amiga oportunidad lo hace para obligarte a sacar lo mejor de ti y conquistarla.

 “El secreto de la abundancia es descubrir la oportunidad en la crisis.” (Proverbio chino)

La crisis es tu oportunidad dándote bofetadas para despertarte. Un fruto amargo con la simiente de algo extraordinario. Si estás atravesando una gran crisis, alégrate: busca esa semilla dorada que te aguarda.

 **Inventa historias de éxito.** Imagina cómo podrías crear una empresa o amasar una fortuna a partir de un objeto que tengas a la vista. Mejorándolo, dando un servicio o vendiéndolo eficientemente.

¿Quiénes merecen la buena fortuna? Las personas buenas, sabias y trabajadoras. No olvides en las crisis tu antena de la suerte.

Te invito a hacerte alquimista y convertirlo todo en oro. ¿A qué proyecto te lanzarías si supieras que no puedes fracasar? ¡Ese es el tuyo!

La suerte llama a tu puerta. ¿Por qué no le abres?

11 AMABILIDAD

Se lava lo que es lavable, se come lo comestible y aguantamos lo aguantable. Si tú quieres que te amen, empieza por ser... *amable*.

Complaciente, afable, cercano... Sencillamente: trata bien a la gente.

La falta de cortesía, andar gruñendo y atropellando es cosa de perdedores. ¡Observa a tu alrededor! El ganador muestra su fuerza en sus buenos modales.

Lo que necesitas –afecto, dinero, atenciones– solo puede venir de un sitio: de los demás. Cuida tu huerto.

Con tu permiso, hoy vamos a madrugar con las frases (ya sabes, ¡romper la rutina!)

- Trato bien a los demás.
- La gentileza es mi marca.
- Los demás me ayudan a elevarme.
- La gente me acompaña en mi triunfo.
- Todas las puertas se abren a mi simpatía.
- Yo y el mundo somos un equipo.
- La gente está de mi parte.
- La cortesía me da valor.
- Ser amable es ser amado.
- Tengo carisma, me quieren.

Por cierto, ¿estás siendo amable con este libro y cumples las recomendaciones? Anímate a repasar diamantes, picos, espadas... y ponlos en práctica con más fuerza desde hoy. ¡Sí! Notarás la recompensa.



Vanidad. Es una especie de locura (transitoria, por suerte). El buscador se adorna con brillantes vidrios y hojalatas, y trata de hacer ver que ya encontró su tesoro o que vale más por ello.



Valorar a los demás. Descubrir en cada persona en qué es mejor que nosotros y mostrárselo. Reconocer la infinita superioridad del **ser**, de la dignidad del hombre, frente al vulgar tener.

Por favor, comprende la terrible pesadilla que puede suponer sentir que a nadie le importas; ayuda a los demás a salir de esa tragedia y tú mismo estarás a salvo. Dos palabras han de estar siempre en la punta de tu lengua: *usted primero*.

La empatía, ponerse en el lugar del otro, nos ayuda a actuar con acierto. Los nativos americanos lo expresaron bellamente: “Antes de juzgar a un hombre, camina durante tres lunas con sus mocasines”.

Y ¿qué hacer con los enemigos? ¿También hay que tratarlos bien? Déjame recomendarte cuatro estrategias gentiles frente a quienes te ataquen (tus ‘aún-no-amigos’):

- 1- **Trata de convertirlos en amigos.** Como dijo Lincoln, es la mejor forma de eliminar enemigos. Ahí sí que te llevarás el máximo diploma en amabilidad.
- 2- **Rodéallos con amigos.** Si sus colegas están de tu parte ¿qué harán contra ti?.
- 3- **La fría cortesía.** Una forma excelente de marcar distancias evitando conflictos.
- 4- **Ignóralos si lo demás falla.** Tomando las medidas necesarias para proteger tus intereses, pero evitando mezquindades (nada de odios, venganzas ni demás basura). Reserva hasta la última gota de tus fuerzas para lo realmente importante: tu éxito.

Está demostrado que actuar con amabilidad baja el colesterol y genera sustancias (oxitocinas) que favorecen el bienestar y la juventud cerebral. Más aún: se comprueba que también logran esos saludables efectos quienes ven a otros realizar actos bondadosos. Tal es la fuerza de la amabilidad.

¿Querrás hacer subir la marea de la simpatía?

Atiende al sentir de la gente, piensa en qué problemas afronta, habla a su parte mejor, respeta y ayuda a todos. Por supuesto nada de criticar por la espalda, mírate antes el ombligo.

Sé suave y confortable como sus zapatillas favoritas. Y cálido, accesible, sencillo, amigable. Usa su lenguaje, sus gestos; sé transparente y sincero para reflejarlos. Tiende puentes, rompe muros.

👣 “Si contribuyes a la felicidad de otras personas encontrarás el verdadero bien, el auténtico significado de la vida.” (Dalai Lama)

Hazles ver en mil detalles que te importan: recuerda los nombres, manda notas, llámales, ábreles puertas, dales preferencia, sonríe, escúchales, haz tuyas sus preocupaciones. Cuando quieras darte cuenta estarás inundado de amor.

✂️ **Sé amable con alguien nuevo**, alguien con quien te cruzas a diario sin saludaros: quizá el vecino, el cajero del supermercado, alguien esperando el autobús...

Dale los buenos días con una sonrisa, dile algo positivo (sobre su forma de vestir, puntualidad, energía, alegría...), pregúntale por temas de su interés. Saludar es saludable. 💎 **Saluda.**

En el fondo es cuestión de ser educado, y la educación es valiosa. Muestra tu valor al mundo.

Ojalá también te lances a aplicarlo en tu vida profesional:

Antes de hablar con un cliente, compañero, proveedor, ¡con el jefe!, mándale mentalmente un “te quiero” y sintoniza con sus anhelos. Te sorprenderá el resultado.

Los grandes líderes son humildes, cercanos, optimistas y dialogantes. Ponen su vida al servicio de los demás a través de su causa. Ese es el secreto del *poder carismático*.

Nunca subestimes el impacto a largo plazo de un buen gesto: puede extender su influencia como ondas a través de décadas.

¿Recuerdas? Ya de niño aprendiste los cuentos que muestran esa verdad universal: viste cómo la ayuda del protagonista a algún ser indefenso acababa rindiéndole increíbles beneficios.

No dejes escapar más príncipes convertidos en ranas y princesas durmientes. Libera las hadas y duendes que te lo piden... y no olvides que hasta los *trolls* se suavizan si les rascan tras la oreja.

Cada persona es un alma a la que ayudar, un mundo que puedes alegrar. Deja que te cante su canción.

Lanza amistad a los cuatro vientos y la encontrarás donde vayas.


Muy amable.

12 GENEROSIDAD

La naturaleza desborda en sinfonía de abundancia.

Desde el sol y las estrellas al perfume de las flores, el canto de los pájaros, la fértil lluvia, los peces del mar, los frutos, la actividad incesante. ¿Ves tacañería por algún lado? La vida es generosidad. No dar es señal de muerte.

Si no estas dando estás menguando. Reduciéndote, perdiendo valor. La ley –el dharma– es  **Dar** +.

 “Al pobre le faltan muchas cosas, pero al avaro le faltan todas.”
(P. Siro)

Nadie es tan pobre que no pueda empezar a elevarse a base de compartir. La escalera al triunfo se construye con peldaños de entrega.

No te hablo solo de dinero o cosas materiales. Dispones de una despensa repleta de bienes más preciados que ofrecer: abrazos, aplausos, buen humor, comprensión, elogios, impulso, perspectiva, amor, apoyo, calma, conocimiento, esperanza, ideas, servicio, ánimo, besos, caricias, cuidados, experiencia, perdón, sonrisas... auténtico cuerno de la abundancia con la propiedad mágica de que cuanto más das, más tienes. ¡Derrocha!

Recuerda que todo lo que posees es solo un préstamo y que prosperarás al ofrendar esos dones –tus cualidades especiales– a los demás. Al final de tu vida solo quedará de ti lo que hayas dado.

Generosidad es **grandeza de alma**. Saber escuchar más que hablar, ofrecer antes que pedir y comprender sin censurar.

 **Haz tu propia lista de cosas que puedes ofrecer** y que al darlas te hagan más grande.

En cuanto a lo otro, lo que nos agobia porque siempre parece faltarnos (tiempo, espacio, materia... incluyendo billetes y monedas) el mecanismo es el mismo. Dar para recibir. Si quieres pescar un pez gordo tendrás que echar algo de cebo, ¿no? Pero cuida de arrojarlo cerca de tu barca... Me explico:

Tienes junto a ti un círculo de familiares y amigos íntimos. Más allá, en aros cada vez más amplios incluiríamos los conocidos y los miembros de comunidades a que perteneces (empresa, ciudad, quienes comparten tu idioma o afición...) y en zona más externa pondremos al resto de personas y seres vivos.

Sea tu objetivo brindar a todos tu generosidad (sí, a todos) irradiando desde el centro. Primero a **los más cercanos** y –conforme aumente tu fuerza– ya extenderás la cobertura. Ayudar a los tuyos es amar al mundo. Cuida el ave la bandada entregándose a su nido.

A este equilibrio entre egoísmo y magnanimidad se refiere el Talmud cuando dice “Si yo no pienso en mí ¿quién lo hará? Pero si solo pienso en mí ¿quién soy?”

Por otra parte, si tienes clara tu meta o incluso tu misión –ese proyecto que hará del mundo un lugar mejor– todo tu tiempo y recursos deben volcarse en ella. No des el grano teniendo campos por sembrar; ya repartirás cosechas.

En cualquier caso, cuida que tu acción **siempre** esté guiada por la idea fija de ofrecer a los demás: a los propios y a los extraños, ahora o en el futuro, pero **tú has de ser espléndido**.

También en el trabajo funciona: dales más de lo que esperan a los clientes, al jefe, a quienes estén a tus órdenes. Esa hora de más o el extra que añadas –de corazón, por propia satisfacción– volverá a ti con creces. La generosidad *genera* oportunidad.

Apuesto a que has notado la conexión entre los últimos temas, y sabes enlazar el triángulo de lo oportuno, lo amable y lo generoso. Es mucho ya lo que llevas avanzado y el motor del éxito empieza a vibrar suavemente en ti.

Conforme te vayas acostumbrando a la dicha de ayudar a los demás se reforzará tu ambición de triunfo. Te sorprenderá ver que lo que das te revierte en energía, cuando tu subconsciente te impulse a conseguir más y más para seguir repartiendo.

Cuida bien de no confundir esta virtud con vicios como la vanidad y el orgullo, a los que tanto se presta quien da con ostentación. Guarda la discreción al dar, o generarás rencor. ¿Harías ese desprendido gesto si nadie te viera? Esa es la prueba de fuego de tu grandeza.

No busques agradecimiento, ni comprar lealtades, ni cobrar siempre lo cedido o prestado por ayudar. Tú no fallaste al ser espléndido y es la vida quien te pagará ampliamente.

Aquí es donde, al percibir tu nobleza, puede atacarte la



Gente tóxica. Criticones, abusones, manipuladores... auténticos vampiros que roban tu energía y te agotan. Expertos en gastar el tiempo, dinero y paciencia de los demás. Si no quieres acabar desangrado en la cuneta aprende a detectarlos y combatirlos.



Técnicas antivampiro (asertivas, dirían los psicólogos). Para saber si estás ante un *chupasangre*, comprueba si se refleja en el **espejo**; actúa como él lo hace contigo y a ver si su reacción es tan amable como la tuya. Si se confirma que estás ante un tóxico, usa todas las armas:

Ajo: haciendo cosas que le desagraden.

Crucifijo: hablándole de trascendencia –odian lo que no sea materialismo–.

Hacerse el muerto: el clásico ‘no tengo nada’ para ver si el pedigüeño busca otro con más pulso.

Sol: mostrando alegría vital. ¡Eso los deja fritos!

Si todo esto no funciona, la solución definitiva es

Clavarles la estaca y cortarles la cabeza: planta cara y dile claro lo que piensas para eliminarlo de tu vida.

Ante todo ¡evita convertirte en uno de esos monstruos! Usa una frase en tu hoja para recordarlo:

- Como el Sol, doy sin límite.
- Soy dadivoso (generoso, hospitalario) con mi gente.
- Doy fruto en abundancia como el buen árbol.
- Comparto lo que tengo.
- Hago que lo bueno circule.
- Tengo la generosidad del ganador.
- El universo se muestra magnánimo a través mío.
- Lo que dé volverá a mí centuplicado.
- Hago llover abundancia a mi alrededor.
- Me brindo a todos los seres.


La magnanimidad se muestra sobretodo en las victorias, así que prepárate para ese momento: ¿te ves capaz de compartir tu éxito *hasta con quien te lo dificultó*? Entonces, sin duda, **vas a lograrlo**.

Si la fórmula para alcanzar una existencia plena y satisfactoria pudiera concentrarse en una frase; si luego aún resumiéramos esa sabiduría hasta condensarla al máximo en tan solo una palabra ¡una sílaba!, el resultado sería este:

DA

13

HÁBITO

 “El carácter es destino.” (Heráclito)

... y tu carácter lo formas con hábitos, con los actos que repites día tras día.

Así que eso que hiciste anteayer igual que ayer igual que hoy o la semana pasada es lo que está forjando tu destino.

Piensa en ello: ¿te encaminas a un porvenir brillante, gris... o más bien negro? De ti depende cambiarlo.

Es cierto lo que dicen las pitonisas, **el futuro se lee en tus manos**; pero no en sus líneas, sino en lo que hacen a diario.

Hay hábitos **buenos** (madrugarse, comer sano, ejercicio, estudiar, ahorro, pensamiento positivo...) y hábitos **malos** (fumar, comida basura, criticar, compras compulsivas, alcohol, juego...)

¿Cómo distinguirlos? Sencillo: imagina qué efecto tendrá esa costumbre –sobre tu salud, tu economía, tus relaciones– caso de continuar así los próximos veinte años.

Los hábitos positivos te llevarán a una mejor calidad de vida, los negativos te destruyen. Y si es dañino mantener algo veinte años, no deberías tolerarlo ni veinte segundos.

Esta historia parece ficción, pero ha sucedido incontables veces:

Un joven encontró un simpático dragoncito. Como también divertía a sus amigos decidió llevárselo a casa y alimentarlo. Siguió jugando con él pese a que el dragón crecía exigiendo más y más ('lo tengo controlado'). Finalmente... el monstruo destruyó la casa y devoró a todos sus habitantes.

¿Cuántos *dragoncillos* (pequeños vicios) mantienes?

Quizá no lleguen a devorarte, pero te aseguro que si los dejas crecer arrasarán la mansión de tus sueños. Vamos a ver hoy cómo librarte de ellos.

Incluso si en tu jardín tienes un bicho tan gordo que ya ha causado graves destrozos, aún puedes alegrarte: su tamaño indica las enormes reservas de energía con que lo has alimentado. Pon el mismo empeño en criar un hábito productivo y obtendrás un gigante estupendo para aplastar saurios y llevarte sobre sus hombros.

Nos pasamos el día reaccionando frente a estímulos, pensamientos y las emociones que estos generan. Y casi siempre lo hacemos de forma automática, siguiendo patrones a que nos hemos acostumbrado.

Este ‘piloto automático’ le viene muy bien al cerebro para ahorrar energía (permite hacer cosas como ducharse, comer o conducir sin pararse en cada detalle) y es un excelente aliado si los hábitos son buenos.

El problema se presenta cuando el mismo mecanismo nos mantiene atados a impulsos perjudiciales (como encender un cigarrillo o abrir la nevera al menor nerviosismo, responder con agresividad a las críticas, aplazar tareas, tratar de complacer a todos...). Esa es la pieza clave a cambiar. Hay que hacer que el piloto automático te lleve por el buen camino.

¿Cómo se adquiere un hábito? Realizando una acción un día y otro y otro. Por ejemplo, tú ya te has acostumbrado (espero) a leer a diario este libro, y ahora te cuesta menos seguir. ¡Puntos para ti!

Ha llegado el momento de la verdad: o revolucionas tu interior o se reforzará cada vez más la tiranía que te mantiene preso. ¿Acaso eres libre cuando tus acciones mecánicas te arrastran a la pobreza, la enfermedad y el dolor?


El truco –ya lo he dicho– es arrinconar los vicios adquiriendo costumbres que te encaminen al éxito. Cada buen hábito que cojas dejará menos espacio a los malos.



Reflexiona sobre lo que necesitas cambiar en tu comportamiento. ¡No te engañes!

El combate decisivo es este: potenciar lo sano y eliminar lo destructivo de tu vida.

Usa para vencer tu artillería de METAS y PLANES (revisa esos capítulos) incluyendo, además, estas ideas:


- Pon difícil el acceso a lo que quieres evitar, y fácil lo que estás potenciando (por ejemplo, esconde el tabaco, no pases por el bar, ten fruta cortada en la nevera y la mochila del gimnasio preparada en la puerta...)
- Para erradicar un mal hábito puedes empezar con el compromiso de no caer en una hora, o de abstenerte solo de una cosa muy concreta, y luego progresivamente ir ampliando.
- Apártate de los ambientes y personas que inviten a una recaída.
- Aumenta por todos los medios tu pasión por cambiar. La emoción es lo que nos mueve, mucho más que la razón.
- Asocia intenso dolor al gesto que quieres evitar y placer a lo que quieres arraigar. Premia tus progresos.
- Busca aliados que estén en tu misma lucha. Embarca en ello a algún familiar o amigo.
- Ten una alternativa clara preparada para cuando te asalten las

 **Tentaciones.** La serpiente que trata de engañarte con ‘hacer solo una excepción’. Si te dejas llevar te envenenará y debilitará.

 **Tiempo muerto.** Evita la respuesta automática. No pasará nada por esperar diez minutos, ¿no? Ese tiempo te permitirá conectar con tu voluntad, con tu Yo Soy, para hacer lo realmente adecuado. Necesitas tener siempre el  **Control.**

Los hábitos te han traído a donde estás; ellos te llevarán a donde quieres estar. Si estás dispuesto a superarte ya tienes media partida ganada.

Tu fuerza interna, tu **voluntad** te llevará a vencer. Poténciala: manténte siempre vigilante y atento, evita las emociones negativas, sigue una vida ordenada y aumenta la energía conectando con lo trascendente. A todo ello te ayudará la

 **Meditación.** Durante unos minutos al día relájate en un lugar tranquilo, tratando de aquietar tu mente. Borra tus pensamientos y emociones, apártalos suavemente cada vez que aparezcan. Concéntrate solo en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tus pulmones. Esto es auténtica medicina para el alma.

Cuida y repasa a diario tu Hoja Maestra. En ella tienes un genuino semillero de hábitos ganadores:

- Si caigo diez veces me levantaré once.
- Mi voluntad es fuerte.
- Todo lo puedo si me lo propongo.
- Es bueno lo que me hace más fuerte, es malo lo que me debilita.
- Me acostumbro a lo saludable.
- Cuido mi cuerpo y mi mente.
- Vigilo mis actos.
- Siempre despierto (vigilante, atento...).
- Venceré a la serpiente de la tentación.
- Elijo con control lo mejor para mí.

Ve cambiando tu rutina, porque a partir de hoy te tendrás que ir acostumbrando a la alegría, al éxito y a la prosperidad.

Frente a los hábitos que te aprisionan, elige y conquista.

No olvides que luchas por tu vida,

por tus sueños,


por tu libertad.

¿Qué tal si pruebas a ser feliz? ☺


¡Ahora mismo! ¿Qué te lo impide? Aquí se está bien. ¿Tienes problemas? Claro, pero bájelos para fuera unos minutos, no les importará esperar. Ahora mismo no tienes frío, ni calor, ni hambre ni sed ni dolor (si los hubiera también podrías apartarlos de tu mente). Se está bien. Comodidad... Relájate. Este tiempo es tuyo.

Sígueme el juego. *Sonríe ahora*, aunque sea por probar. Aunque tengas que levantar con los dedos las comisuras de tus labios. Hazlo por ti... Tranquilidad. Relax. Toma tu tiempo...

Recuerda un **momento feliz** de tu vida... Ahí estás. Conecta con ello. Vuelve a esa dicha sencilla... Ahora... No hay espacio entre tú y ese goce. Bienestar. Sois uno. Concéntrate... Sigue con la


 **Respiración felicidad:** Inspira profundamente... Suelta el aire despacio... Vuelve a inspirar, mantén la sonrisa en tu rostro... Espira lento (piensa mientras lo haces “Suelto felicidad”)... Coge aire (piensa “inspiro tranquilidad”)... Recuerda ese instante de *plenitud*. Suelta (“Suelto felicidad”)... Sigue así. Inspirando... Soltando... *Tranquilidad... Felicidad*. Este momento es precioso, único... *Tranquilidad... Felicidad*. El universo te sostiene ahora... *Tranquilidad... Felicidad*. Déjate acunar... *Tranquilidad... Felicidad*... ... Cierra los ojos y sigue así unos minutos... ..

¿Lo hiciste? ¿Alcanzaste esa sensación de paz? ¡Perfecto! Esta técnica es al mismo tiempo una forma de meditar y un remedio instantáneo (¡nuestra espada de hoy!) frente a la

 **Angustia.** Tristeza profunda, temor o ahogo que nos invade a veces. Es como atravesar un paso estrecho y sentir esa opresión. Debes recordar que es algo pasajero y poner todo tu empeño en salir adelante. Cuando te angusties, detente y ¡respira felicidad!


La alegría rompe las barreras del tiempo y el espacio. Así conectas con esos momentos de íntimo bienestar que pasaste con tus seres queridos.

Esos instantes de dicha han quedado como nudos en la eternidad, están ahí para darte fuerzas. Tu deber por los que te amaron y por los que amas es ser feliz.

Tú naciste para estar alegre, es la única forma en que rindes a tope. Estar triste se te da fatal –admítelo– ¿por qué boicotearse? ¿De qué sirve ir por la vida con cara de pepino?  **Sonríe.**

Y no me valen cuentos de “con la vida que llevo...” ¡Razón de más para levantar el ánimo! Estás aquí para mejorar, y un punto básico (¡el más importante!) es disfrutar la vida.

Elige a partir de ahora ser feliz pase lo que pase, ilumínate como una bombilla. Esos tonos brillantes te favorecen, y pintarás con ellos cualquier paisaje por gris que sea.

 “Aunque un hombre sea débil, la alegría lo hace fuerte.”
(Mary A. Sullivan)

La alegría es buena para la salud. Además *te rejuvenece*, ¿no lo sabías?. Está demostrado que los optimistas viven más y en mejores condiciones.

La diversión es el combustible del cerebro. Al estar contento liberas endorfinas que dan placer y calman el dolor. También dopaminas que aumentan el deseo y la capacidad física. Se estimula la neurogénesis ¡Te haces más listo!

La risa añade aún más ventajas. Es un ejercicio estupendo para quemar calorías y eliminar estrés.

¿Quieres más motivos?

Debería bastarte este: tu felicidad alegra a quienes te quieren y fastidia a tus enemigos.

Lo importante no es tanto lo que te sucede sino cómo lo vives. Una mentalidad positiva es tener **el cielo en la tierra.**

Nada hay más serio que la alegría. Ponte a ello de inmediato. Haz que tus calderas dejen de soltar nubes tóxicas y se dediquen a plena potencia a fabricar ese vapor rosa que manche de colorete a quienes te encuentres.

Apártate de los *pesimistas* y negativos irreductibles. ¿Recuerdas los vampiros de que hablábamos? ¡Estos son *zombis*! Te comerán el coco si te descuidas.

X **Sumérgete en la alegría** por mil medios: libros y películas, música motivadora (¡baila!), chistes, reparte abrazos y besos, rodéate de colores y aromas agradables.

Salta, canta, muévete para espantar a la tristeza (esa urraca ladrona). A conciencia, varias veces al día, ¡busca la dicha!

Cuando leas las frases de tu Hoja Maestra hazlo con una sonrisa ¡te llevan a la gloria!

- Disfruto el momento. / Carpe diem.
- Siempre estoy alegre. / Soy la mar de feliz.
- Sonrío a la vida.
- Llevo conmigo la felicidad. / Vivo satisfecho.
- Me divierto y juego como un niño.
- Lo paso genial donde esté.
- Mi buen humor es contagioso.
- Afronto el día con gozo (optimismo, alegría).
- Alegría y buen humor ¡siempre!
- Ilumino el mundo con mi alegría (buen humor, sonrisa).

Tu felicidad la generas desde dentro, ¡entrégate a ello! Es lo más valioso del mundo y te lanza a las estrellas. Nada fascina tanto como la persona que siempre está de buen humor, da un mensaje de esperanza y anuncia un brillante futuro.

La diosa Fortuna, como vive en la Eternidad (donde no existe el tiempo) se arma a veces un tremendo lío entre pasado y futuro. Si te ve dando saltos de contento no sabrá si es por lo que te sucedió o por lo que sucederá; y ante la duda seguramente llenará tu camino de bienes para justificar tus risas.

Vive con pasión, con ánimo primaveral. Aprende a disfrutar con todo, sé un héroe del optimismo.

Alegría es sabiduría. No mañana, no aplazada, *ahora*.

Saca a retozar tu niño interior con el goce natural de los cachorros. No te tomes tan en serio, perdona tus torpes tropiezos. Busca lo divertido o positivo en todo.

Alguien dijo “Sonríe al mundo y te devolverá la sonrisa”.
¡Prueba a soltarle carcajadas!

15

AUDACIA


El héroe ha vencido. A su lado yace derrotado su enemigo, mucho más grande y fuerte que él. Nadie pensó que lo lograría. Nadie... salvo él mismo. Por eso lo logró.


Este mito se repite en todas las culturas a lo largo de los siglos, y sigue fascinándonos. Nos encanta que David venza a Goliath, que el débil se imponga con coraje al bruto. Es el espíritu superando a la materia y nos conmueve, porque en el fondo sabemos que esa es también nuestra lucha.

Tú estás en ese combate, ¿no es así? Necesitas esa audacia, ese valor, esa actitud heroica para superar problemas que amenazan aplastarte, para vencer en la competición –deportiva o vital–, para levantar tu empresa contra el duro mercado o alcanzar vida satisfactoria pese al tremendo pasado...

El universo premia la acción valiente. A nuestra amiga Fortuna –siempre se ha dicho– le gustan los audaces. Así que un ingrediente necesario para tu éxito es que aprendas a tomar la iniciativa.

¿Qué es lo que te impide actuar con decisión, aun cuando comprendes que ello te reportaría ventajas?


 **Miedo.** (Vale, puedes llamarlo timidez, vergüenza, indecisión... no dejará por ello de ser M-I-E-D-O). Parálisis que te impide avanzar y hacer lo que tú sabes que es necesario para mejorar tu vida.

 **Acción programada.** La única forma de hacer algo es **hacerlo**. Ponte una fecha y una hora concretas para realizar eso que temes. Utiliza la ‘cuenta atrás’ (como los niños en el trampolín) o una frase disparador –por ejemplo “Hazlo ahora”– ante la que te comprometas a ponerte en marcha sin excusas.

Solo vencerás a tus miedos enfrentándolos. Empieza por pequeños desafíos y luego ve aumentando el nivel. Apunta en tu diario esos progresos.

Imagina la película de tu vida. Momento culminante en que la gran estrella (tú) se enfrenta al desafío:

Música atronadora, tensión, primer plano gigante de tu cara. Todos contenemos la respiración para ver cómo sales adelante ante el reto que se te plantea. Y tú ¿qué haces? ¿'Nada'? ¿Te das la vuelta y te sientas a esperar?

¡Por favor! Queremos una película de **acción**. Y la ventaja para ti es que en ellas el héroe siempre acaba ganando aunque parezca que todo está absolutamente en su contra. Así que haz lo que debes hacer. ¿Qué puede pasar?  **Atrévete**.

¡Si sabes que al final vencerás! Sorpréndenos con tu audacia. Verás como luego el mundo continúa girando... pero a tu favor.

- La fortuna ama mi valentía (mi atrevimiento).
- Soy lanzado (valiente, guerrero, un luchador).
- Todo es posible para mí. / “Nada es imposible”.
- Me lanzo al combate con la victoria segura.
- “Encontraré un camino, o lo crearé”. (Esta es de Aníbal)
- A todo me atrevo. / Mi corazón es valiente.
- Tengo alma de conquistador (ganador, vencedor).
- Con audacia venceré. / Puedo con todo.
- La victoria es mía pues a nada temo.
- Haré lo que sea necesario, y venceré.

Acuérdate de los espartanos que –como relata Agis– nunca preguntaban cuántos eran los enemigos, sino **dónde** estaban...

Lo que estás haciendo es acumular fuerzas para dar el **salto audaz** que te llevará a tu auténtica vida. La que mereces y por la que ahora luchas. En su momento saltará el resorte como con una explosión, y te encontrarás súbitamente convertido en imparable tornado de actividad creadora. Llegará, te acercas.

Mientras tanto, puedes ir podando esos miedos que te limitan. Para ello

X **Prepara una lista de cosas que temes** o te da corte afrontar, pero que sabes que tienes mucho a ganar y poco a perder haciéndolas (pedir un nuevo trabajo o aumento de sueldo, solicitar un préstamo, hablar en público, decir a esa persona lo que piensas, cualquier fobia que quieras superar...). Convierte en meta –con fecha concreta– el superarlas.

Recuerda que ya has vencido cientos de batallas contra el miedo, que ya has hecho posible lo que te parecía imposible. Así aprendiste a andar, a nadar, a ir en bicicleta... ¡Todo es así de fácil! Simplemente has de continuar ese proceso tan natural de romper barreras.

Escoge con prudencia tus batallas, sopesa bien las posibilidades, pero recuerda ese ‘factor miedo’ que desequilibra tu balanza. Así que, en caso de duda, escoge lo más audaz.

¡Manda al cuerno lo mediocre! ¡Lánzate a la aventura!

Estamos ya a mitad de nuestro viaje. Y la pregunta que debes hacerte ahora al cerrar los ojos no es *¿quiero mejorar?* Sino...

¿ESTOY MEJORANDO?

¡Comprueba si la energía subió en tu interior! ¡Nota esas ganas de triunfar!

Sinceramente: en una primera lectura no espero que estés practicando ya todas las técnicas –¡eso sí sería heroico!– pero confío en que habrás utilizado algunas y estarás notando sus efectos. Posteriores repasos te permitirán nuevos incrementos a tu ritmo. ¡Sigue así!

Programa tu cerebro para vencer. Olvida palabras absurdas como rendición, derrota, abandono... En su lugar agranda otras: PASIÓN, VICTORIA, PERSEVERANCIA.

Y, sobretodo, nunca ya vuelvas a ‘conformarte’ (*conformarse* es deformarse, *conformarse* es morir lentamente) ¡tú **darás forma** al mundo!

No puedes ganar si no saltas al campo, y no puedes perder si te lanzas (pues la competición seguirá). El único fracaso es no intentarlo.

Aduéñate de tu vida. Alcanza tu máximo a golpe de atrevimiento. Tienes todo lo necesario y dispones de reservas que ni imaginas. **Nada puede detenerte.**

No hay palabras más adecuadas para terminar el tema que estas de Paramahansa Yogananda:

👣 “Afronta cada circunstancia con el valor de un héroe y la sonrisa de un conquistador. Eres hijo de Dios. ¿Cómo puedes abrigar temor alguno?”

Esa montaña está esperando que la muevas.


Fe. La más corta palabra que veremos. La más potente que existe. Con ella todo lo puedes, si te falta nada harás. Así de sencillo.

Fe. Apenas un soplo que lo determina todo. Es la confianza absoluta en algo que no puede verse o demostrarse.


¿Recuerdas? Hace una semana hablábamos de trascendencia, de la necesidad de creer en un poder superior. Fe es saber que **ese poder está siempre de tu parte**.

De nuevo, como entonces, no entraré en cuál sea tu religión o creencia. Tu sendero espiritual ha de ser el que a ti te funcione y te llene, y la cima es la misma para todos (acuérdate de la pirámide).

Por ello permíteme dar a estas palabras (fe, religión, espiritualidad...) una significación amplia, no limitada por cultura o dogmas. Y aplica también esta amplitud cuando hablemos del peligro del

 **Ateísmo.** Lo definiremos como no creer en un poder superior **esencialmente bondadoso** (llámese Dios, Justicia, alma universal, Logos, Amor, ley natural, YAM...).

El ateo –un buscador tan empecinado en caminar de noche que niega que el sol exista– exige que le ‘muestres’ o ‘demuestres’ esa fuerza, inventando mil argumentos para negarla. Pide siempre ‘ver para creer’, cuando precisamente solo puede verse con los ojos de la fe.

 **Creer para ver.** Hay que cortar el nudo y tomar partido. Caminar de día es mejor que a oscuras. ¿Necesita el pez que le demuestren el océano? Rechaza de un gesto esos tristes argumentos. Te pido que te zambullas en la fe... y *verás milagros*.

Hazlo aunque sea por conveniencia egoísta: los estudios demuestran que los creyentes tienen en promedio más salud, optimismo y ganas de luchar. Compra el boleto ganador.

¿Cómo puedes tener fe? ¡Decidiéndolo! En un segundo puedes construir una fortaleza indestructible:

Firma irrevocablemente, ancla en tu ser más profundo la convicción definitiva de que –suceda lo que suceda– **el universo te aporta en cada momento lo que necesitas para crecer**. Di ahora en voz alta esta fórmula mágica de siete letras: “TENGO FE”.

👣 “Vemos la mano del Gran Espíritu en casi todo: el sol, la luna, los árboles, el viento y las montañas. A veces nos aproximamos a él a través suyo.” (Taganta Mani, indio canadiense)

¡Qué extraordinario! Desde esta perspectiva uno puede ver guiños de lo infinito en cada pequeña cosa. La realidad cobra un color y sabor diferentes. De repente entiendes y aceptas lo que antes te abrumaba, encuentras aliados por doquier y los obstáculos diarios se vuelven meras diversiones en el camino de un saltarín.


Fíjate en las consecuencias que tiene aceptar que ese Poder Superior te cuida:

- Puedes tratarlo como a un amigo. Hablarle y sentirlo a tu lado. ***Hazlo sonreír.***
- Has de usar los dones, los talentos que te ha dado, pues con ellos quiere hacer de ti algo especial.
- Su plan infinito, aunque a veces no lo comprendas, ha de llevarte a buen puerto. **👑 Confianza.**
- Incluso el dolor y el sufrimiento (*especialmente ellos*) son vías al crecimiento. ¿Cuál es su mensaje? Escúchalos.
- Agradecimiento continuado por lo que te da a cada instante. Si todo es por tu bien ¡qué deuda la tuya!
- El *Jefe* sabe lo que te conviene. Entrégate. No le discutas. Deja de ser lastre y sé instrumento.

Si te impone acercarte a ese Poder, Amor y Conocimiento ilimitados, puede ser más fácil con la ayuda de los seres avanzados que muchas culturas proponen (profetas, maestros, santos, deidades, ángeles, iluminados...). Escalones de energía para apoyarte en tu ascenso. Si crees en ellos, ahí están, tendiéndote la mano.

Con esa perspectiva sobrenatural todos los seres te parecerán sagrados, todos los instantes eternidad.

Una vez aceptas al universo como aliado, los *problemas* pasan a ser *desafíos*, oportunidades de crecer que te envía. La mejor petición que puedes hacer ante ellos no es que desaparezcan, sino la

 **Oración fuerza:** “Dame amor, sabiduría y fuerza para enfrentarme a esto”.

Como el budismo nos enseña, la verdadera iluminación ha de incluir sabiduría + compasión + pureza.

Para las frases, elige una de estas o bien cualquiera del libro que consideres sagrado:

- Nada temo, pues todo me ayuda.
- Todo lo que sucede es por mi bien. / Todo está bien.
- Un poder superior me guía.
- Me dejo llevar por la energía. / Me rindo a mi destino.
- El Señor guiará mis pasos a un nuevo amanecer.
- El universo está de mi parte.
- Sabiduría, compasión, pureza.
- Me sumerjo y me entrego al Misterio (Nirvana, Iluminación).
- No cabe la duda en mí, pues mi fe es victoriosa (todo lo puede).
- Tengo fe invencible (inquebrantable).

¡Por supuesto! También has de creer –sobre todo– en ti. Creer para crear, crear para crecer.

FE es **F**uente de **E**nergía. Mirar y ser modelado por la felicidad misma. Es la fuerza que hace amanecer cada mañana, que lleva a la nuez a ser árbol y al cachorro a convertirse en tigre. Deja que te sane, te salve y te levante.

Perseverar cuando otros se rinden, esperar siempre lo mejor, ser feliz en cualquier circunstancia. ¿No es esa la definición de éxito?

La fe no es tibia. La fe quema. Confianza total lleva al éxito total. De un mazazo puedes partir en dos tu vida: en el pasado hielo, a partir de hoy llama.

Es tu As, tu triunfo, tu carta más preciada. Esté como esté el juego, con ella ganas.

17

CONOCER

Lo propio del ser humano es conocer. Busca ahí, pues, tu dicha.

Lo dijo Aristóteles hace veinticuatro siglos, y sigue siendo el mejor consejo que puedan darte (igual que si fueras topo te pondría a cavar). Además, nuevamente la ciencia lo corrobora: cada vez que realizas un aprendizaje significativo tu cerebro genera sustancias llamadas *opioides*, que te proporcionan placer y bienestar.

Por otra parte, **el conocimiento es poder**: cuanto más sepas más puertas se abrirán ante ti.

Hoy, mañana, pasado veremos el trípode YAM (conocer-amar-crear). La primera pata apoya a las otras dos: has de informarte de algo para amarlo, y necesitas saber para crear.

Aprender es *aprehender* (coger, capturar, hacer tuyo). Si quieres el mundo ¡apréndelo! Si quieres riqueza ¡estudia cómo generarla y manejarla! Sea lo que sea que buscas, ¿qué haces que no estás devorando con ansia caníbal toda la información sobre ello?.

¿Sabes la inmensa suerte que tienes? Nunca antes, en toda la historia, ha tenido nadie acceso al formidable caudal de conocimiento de que tú dispones ahora mismo. Cada día se publican en el mundo más libros de los que podrías leer en toda tu vida ¡por no hablar de medios como televisión o internet!

Esto puede ser una bendición... o un desastre. Quizá 'el saber no ocupa lugar' pero la información sí, y además asimilarla requiere tiempo. Así que es necesario seleccionar y delimitar con qué vas a llenar tu cerebro. Ten en cuenta que tu mente está aprendiendo continuamente del entorno en que la pones. ¿En qué ambiente estás sumergido?

Igual que cuidas lo que comes para no estropear tu salud, deberías vigilar con qué estás alimentando tu mente si quieres mantenerla sana. Aquí nos enfrentamos con la terriblemente insidiosa y dañina



Infoxicación. Información inútil o directamente tóxica con la que somos bombardeados continuamente: anuncios, chismes, cotilleos, noticias y datos que no nos incumben. Como miríadas de insectos que pican, distraen y enferman al buscador. ¡Ni te imaginas el daño que te están causando!

¿Cuántos logotipos y frases publicitarias conoces? ¿Cuántos argumentos de películas y series intrascendentes? ¿Cuántos chismes y datos superfluos? Todo eso está ocupando en tu memoria el lugar que deberías llenar con **conocimiento orientado al éxito**. Información útil, vaya.



Filtrar. Definitivamente debes proteger tu mente de la agresión (filtros y repelentes antimosquitos, alejarte de avisperos...). Reduce al máximo tus horas de televisión, si es posible límitate a los programas que te proporcionen datos de provecho para tus objetivos. Lo mismo con la radio e internet.

Un poco de diversión está bien, claro, pero ‘matar el tiempo’ es asesinato, y el tiempo que dejes vivir –aprendiendo– criará sabiduría en ti.


Cuida desde hoy tu mente como un jardín. Empieza a arrancar malas hierbas y a sembrar lo que sabes que dará buenos frutos.

¡Dos objeciones! Casi puedo oírte protestar por lo que digo.

- 1- “No tengo tiempo/capacidad para ponerme a aprender ahora”. Como todo buen hábito, se trata de ganarlo poco a poco. Da un simple paso y notarás progresos. En cuanto a capacidad ¡claro que la tienes! ¡Usa tus dones! Aquello que sabes hacer y te gusta, a eso debes dedicar tu perfeccionamiento. ¡Cuanto más sepas de tu tema, más éxito tendrás!

- 2- “No se puede estar siempre aprendiendo”. Sería un error pasarse la vida estudiando (los ratones de biblioteca son solo... ratones). Las personas más sabias son las que consiguen –aun sin tocar un solo libro– aprender de cada momento de su vida. Para ello, líbrate de esas influencias que te duermen; haz lo que hagas, líbrate de esas influencias que te duermen; hazlo despierto. ¡OPS! Es la actitud: ¡**Observa, Piensa, Siente!**


Curiosidad insaciable: también en esto hazte niño. Claro que has de empezar por conocerte a ti mismo. Conocer tus debilidades para que no te encadenen. Conocer tus fuerzas que te liberarán.

A partir de esos puntos fuertes y haciendo palanca sobre ellos, concéntrate, fórmate especialmente en aquello que te apasiona (sea física nuclear, educación de los hijos o maquetación de trenes). Dedicar a ello tu total energía, pues es lo que te catapultará sobre las nubes.  **Aprende.**

Tu diccionario del éxito avanza...

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Aprendo sin parar (algo nuevo cada día).- Tengo hambre de conocimientos.- Me especializo en mi tema (lo que me hará ganar).- Tengo la curiosidad de un niño. / Aprendo jugando.- Conoceré la verdad.- Nutro mi mente.- Me gusta aprender.- Cada día soy más sabio.- Tengo sabiduría. / Aumento mi saber.- Aprender es mejorar. |
|---|

El aprendizaje no es solo mental; también el cuerpo adquiere habilidades. Y recuerda que a veces la sabiduría está precisamente en desaprender lo nocivo.

 "Saber y actuar son uno y lo mismo." (Máxima samurai)

El perfecto conocimiento cristaliza en perfecta acción. Aumenta tu saber y aumentarás tus resultados.


Repítete continuamente las ideas que quieras incorporar a tu subconsciente (*afirmaciones*). Cuando la mente está relajada acepta lo que escucha sin dudar: esa es la base de la *hipnosis*. Aprovecha tus momentos de mayor calma, por ejemplo al levantarte o antes de dormir, para leer o recordar lo que consideres valioso.

Este libro, como todos, está lleno de mentiras. La verdad no está en los libros: **la verdad está en ti**. Los libros y consejos solo sirven en la medida en que te ayuden a sacarla a la luz.

La auténtica medalla de oro para la persona es la **sabiduría**: el perfecto conocimiento de la vida, de lo que está bien o mal. Un trofeo que solo puede adquirirse con tiempo, bondad y batallas.

Sabio es quien comprende el valor absoluto de los seres, al tiempo que disfruta con su danza. Quien ve lo profundo de las cosas. Quien es capaz de sentir –palpar incluso con continuo asombro– la belleza de la vida.

Un método clásico para conectar con ese supremo conocimiento es la visita al

 **Sabio de la cueva.** Visualízate caminando por un bosque. Siente, huele, escucha la naturaleza. Avanza lentamente hasta llegar a una cueva, donde te adentras. Capta con todos los sentidos ese entorno. Al fondo de la gruta te encuentras con una persona anciana y sabia, sentada pacientemente ante una hoguera. Háblale, consúltale tu problema, escucha o siente lo que te quiere transmitir. Al terminar agrádecele, sal lentamente para terminar la meditación.

La experiencia es una gran maestra. Cuantos más fracasos lleves acumulados, mejor: son lecciones superadas. Cada cicatriz del alma es un diploma. Si un golpe te hace más sabio ¡besa el martillo!

Tú llevas mucho aprendido.

Mueve el mundo. Cantado por poetas de punta a punta del globo. Lo llora, lo ríe, lo anhela la existencia entera. El motivo de la vida y de la muerte. Dador de todas las razones y solución de todos los enigmas. Tenerlo es ser rico. La forma de ganarlo es derrocharlo.


El amor. Imposible describirlo con palabras: hay que *sentirlo*.


Amor puede ser deseo por algo o alguien, o ganas de cuidarlo y protegerlo. Puede ser ternura que expresan caricias, mimos y abrazos. O amistad, dispuesta a compartir lo bueno y lo malo.

Amores diferentes el de la madre por el hijo, o el de hermanos. El de los amantes o el del místico a su Dios.

Pero –siempre– el amor empuja, mueve, decide quién eres y qué eres capaz de hacer.

¡Fíjate! Hablaremos de AMAR, en positivo. De que tú *ames*. Limitarse a desear “salud, dinero, amor” es una actitud pasiva; lo importante es lo que tú des (a fin de cuentas también pueden ser queridos un perro o una moto, ¿te conformarías con ser una *cosa* muy querida?). La felicidad no la hallarás en que te quieran, sino en el amor que tú seas capaz de proyectar. Esa es la clave contra el

 **Desamor.** Habrá periodos en tu vida en los que sentirás que ‘no te quieren’, que no recibes suficiente atención de las personas en general (¡o de alguna personita en particular!). Es un desierto que hay que atravesar, y eso solo puede hacerse con la

 **Cantimplora llena.** La solución evidente. Si quieres encontrar amor, paz, alegría donde vayas ¡llévalos contigo! Derrama como fuente el agua de tu cariño. Si alguien no lo agradece, viértela en otros; pero que tu música no cese. Finalmente ¿quién no se acercará a tal oasis? ¿Qué desierto no convertirás en vergel?


Y si por ventura vino a ti abundante el querer de otras manos, ¡genial!: devuélvelo redoblado. Triste sería que al final de tus días te hubiera llegado más de lo que diste. ¿O serás tú agujero negro del amor?

Hablamos de la fuerza que hace posibles los milagros. Con la calculadora nunca saldrás del $1+1=2$, pero ya vimos que en el universo –felizmente– $1+1$ pueden ser 3. Ese tercer componente que surge y une a los otros para crear algo superior (para hacerlos, finalmente, *uno*) puede salvar cualquier barranco, tender un puente sobre cualquier abismo. ¡Lo necesitas para vencer! Te impulsará, te hará incansable, olvidarás tus limitaciones al volcarte hacia los demás. ¡Nada detiene a un enamorado!

👣 “El miedo es siempre el problema. El amor es siempre la solución.” (Lair Ribeiro)

No te sorprenderá, a estas alturas, que te diga lo excelente que es el amor para la salud a cualquier nivel: cardiovascular, cerebral, sistema nervioso, digestivo, muscular... la piel gana elasticidad y los sentidos agudeza –no quieren perderse nada–.

¡Hasta el sufrimiento por amor es bueno! Pues es siempre un ‘querer ser más’ para atraer, proteger, ayudar mejor a quien amas. Es ansia de superarse.

Lo que más te impulsa a conocer o crear algo es amarlo. Pon en tu vida  **Pasión**.

Claro, está el espinoso tema del enamoramiento. Cupido y sus travesuras causan estragos. El amor de pareja perfecto es el que incluye –por ambas partes– no sólo atracción física (¡y psíquica!) sino también esos sentimientos de ternura y amistad que veíamos más arriba. Cuesta arrancarse las flechas desatinadas, así que aquí mi consejo radical es que nunca te enamores a medias. Enamórate con TODO: sexo, corazón... y **cabeza**.

Recuerda, además, esa magia “cuanto más das más tienes”. Necesariamente has de desbordar cualquier vaso y salpicar de lluvia tu entorno.

¿Amar a quién? ¡Primero a ti! Ya lo sabes. La autoestima o *amor propio* necesario para darlo a otros. Amar tus proyectos, tus metas, tu destino es lo siguiente, pues con ello nutres tu mejor YO despertando a la acción total. El amor al prójimo empieza por tu *yo próximo*.

Después tu familia, pareja, amigos... ¿hasta dónde? Con diferentes matices, pero cuanto más extiendas tu afecto por los demás mayor será tu fuerza. El más grande es quien ama al más pequeño de los seres.

Caridad, compasión, piedad... ¡Hay tanta sed que aplacar!


¿Y los enemigos, los malvados, los que hacen daño? Para ellos está el perdón, la comprensión y –siempre– el respeto. Si te ves incapaz, el olvido o la indiferencia. Pero nunca caigas en el odio o el resentimiento: son **amor podrido** y como tal destruyen, con eficacia de termitas, tu cuerpo y tu mente.

¿Qué tal una frase maestra en cada latido?

- Lleno mi vida de amor.
- Pongo amor en lo que hago.
- Quiero al mundo.
- A todos doy mi calor.
- Soy un enamorado de la vida.
- El amor es siempre la solución.
- Seguiré el camino del corazón.
- Mi corazón es grande.
- La pasión me mueve a superarme.
- “Ama y haz lo que quieras”. (Tácito)

Manténte permanentemente conectado al cielo. A esa fuente de infinito Amor, infinito Conocimiento e infinito Poder creador.

La práctica hace al maestro, también en cuestión de afecto:

 **Meditación benevolente.** Empezando por tus más allegados, visualiza una por una a las personas que conoces y mándales buenos deseos con todo tu corazón. ¡Te costará con algunos! Con los que ‘no tragas’. Precisamente esos son los que hacen valioso el ejercicio, así que no te saltes ni al más difícil. Prueba a verlos como niños. Te sorprenderá la sensación que te queda.

Ingresa en tu cuenta cada día un poquito más de amor, que no hay moneda más valiosa ni inversión más productiva.

Eros es el dios que transfigura:

Cuando amas aumenta radicalmente tu belleza y atractivo; literalmente resplandeces. También iluminas a la persona amada, a la que ves única, radiante, sublime... tan bella y virtuosa que te sorprende que los demás no la adoren.

¿Y si extiendes ese hechizo, que despierta la hermosura? El mundo será perfecto cuando lo ames.

19

CREAR

¡Acción! ¡Eso es lo importante! ¿A qué dedicas tu energía?
¿En qué estás convirtiendo tus días? ¿Qué dejarás como legado?

Estás aquí por algo. ‘Aquí’ en el mundo y ‘aquí’ delante de este libro. Naciste con cualidades únicas, tienes una experiencia irrepetible. Comes, duermes, amas, ríes... pero todo eso ¿para qué? ¿Cuál es tu misión? ¿Todavía no lo sabes?.

Crear es la consecuencia natural del amar y el conocer. Es actuar para hacer del mundo un lugar mejor. Estás creando cuando pones tu sabiduría y pasión al servicio de tu trabajo, tu familia, tus estudios, tu jardín, tu proyecto...

¿Toda acción es creación? No. Jugar videojuegos (o naipes, bingo...), trabajar con desgana, cumplir obligaciones sin poner pasión en ello... serán *ocio* o *negocio*, pero mientras no entregues lo mejor de ti a los demás no estás creciendo. Y tu ser se apaga.

Desde luego, si te ‘aburres’ o necesitas ‘matar el tiempo’ en cosas improductivas, algo anda definitivamente mal.

Es urgente que busques un **propósito** y te dediques a él sin reserva. Que te falten horas y te sobre energía. Que te haga saltar de la cama y olvidarte hasta de comer por seguir construyéndolo.

Puedes crear un libro, un cuadro, una web, una empresa, una sabrosa comida, una teoría científica, la solución a un problema, un curso, una asociación, una fiesta de cumpleaños... Hasta levantar una pared aumentará tu ser si lo haces no por necesidad o porque te paguen, sino con intención de dejarla perfecta y útil para los demás.

Para saber qué crear, pregunta a tu corazón, o a tu sabio interior –¡sí, el de la cueva!–, o a quienes te conocen y te quieren.



Fracaso, abatimiento. Necesariamente sufrirás caídas en tu camino. Tropezar es señal de andar. El problema es cuando uno se ve sin fuerzas para volver a levantarse. Quizá pusiste mucha energía en crear algo que finalmente *no pudo ser* como esperabas. O demasiados golpes te hacen dudar de tu capacidad de seguir.



Curarse y levantarse. Lo primero es evaluar los daños. Tómate un tiempo para ver qué está definitivamente roto. Estudia si podrás continuar por el mismo camino o tendrás que buscar otro. Aplícate mucho amor, quíete más que nunca. Come y duerme lo necesario.

Hay cosas que escapan a nuestro control; si hiciste tu máximo esfuerzo no hay culpa. Aplica los vendajes y torniquetes que hagan falta, y acepta que el tiempo cicatrizará las heridas abiertas. Recoge en tu mochila el poso de la experiencia. Poco a poco, ve buscando en qué árboles te apoyarás para levantarte, y qué senderos hay disponibles para seguir. Porque **tienes que seguir**.


A veces la curación no es fácil. Lo sé. Sangras de dolor al recoger los pedazos de lo que pudo haber sido. Ojalá este libro pueda ayudarte a alzarte en medio de la tormenta, o a construir tras el huracán.

Cuando te dediques a algo, entrégate a ello al cien por cien. "Haz lo que haces", decían los romanos.


Si pasas el día esperando salir del trabajo, la semana esperando el finde, y el año esperando las vacaciones ¿cuánto vives realmente? Cambia de trabajo o de perspectiva. Disfruta creando. Persigue la excelencia en lo que haces, ponle tu firma. Busca formas de hacerlo mejor, más divertido ¡más tuyo! Juega a ser



El mayor experto mundial. Imagina que eres la mayor autoridad en lo que haces, el referente en que se fijan tus compañeros de profesión. Y actúa en consecuencia. ¿Qué haces para merecer el Premio Nobel al quiosquero, taxista, reponedor...? Aun sin actividad remunerada ¿cómo ganas la medalla de oro al buscador de empleo más activo, o a quien mejor cuida a los suyos, o al pensionista o estudiante modelo? ¡Da un ejemplo a seguir!

 “Eres tan bueno como lo mejor que hayas hecho en tu vida.”
(Billy Wilder)

¿Cuál es el objetivo de tu vida? **Entregarla**. Usando tus talentos, allí donde el universo te ha puesto y con las circunstancias que te lleguen. Piensa qué es lo que sabes y te gusta hacer, y busca cómo servir con ello a los demás (¡aunque sea dándoles espectáculo!). Esa es la única forma de triunfar.

Planifica. Construye primero en tu mente. Cuando sepas cómo hacerlo, fluirá la  **Acción**. Y de la buena acción –no lo dudes– nacerán buenos frutos. Cerrando el círculo YAM (conocer-amar-crear), también actuar lleva a aprender y al amor por tu obra.

Mejorar las cosas también es crear. El servicio desinteresado a quienes lo necesitan y por supuesto la educación de los hijos, ayudarles a crecer en todos los sentidos –buenas personas, ¿qué mejor regalo puede hacerse al mundo?–.

Con las frases que seleccionas para tu Hoja estás creando, literalmente, un nuevo mundo. Recuerda leerlas a menudo para imprimirlas en tu subconsciente: eso te llevará a la acción perfecta.

- Cada día, más y mejor.
- Estoy forjando el futuro. / Actúo con decisión.
- Nada puede detener mi progreso.
- Mi crecimiento es imparable.
- Mi pasión es una fuerza de la naturaleza.
- Arrasaré los obstáculos con mi esfuerzo.
- Adelante, siempre adelante.
- Pienso en lo mejor, espero lo mejor, trabajo por lo mejor.
- La excelencia es mi marca.
- Mi vida es mi obra de arte.

Que tu causa te posea. “Si eres una estrella no te alumbres con una tea” dice el proverbio nahualt. Actúa con total confianza, con la obsesión del artista. Y si te critican o te toman por loco es que vas bien, estarás aportando algo original (nadie ha tenido éxito por hacer ‘lo que todos hacen’).

Toma la iniciativa. Busca colaboradores. Estudia los pasos de quien ya hizo lo que tú pretendes. Ponte en marcha.

Cuando alguien hace algo bueno y que domina poniendo en ello sus cinco sentidos, se dice que **fluye**: el tiempo y el espacio simplemente desaparecen para él. Deportistas, científicos, artistas entregados conocen esa sensación de gozo indescriptible; es el premio que el universo reserva a quienes lo alimentan. ¡Gánatelo!

Conviértete en lo que haces. Fúndete en lo que entregas.


Sin importar si es grande, famosa, perdurable... que tu obra cuente la historia de tus sueños.

Cien billones de seres trabajan para ti ahora mismo.

Cada una de tus células se dedica en exclusiva a cuidar, mantener, proteger lo que para ella es el Todo: TÚ.

¿Qué tal andas de salud? ¡De salud integral! Porque además de cuerpo, eres mente y alma. ¿Qué nota te pondrías en conjunto?

Según la OMS, salud es “El estado de completo bienestar físico, mental y social”. Innumerables factores influyen en tu bienestar pero ¿adivinas cuál es el más importante? Tu **vitalidad**, tu fuerza interior. Eso es lo que determina de forma decisiva qué tal te encuentras.

 “El anhelo de curarnos constituye la mitad de nuestra salud.”
(L. A. Séneca)

Si tuvieras un coche valorado en un millón de euros ¿no lo cuidarías? Seguro que procurarías echarle la mejor gasolina, el aceite adecuado, que mirarías bien por dónde lo llevas y en qué ambientes lo dejas...

Pues bien, deja de imaginar porque **ya eres** el propietario de la máquina más perfecta que existe, capaz de adaptarse de forma increíble a cualquier circunstancia, de regenerarse, de combatir lo que puede perjudicarlo. ¿Cómo no has de cuidar ese ejemplar único, de infinito valor, que posees?

No me vengas con que tiene tal o cuál mal funcionamiento, ni me señales ‘defectos’. El conjunto (recuerda: cuerpo, mente y alma) es tal como debe ser para cumplir tu misión, para llevarte a tu paraíso, no lo dudes. Y aquí puedo darte una pista: quizá te falte por descubrir algún *extra* oculto.

Por supuesto que para mantenerte sano lo primero que tienes que hacer es dedicar tu atención, tus pensamientos, tus conversaciones siempre a la SALUD y nunca a la enfermedad.

Identificate con tu **yo ideal** y descarta cualquier contaminación. Compórtate, anda y pon la expresión de quien está en perfectas condiciones.

Las enfermedades no se *cogen*, insisten los naturistas. Las construimos nosotros con nuestra forma de comer, actuar, pensar y vivir. Si matar es pecado ¿por qué te matas?.

Si antepones a tu salud cosas como el dinero o la aprobación de los demás, es que eres demasiado joven ¡o tienes mucho que aprender! Créeme, la experiencia te mostrará que cuidarte es extraordinariamente más importante que esas pequeñeces. ¿Debe ser lo primordial en tu vida? Tampoco; triste sería. Ya vimos que debes tener algo por lo que seas capaz de sacrificar no ya tu salud, sino incluso tu vida.

Precisamente lo que pongas por delante de la salud en tu escala de valores es lo que muestra tu grandeza, lo que te da –y no es paradoja– tu *fuerza vital*.

Cualquier desajuste en un campo afecta a los otros.

Así, una enfermedad corporal empeora tus pensamientos y tu estado de ánimo. Una enfermedad de la mente (por ejemplo una obsesión) causará daño a tu cuerpo y emociones. Y una enfermedad del alma (como el odio) sin duda estropea tu salud física y mental.

¿Cómo volverás a la salud total? Alineando de nuevo esa trinidad, nutriendo cada aspecto:

Nutre tu mente con curiosidad, entretenimiento, novedades, reflexión, humor...

Nutre tu cuerpo con ejercicio, buenos alimentos, higiene, respiración adecuada, naturaleza...

Nutre tu alma con paz, sentimientos positivos, música, pasión, buena compañía...


Tú sabes, ¡seguro!, lo que te conviene y lo que no: lugares, alimentos, amigos, música, pensamientos... En todo caso no estará de más que hagas **una lista** y la tengas bien presente.

Por lo general, cuanto más naturales son las cosas (menos artificiales o elaboradas), más saludables resultan. Lo industrializado suele ser veneno a largo plazo.

La norma es sencilla: Es bueno para ti lo que te **fortalece** a cualquier nivel, es malo lo que te debilita (o te lleva a un menor bienestar futuro).

Tu salud debes generarla día a día, minuto a minuto. Trabajar en ella, pues seguro que no estás al 100 % ni –¡espero!– al 0 %.

Tarde o temprano habrás de lidiar con el enemigo:

 **Dolor, enfermedad.** Inevitables en nuestro camino. A veces hay que seguir ruta bajo la lluvia, nieve, tormentas o granizo.



Hacer que el dolor CEDA. Cuatro pasos:

Comprenderlo: El dolor y los síntomas de enfermedad no son negativos. Son avisos de la naturaleza para que cambiemos algo, o el esfuerzo de nuestro cuerpo por sanarse. Hay que escuchar qué nos dicen, o pedir al médico que los interprete.

Enfrentarlo: Con reposo, medicación, cambiando los hábitos dañinos. Consiente lo que sea necesario.


Desviarlo: Centra la atención en otra cosa. Busca fuentes de alegría. Las endorfinas alivian el dolor, mientras que la tristeza lo aumenta. Insiste en crecer aunque el dolor o enfermedad persistan.

Aprovecharlo: Si no es posible apagarlo, si tienes que vivir con ello largo tiempo, tendrás que **hacerte su amigo** –sí, es más fácil decirlo que hacerlo, pero ¿hay alternativa?–. El sufrimiento engrandece. Deja de preguntarte *¿por qué?* Y concéntrate en *¿para qué?* Está ahí, y **con él** has de triunfar.


Conviértete en ‘persona medicina’, sanador tuyo y de quienes te rodean. Lo serás si te muestras siempre rebosante de alegría, amor y generosidad.

Todo cuadrará en tu interior, poco a poco:

- Mi cuerpo es un templo. / Mente sana en cuerpo sano.
- Mi salud es perfecta.
- Cuido mi cuerpo. / Me cuido al máximo.
- Mantengo mi bienestar.
- Tengo una enorme vitalidad.
- Cada día estoy mejor en todos los sentidos.
- Cuido el jardín de mi salud.
- Mantengo en armonía cuerpo, mente y alma.
- Todo en mí es saludable.
- Doy a mi salud lo que necesita.

Hazte amigo tuyo. Sanarte es salvarte (en hebreo usan la misma palabra para las dos cosas).  **Cuídate.**

Sabio es seguir el consejo de quien tiene el conocimiento –en este tema, los médicos– pero mejor si les ayudas desde dentro...

 **Guardar el Uno.** Así llaman los taoístas a mantener en su sitio los espíritus que regulan la salud de cada órgano. Frota tus manos y aplica su calor sobre la parte del cuerpo que quieras potenciar o sanar (puede ser también sobre un *chakra* o punto de energía). Dale tu atención, visualiza el correcto funcionamiento, háblale. Ayuda a tus células, mándales amor. Hazte protagonista de tu salud.

Sean cuales sean las condiciones a que te enfrentes, tienes infinita capacidad para curar –llenar de bienestar– tu vida. No se trata de sanación milagrosa, sino de brindar por el milagro de la salud... cada día.

21

PAZ

✦ **Calma.** Armonía. Sosiego. Tranquilidad.

Llevas demasiado tiempo en guerra con el mundo, con los demás, contigo mismo. Necesitas ya un alto el fuego; descansar y reponer fuerzas.

¿Por qué luchas? ¿Qué te hace estar en tensión continua?

Piensas que lo que necesitas es dinero, seguridad, reconocimiento, que la gente haga esto o aquello... pero en realidad lo que ansías es la sensación que esperas conseguir con eso, que no es otra que la **PAZ interior**.

La paz es el fin del sufrimiento. La ausencia de contradicciones y conflictos. El bienestar –la salud– de mente y alma. Una sensación de plenitud y unidad con los demás. Eso es lo que buscas, y lo tienes dentro de ti. Todo este libro está destinado a que lo alcances.

Decía Milton que nuestra mente es capaz hacer del cielo un infierno y del infierno el cielo. Tú puedes acceder al cielo en cada instante, apartar de ti la tortura que te oprime.

En tu interior existe ese remanso, ese oasis de tranquilidad. Un santuario del que tú tienes la llave. Acostúmbrate a retirarte a él con frecuencia, y defiéndelo de las agresiones exteriores.

Busca pasar el mayor tiempo posible en lugares sosegados, sin ruidos. Pon límite a las peticiones y visitas que atiendes (estar disponible ‘siempre para todos’ es disparatado, es abrir el templo a los bárbaros).

Gradúa quiénes, cuándo y por qué pueden llamarte. Si te importunan o te quitan demasiado tiempo, házselo saber. Evita en lo posible las circunstancias y personas que te alteran.

El móvil, correo electrónico, redes sociales... son prescindibles. ¡Desconecta al menos algunas horas! O prueba a vivir sin ellos unos días, verás que –por sorprendente que te parezca– ¡no pasa nada!



Ira. Cuando alguien de tu entorno se deja llevar por la agresividad, se convierte en una especie de lobo que puede poner a prueba tu paz. O quizá seas tú mismo el licántropo, ‘hombre lobo’ incapaz de controlar su rabia interior.



Dominar la situación. Ante el gruñido o amenaza de animales, el hombre debe mantener la sangre fría: Respira profundamente. Muévete y actúa despacio y con confianza. Enciende fuego, mostrando calor (amor) y luz (conocimiento). Si no se calma, mantén la distancia; pon vallas para protegerte.

Si a pesar de todo llegan a morderte, responde como persona ¡no a mordiscos tú también! En cuanto al lobo interior que a veces se te escapa, aplícale todo esto cuando veas que amenaza salir. *Contrólalo*, o te destruirá.

Fíjate. Es como si estuviéramos conectados permanentemente a una especie de radio con la que podemos elegir entre dos emisoras:

- La emisora NERVIOS, en la que todas las noticias suenan catastróficas y acompañadas de música estridente. Si pasas muchas horas en esa sintonía ¡no te extrañe que tu vida sea un desastre!


- La emisora TRANQUILIDAD, por el contrario, se centra al dar las noticias en el diálogo y posibles soluciones, con música suave de fondo. Algo de magia se cuela también por sus ondas, pues ***cuanto más escuchas esta emisora, mejor te van las cosas.***

Claramente, lo que tienes que hacer es mover el dial cada vez que te sorprendas sintonizado en NERVIOS, y cambiar rápidamente a TRANQUILIDAD. ¿Cómo se hace esto?

Basta con que te impongas conscientemente la calma, diciéndote **”Firmo la paz. Estoy bien”**. Con eso vas a cambiar al instante la emisora –y tu realidad–. ¡Haz la prueba!

La mejor forma de que termines con tu guerra es ganándola. Y aquí la Hoja Maestra es el **tratado de paz** con las condiciones que firmas para adueñarte de tu paraíso:

- La paz es el camino.
- Mi paciencia es infinita.
- Controlo mi energía.
- Todo está bien. / Todo es bueno.
- Vivo en el Nirvana (en armonía con todo).
- Tengo perfecta paz mental (ataraxia).
- Como un mar profundo es mi mente.
- Actúo con tranquilidad (calma).
- Nada perturba el sosiego de mi espíritu.
- Estoy siempre en calma.

 “No hay otra felicidad que la paz.” (Buda)

La paz está en ti:


Quien tú llamas enemigo es amigo para otros.

No “Mira lo que me hicieron” sino “Mira lo que provoqué”.

En vez de discutir, actúa. Destruye el mal al construir el bien.

No busques culpables, busca soluciones.

La mejor venganza es no vengarte, la mejor venganza es triunfar.

 **Perspectiva.** Ayuda a mantener la serenidad ver lo que nos pasa con cierta distancia. Por ejemplo, imagina que lo que te quita el sueño le pasa a otro, ¿lo ves tan grave entonces? O que sucedió hace muchos años, o incluso que cuando te lo comunican hace ya tiempo que estás en tu tumba –todo huesos– ¿qué puede importarte?

Para alcanzar la paz:

1º Elimina la RABIA por el pasado.

¿Quién te hizo daño? ¿Por qué?

La COMPRENSIÓN lleva al PERDÓN

(no importa, es comprensible, perdono)

2º Elimina la FRUSTRACIÓN por el presente.

¿Qué te falta? ¿Lo necesitas realmente?

La ACEPTACIÓN lleva a la PACIENCIA

(puedo vivir sin ello, aguanto, esto pasará)

3º Elimina el TEMOR por el futuro.

¿Qué te amenaza? ¿Qué podría pasar?

La CONFIANZA lleva al OPTIMISMO

(soy fuerte, enfrentaré lo que surja, todo irá bien)

Enojarse es absurdo. Es discutir con el cosmos, negarse a aceptar lo que hay. Cuando alguien pierde los nervios se dice que está ‘fuera de sí’ o que ‘se salió de sus casillas’. Cada minuto que pasas enfadado son sesenta segundos que no eres tú; y es una lástima que nos dejes sin ti tanto tiempo.

Haz tuyo el **Nirvana** de los budistas, en el que todo es perfecto y puro, o la **ataraxia** de los estoicos, que no dejan que nada les perturbe.

Obtendrás la confianza y el respeto de la gente si mantienes siempre la serenidad: la calma indica fuerza. Como el mar profundo al que no afectan las olas, el cielo al que nada molestan las nubes, la montaña a la que no perturba la escarcha. ¿Quién será tan necio como para luchar contra el mar, el cielo o la montaña?

Y... no olvide usted sintonizar nuestro programa Relax, en el canal Pacífico, emisora Tranquilidad.

“Firmo la paz. Estoy bien.”

22 PROSPERIDAD

Si no eres rico es porque no lo mereces.

Suena duro, pero ya vimos el cosmos te da lo que precisas en cada momento, así que *tienes lo que mereces*. Por otra parte, ya sabes que tú *mereces lo mejor*. Entonces... quizá sea que andar sobrado de dinero no siempre es lo más conveniente, ¿no crees?


La falta de medios materiales nos desespera. Vivimos en una sociedad regida por el dinero, injustamente repartido. Personas valiosas sufren sin poder atender sus necesidades mientras otros, necios, malvados o destructivos (suele ir todo en el mismo *pack*) derrochan grandes recursos. Hemos de lidiar con esto: es lo que hay.

¿Qué es el dinero? Papelotes de colores, a veces simples apuntes electrónicos. El dinero es una **cosa**, y como tal su importancia es ínfima comparada con la capacidad de amar, conocer o crear que posees. Tu éxito como persona lo define lo que *eres*, no lo que tienes.

Uno vale tanto como aquello que más estima. Si lo prioritario para ti es el oro, te estás vendiendo a precio de piedra muerta: *no caigas en ese error*. Tener riquezas, cosas materiales, no es necesario para tu ser. Incluso puede ser contraproducente si te lleva a descuidar lo realmente importante y a convertirte en una máquina de consumir.

Pero será bueno que tengas mucho dinero si estás dispuesto a utilizarlo para el bien de los demás: si tienes *generosidad*. La riqueza es excelente como **medio de distribuir tu energía**, de hacer justicia. Se trata, pues, de ser un buen administrador para el mundo.

PROSPERIDAD la definiremos entonces, a nuestro modo particular, como 'la *capacidad de manejar* cada vez mayor cantidad de dinero y cosas materiales'. Próspero es quien sabe usar grandes recursos en beneficio de los demás, *aun sin poseer un solo céntimo* propio: sería el caso de líderes como Teresa de Calcuta o Gandhi.

 “Que los ricos sean los sabios, y que yo no tenga más riqueza que la que mi prudencia pueda manejar.” (Platón)

El sufrimiento lleva a crecer interiormente. Es posible que **hasta ahora** la falta de dinero te haya ayudado a mejorar tus valores... pero permíteme suponer que ya tienes bastante aprendida la lección y que a partir de ahora quieres estar en el otro lado, tener mucho y ser un administrador líder para el cosmos. **¿Cómo lograrlo?**


Tendrás que aumentar tu *pasión* por ello. Trázate planes y metas concretas: ¿cuánto dinero quiero ganar al año? ¿O tener ahorrado en tal fecha? ¿Qué estoy dispuesto a hacer para merecerlo? Para ganar dinero hay que dar algo igual de valioso, ¿qué tienes tú para ofrecer? Porque no esperarás conseguir más de lo que ofrezcas...


Juega con los números, dales **atención**. Supón que aumentas tus ingresos un 10 % al mes, ¿cuánto ganarías en un año? ¿Y en cinco? Si duplicas capital cada año ¿cuánto tendrás en x años? Etc.


Cada mes tienes unos ingresos (dinero que entra) y unos gastos (dinero que sale). Si el problema es que gastas más de lo que ganas, la solución es ganar más (¡expansión!).

Piensa ahora mismo en prosperidad: **Escribe diez formas en que podrías ganar 10 € extra este mes**. Recuerda que un gran negocio es solo uno pequeño que se ha ido hinchando...

Parte importante de tus gastos debería ser ‘dinero que vuelve’, ir a negocios o inversiones productivas: así irás incrementando tus ingresos. Céntimo ahorrado es céntimo ganado, es ridículo decir “no sé en qué se me fue el dinero...” ¡apúntalo todo!

 **Deudas impagables.** Puede llegar el momento en que tus deudas te superen. Como si escalases un precipicio interminable.

 **Suspender pagos.** Si *de verdad* no puedes pagar sin perder recursos *vitales*, corta en seco. No te desangres subiendo para caer igual. Explica a los acreedores la situación y que retomarás los pagos en cuanto sea posible. ¡Ojo! Prívate hasta entonces de lo superfluo: no puedes dejar de pagar deudas y seguir yendo al cine o de copas.

Tienes que **hacerte amigo del dinero** (del dios Pluto). Seducirlo, conquistarlo, atraerlo. Sin llamarlo obsesivamente porque entonces lo asustas. Quieres que vaya contigo y esté a gusto, ¿no? Pues prepárale una gran casa: ancha en amor, larga en conocimiento, alta en acción. *Eso* es aumentar tu prosperidad.  **Crece.**

No te dejes impresionar por don Dinero: lo conoces de toda la vida. Siempre has cubierto tus necesidades y ahora tienes más experiencia, ¿por qué no ir a más? Si quieres caerle bien, cuando vaya por tu casa ¡no lo tires por la ventana! **No despilfarres**; si te hace falta plata ¿qué haces gastando en vicios (tabaco, alcohol, juego...)?

Deja entrar y salir con libertad a Pluto, no estará a gusto si lo *atas* para que no se escape. **Gasta en lo importante**, y volverá. El dinero estará orgulloso de ser tu amigo si mantienes siempre un aspecto impecable: ropa, comida, viajes de la mejor clase que puedas permitirte (aunque sean menos cantidad). Sé un referente también por tu comportamiento exquisito.


¿Estás dispuesto a sacrificarte por esa amistad? Pluto es exigente, requerirá todo tu tiempo, esfuerzo y dejar de lado mil cosas. Pero si haces lo necesario, vas a conseguirlo seguro. Mientras seas menos que millonario no tienes lo que te corresponde.

- Merezco la abundancia.
- Viviré a lo grande con mi esfuerzo.
- Aumento mi riqueza día a día.
- Soy una máquina de prosperidad.
- El dinero me quiere (es mi amigo).
- La fortuna vendrá a mi casa.
- Cada día merezco tener más dinero.
- Aumento mi capacidad de gestionar (mi valor en el mundo).
- Mi riqueza de espíritu atrae la riqueza material.
- Mi negocio es imparable.

Que tu negocio sea tu misión. Nunca fracasarás por falta de capital, sino por falta de entrega. La falta de dinero es solo síntoma de que todavía puedes hacer más. Si el proyecto es bueno los beneficios llegarán; si no hay beneficios, es que tienes algo mejor por diseñar.

Haz cosas por tu amigo. Insiste a los clientes hasta que compren tus productos, atrévete a pedir préstamos si tienes una buena idea de negocio: los préstamos son buenos si se pagan ellos mismos con beneficios que producirán, son malos si has de pagarlos tú.

Pluto estará a gusto en tu casa si le dejas llevar a sus colegas:

 **Plan de ahorro.** ¡Sí, no me mires así!. Si ‘no te llega ni para cubrir gastos’ es cuando más lo necesitas. Cada vez que cobres algo (sueldo, comisión, una venta, lo que encuentres...) separa **de inmediato** el 10 % para ahorro –puedes empezar por una cantidad más pequeña pero *empieza*–. Ese dinero lo guardas y será tu bola de nieve que siempre ha de crecer. ¿Cuándo lo gastarás? ¡Nunca! Ya lo gastarán tus herederos si quieren.

¿Para qué tener ese capital, entonces? Te producirá crecientes intereses anuales, puedes invertirlo en algo cien por cien seguro, o en una casa para habitar o arrendar (cuidando de comprar a un precio que no baje). Pero nunca pongas ese ahorro como garantía de nada. Será tu monumento a la prosperidad, y ya verás como es cierto lo de que ‘el dinero llama al dinero’. ¡Comienza tu plan hoy mismo!

Cuando tengas mucho, se te exigirá mucho. ¿Estará el universo orgulloso de tu administración? La avaricia o vanidad pueden suponer tu despido inmediato. Si dejas de superarte, caerás.


No te engañes: si no eres feliz siendo pobre, tampoco lo serás con dinero. Aprende primero a ser feliz. Para ser rico, empieza por tener una rica vida interior. Crea prosperidad **hoy**.

Demuestra que lo mereces. En tiempo de abundancia, desplégate como un helecho. En tiempo de escasez, resiste como un cactus. Pero que tu raíz siempre crezca, que la lluvia llegará.


23 ENTUSIASMO

En ti habita el poder creador del firmamento. ¿Por qué no usarlo? Despierta a esa bestia.

Los antiguos indios hablan de *Lila*: el juego del infinito mostrándose a través de la existencia de todos los seres. Es el *juego supremo* en el que tú también participas, y lo ganas cuando dejas que ese inmenso Poder tome el mando en tu vida.

 **Sentirte transparente.** Si la fe es tu fuente de energía, si confías plenamente en que te sostendrá, entonces elimina toda tu resistencia. Ríndete a lo que el universo quiere de ti: imagínate totalmente transparente e inmaterial, siente cómo la energía pasa a través tuyo igual que viento. Intenta borrar todos los pensamientos de tu ser particular y escucha qué queda entonces.

Entusiasmo viene del griego *entheos* ('llenarse de Dios'). Significa actuar con tanta alegría, tanta confianza, tanta pasión que nada puede resitírsete.

Es lo que en la introducción del libro llamábamos *hacer crecer la llama*. Esa llama sería el símbolo de tu **espíritu**; la parte que constituye tu centro vital, trascendente e indestructible; la fuerza inagotable que llevas dentro. Tu  **Fuego interior.**

 “Quien no sea un dios no puede adorar a un dios.” (Upanishad)

En el Vedanta el alma individual (*Atman*) se identifica con el supremo yo (*Brahman*), también para los egipcios la energía universal (SHM) se polariza en KA dentro de cada persona. Incluso Boecio, dentro de la tradición cristiana, llega a decir “Todo hombre feliz es Dios”.

Te sientes mal cuando actúas desde tu egoísmo: cuando tu ‘yo limitado’ está al mando. Deja que sea tu ser verdadero y puro, esa *verdad que te hará libre*, quien se exprese a través de tus acciones. Es entonces cuando te sientes bien, grande, satisfecho. Y las cosas son como deben ser.



Lujuria. Lo material nos llama, como sirenas que quieren seducirnos con su canto para devorarnos. Mientras tengas como prioridad satisfacer tus sentidos y te dejes llevar a falsos paraísos de exceso (despilfarro, glotonería, sexo descontrolado...) tu ser sufre. Y ese sufrimiento aflorará tarde o temprano, llevando el dolor a tu cuerpo y a tu alma.

Si te comportas como un animal, no esperes que la vida te trate mejor que eso. El vacío existencial no puede llenarse con ‘cosas’. Por mucho que te atraques a comer o a consumir no harás que crezca tu ser: como mucho crecerán tus deudas, tus neuras y tu barriga.



Atarse al barco. Tu parte mejor debe tomar el timón (*hazte yami*). Pon en primer lugar lo espiritual en tu vida. Impídete –como sea– ceder a las tentaciones que te dañan. Pide ayuda si solo no puedes.

En un holograma, cada parte contiene la información de la imagen total. Cada célula de tu cuerpo que –recuerda– te adora a ti como al Todo, lleva en su interior el ADN con la información de tu ser completo. Igualmente tú has de llevar el ADN del universo entero.

Esa firma del infinito en ti es tu ‘Yo Soy’ (*Jah Veh* en hebreo). Si un cuadro hecho por Picasso vale mucho por ser ‘*un picasso*’, tú que estás hecho por el Cosmos ¿no eres pues ‘*un cosmos*’? (o ‘*un dios*’ o ‘*un yam*’... elige la firma que quieras). ¿Cuál no ha de ser tu valor?

Para ganar debes entregarte al destino (“hágase Tu voluntad”). Identificate con esa Voluntad Total y trata de saber qué te pide que hagas: sencillamente tienes que prestar atención a tus circunstancias y habilidades personales, y enfrentar los problemas audazmente con tus mejores armas.

Saber que el Todo está en ti debe llevarte a un **complejo de superioridad** extremo. Pero ¡ojo! Al mismo tiempo también te llevará a la extrema humildad (pues verás ese Todo igualmente en cada ser que te encuentres). En definitiva: es el camino a la compasión.

El entusiasmo es euforia. Luz del espíritu que ilumina y encanta a quienes te rodean. Hace nacer el carisma. Seduce, y es contagioso: hazlo prender en tu familia y amigos.

Con entusiasmo harás de cada día un brillante domingo:

- El Gran Silencio está en mi interior.
- Actúo con entusiasmo y venzo.
- La fuerza del universo (el poder supremo) está en mí.
- Dios está conmigo.
- En mi corazón habita la eternidad.
- Mi alegría y pasión atraen el éxito.
- Saludo al Buda que hay en mí.
- Mi espíritu es una gota del Gran Océano.
- Mi alma es inmortal.
- Soy grande como el cosmos.

Dante nos dice que a las puertas del infierno aparece este letrero:

ABANDONA TUS ILUSIONES

Así que para habitar el cielo tienes que hacer exactamente lo contrario: mantén siempre al máximo tu ilusión, tu esperanza y tu alegría.

Olvida tus aparentes limitaciones. Deja a un lado ya al ego, ese gusanito orgulloso, y céntrate en tu verdadero ser: supremo espejo radiante que refleja e ilumina la inmensidad.

¿Cómo despertarás tu entusiasmo? Mirando a tu parte mejor y también atendiendo a lo mejor en los demás. Dedicarte por entero al prójimo es la forma más segura de hacerte invencible.

Si este don te permite trabajar alegre y sin agotarte, también al revés funciona: muestra siempre alegría y pasión en lo que hagas y el entusiasmo acabará poseyéndote.

Cuando te enciendas brillarás. Al arder calentarás. Si logras incendiarte, **arrasarás**.

Tienes una enorme obligación, pues has de cuidar que no se apague la llama sagrada en ti. Y tú, como reflejo de esa llama, eres el único responsable de lo que te ha sucedido, de lo que te sucede y de lo que te sucederá.

Haz sonar la caracola del entusiasmo, muestra el eco de lo inabarcable.

La existencia entera bailará enamorada a tu alrededor si aprendes a andar con los pies alados.

–*Maestro: ¿qué es la vida?*

–*Las hojas caen de los árboles.*

Esta respuesta del maestro zen a su alumno parece absurda a primera vista. Pero... reflexiona sobre ella.


La vida impera por doquier: en las selvas, en los mares, el cielo, ríos y montañas. Hormiguea, salta, chapotea, vuela... cada centímetro cuadrado que tienes delante está lleno de ella, habitado por millones de microorganismos. Y siempre, todo ser vivo lo que quiere es ¡prevaler! ¡Extenderse!

¿Cumples tú ese mandato? ¿Vives la Gran Vida que te corresponde, o más bien te limitas a *sobrevivir* sin ambiciones? Mira que en el reino de la naturaleza lo que no avanza se extingue.

También la Muerte ha de colarse en este tema. Sí, aunque a nadie le guste, hablaremos de ese esqueleto con capucha y guadaña que siempre nos sigue al acecho. Pues es el jardinero o el viento que tira las hojas.

Noche y día, invierno y verano, enfermedad y salud. La vida sigue ciclos, y tú también has de hacerlo. Cada siete años renuevas prácticamente todas las células de tu cuerpo, así que no te extrañe tener crisis periódicas en esos lapsos.

Pasas temporadas de mala o buena fortuna, de mejor o peor ánimo, relaciones, inspiración... ¿Qué hacer en los periodos bajos? Lo que hace la naturaleza en invierno: acumular fuerzas para cuando vuelva lo bueno.

 “Si el invierno llega, la primavera no puede estar lejos.”
(Mary Shelley)

❖ **Fuerte en invierno.** La primavera llega porque los árboles la guardan y cuidan dentro de sí; haz tú lo mismo con tus sueños cuando pasen frío. Si un área de tu existencia está floja busca otras que estén en su punto alto y céntrate en ellas para seguir creciendo.

Ya Horacio nos advierte “Cada día es una pequeña vida”. Y en verdad así es como hay que actuar: olvida el ayer, que ya no es; deja al mañana ocuparse de sí mismo. Céntrate en el **hoy** que es lo único real, lo único que tienes. Este amanecer naciste y esta noche morirás. HOY tienes que culminar tu obra. HOY mostrar el amor que sientes. HOY alcanzar felicidad. ¿O quieres morir sin hacerlo?

Nuestro discurrir en el mundo es un año con sus estaciones, desde la primavera de la niñez y su eclosión de energía, hasta el invierno de la ancianidad cuando finalmente el alma, previendo su partida, va poco a poco cerrando puertas, bajando persianas, apagando luces. ¿Y luego? Todo final es el principio de algo. Los incas usaban la misma palabra (*maliqui*) para ‘cadáver’ y ‘semilla’.

☠ **Apego a las personas.** Pareja, amigos, socios... nos acompañan en nuestro camino. Pero llega un momento en que –por su actitud– determinada persona se hace incompatible con nuestra búsqueda: seguir en su ruta nos aleja irremediabilmente de nuestro tesoro.

🔪 **Poner límites.** Traza y mantén líneas claras. Por ejemplo: ‘Mi pareja debe ser sincera y respetarme’, ‘no es amigo quien me critica por la espalda’, etc. (Ojo, ¡debes ofrecer eso mismo que exiges!) Rompe decididamente, aunque duela, con quien sabes que te daña.

La existencia es aventura, lucha, desafío. Cuantas más dificultades tengas, más vives (preocupación cero tienen las piedras). Los momentos malos te dan el contraste para apreciar los buenos, y en ese mosaico queda tu alma entrelazada. Nada se pierde, todo queda inscrito en el gran libro de la Vida.

Quienes ya se fueron nos dejan así también su energía. Mientras los recuerdes, estarán contigo. El amor, lo mejor que damos, queda para siempre. ¿Qué podría destruirlo? Y siendo esto así, si lo más valioso es permanente, el futuro –no lo dudes– volverá a uniros.


Haz sonar con fuerza tu acorde en el concierto, no olvides tu partitura:

- Vivo cada día como si fuera toda una vida.
- Juego el juego de la vida.
- Mi vida es mi obra de arte.
- Vivo a tope. / Disfruto la vida.
- Aprovecho al máximo lo que la vida me ofrece.
- Día y noche, invierno y verano, lucho.
- Me baño en el océano de la vida.
- La diversidad es riqueza.
- Participo en la danza de la naturaleza.
- Interpreto mi papel con toda vitalidad.

La diversidad de los seres es la mayor riqueza de la existencia. Hay que apreciarla, aunque a veces nos cause incomodidad.

No persigues a una avispa por todo el monte por haberte picado, ¿no? Ni quemas el rosal que te hirió. Pues aplica lo mismo ante el daño que determinadas personas te causen: quizá por su naturaleza no pueden actuar de otra forma.

Aprende las lecciones de la jungla: Lo más hermoso suele llevar veneno. Si no eres fuerte has de ser rápido. En la manada está la seguridad. La familia es lo primero. Al meterte en clan ajeno te llevarás mordiscos. Los carroñeros atacan al débil. Mira lo que pisas. Donde hay agua hay cocodrilos. Vuela alto para ver más lejos. Refúgiate en horas oscuras... Festeja cada amanecer como un regalo.

 **Jugar otras vidas.** Imagina –sientelo realmente– que eres otra persona, viviendo en un país lejano y con otra profesión (pescador, guerrero, comerciante, pastor...) ¿Qué problemas afrontas? ¿En qué piensas al levantarte? ¿Cómo es tu familia, tus amigos...? ¿Eres feliz?

La vida es fácil, somos nosotros quienes la complicamos neciamente al olvidar qué es lo importante. Tu corazón está latiendo, eso es lo magnífico, *tu corazón está latiendo ahora*. Plantea tu existencia como una obra de arte y piensa qué haría el mejor artista con ese lienzo y esos colores.

Sin ti el mundo está incompleto, tienes inmenso valor. Ya que te ha tocado ser quien eres, cumple el papel con maestría. Que cada día crezca en ti la **vitalidad**, la fuerza interior.

No hay diques para la vida. Exuberante, inagotable, imparabile; desborda cualquier límite. Tú formas parte de esa maravilla.

Desenmascaremos de una vez a la impostora de la guadaña: Si tu espíritu es eterno. Si tu llama es inmortal. O si –también puedes verlo así– la vida pasa a través tuyo y permanece en tu obra o hijos (la hoja cae pero el árbol sigue). Entonces... **la muerte no existe**. Es sólo un cambio. Nada podrá destruirte. Jamás.

25

ENERGÍA

Big Bang. La Gran Explosión con la que el universo empieza.

De una absoluta concentración de energía nacen –nada hay ‘antes’ ni ‘fuera’– el tiempo y el espacio, y con ellos (1+1...) la materia.

Por tanto todo es, desde el principio y en el fondo, **energía**. Y tú una gota de ese océano.

Al núcleo energético de tu ser lo hemos llamado fuego, llama, fuerza interior, voluntad, vitalidad, espíritu, Yo Soy, Atmán, Ka... Bien, la Física afirma que la energía no se crea ni se *destruye* (sólo se transforma): esa parte de ti ha de perdurar.

Los científicos nos dicen, además, que energía es la capacidad de hacer algo, de *conseguir* cosas. Así que para tener lo que deseas **mejora tu ser** –que es **pura energía**– tal y como el YAM te indica.

Te lo digo con un poema (¡caray! Lo que hace la confianza):

*Conseguirás lo que quieres
aumentando tu energía.
Si en esencia fuego eres
con fuerza solar has de arder
Supérate cada día
al amar, crear, conocer.*

Mezcla estos seis versos como quieras, del último al primero o en cualquier otro orden (720 posibilidades). ***Aquí tienes en veinticinco palabras la idea central de este libro.***

El poder que tienes a tu disposición es inmenso. Einstein nos dio la fórmula $E=M \cdot C^2$, donde **E**=Energía **M**=Masa **C**=Velocidad de la luz (300 000 kilómetros por segundo). La masa es *materia*, y la velocidad *espacio/tiempo*: así los tres se hacen de nuevo *uno*.

De esta fórmula se deduce que una pequeña porción de materia encierra enorme energía. Ciertamente con un grano de mostaza podrías mover una montaña ¡o volarla por los aires!

Teniendo tantísimo potencial a mano, nos encontramos ante un problema de **eficiencia**. ¡Has de aprender a utilizarlo bien!

Cada persona es una batería, encargada de CAPTAR, CONSERVAR y COMPARTIR la energía. Cuanto más compartas, más aumentará tu nivel –tu capacidad– y más podrás manejar.


CAPTAR: Recogemos energía básica de los alimentos, el aire, el agua y la luz del sol. Busca siempre lo natural. Y con moderación: los atracones de sol o de comida te envejecen y destruyen.

El contacto con otras personas nos da energía de un nivel superior. Se trata de las relaciones sociales, el afecto compartido, sin los cuales el hombre perece.

Por último, obtenemos la energía más pura de las esferas elevadas; del sentimiento de trascendencia a que nos lleva el arte, la religión, el amor...

Lo agradable incrementa tu fuerza, lo desagradable ‘te da bajón’. La ley definitiva es esta: ***Cuanto más cosas te gusten, más energía tendrás.*** Donde lo crucial es que *tú decides lo que te gusta.*

CONSERVAR: La calma, la paz interior, nos permite no derramar inútilmente ni una gota de ese poder. Puedes ver que las calaveras de cada capítulo son formas en que desperdiciamos o dejamos de ganar energía. Cortocircuitos que hay que eliminar y automáticamente notarás el subidón de kilovatios.


La elegancia es el arte de hacer bien las cosas sin excesos. Elimina lo superfluo de tu vida, como se podan los árboles para que el centro crezca saludable.  **Simplifica.**

COMPARTIR: Al utilizar la energía debidamente crecerá tu capacidad. Inevitablemente habrá una parte que tienes que ‘consumir’ sin hacerla crecer, pero intenta que esa parte sea lo menor posible.


Lo principal es que la fuerza fluya. Puedes utilizar tu acumulación para mover motores (hacer cosas útiles), encender luces (aprender), o transmitirla a otras baterías y que circule.

En la interacción social mostramos con gestos ese intercambio permanente. Posturas contraídas (brazos cruzados, puños cerrados) indican poca disposición a compartir potencial. Posturas abiertas (brazos extendidos, palmas abiertas) son positivas. Imitar gestos del otro indican sincronía, buena onda. El tocar intercambia energía, así como el señalar. Acariciarse uno mismo o algún objeto es señal de interés. Rascarse boca, nariz, ojos, orejas (‘taparse los sentidos’) indica mentira o falta de armonía. Etc.

La excelencia en manejo de la energía corresponde por supuesto a las **artes marciales**. Iniciar en cualquiera de ellas te llevará a equilibrar y armonizar tus fuerzas.

 “Si me armonizo con el universo, soy el universo. Quien decide luchar contra mí se enfrenta al universo: ya está vencido.” (K. Ueshiba, maestro de Aikido)

Haragei: Meditar fijando tu atención en el centro corporal de la energía (el *hara*, un punto del vientre ligeramente por debajo del ombligo) hará subir rápidamente tu nivel y autodominio.

 **Tai-Chi.** Hay múltiples ejercicios para practicarlos. Por ejemplo, espólsate para librarte de pensamientos negativos. O imagínate recogiendo con los brazos y concentrando una bola de la energía que te rodea; pasea luego esa bola ígnea sobre la palma de tu mano. Puedes también hacer los movimientos propios de cualquier deporte lentamente, mientras te visualizas realizándolo.

En **cada instante** tienes el control de tu tono vital. Las pruebas demuestran que decir “puedo” aumenta instantáneamente la tensión muscular, mientras que si dices “no puedo” haces que ese mismo tono decaiga. ¡Tú mismo!



Pereza, abulia. Te ‘faltan fuerzas’ o ganas para hacer cualquier cosa. Cuesta moverse con nieve o escarcha.



Calentamiento. El truco está en empezar poco a poco. Si has de hacer algún esfuerzo físico, estírate; empieza a mover los músculos y que la sangre circule. Si el esfuerzo es de tipo intelectual –estudiar o escribir– lo mismo. Comienza por ordenar papeles, haciéndote un *croquis*... pero ¡mueve algo! Por pequeño que sea.

- Sé manejar mi energía.
- Actúo con fuego (fuerza, energía, poder).
- Cargo mis pilas. / Despierto a la serpiente Kundalini.
- Aprovecho mi fuerza (poder, energía, capacidad).
- Soy un motor perfecto.
- Hago fluir la energía.
- Conecto con los demás (con el cosmos).
- Soy un imán. / Controlo mis *chakras*.
- Me sumerjo en la fuerza. / Mi aura se expande.
- Manejo el chi (energía, ki, fuerza, campo, potencial).

Te invito a usar la fórmula de Einstein para puntuarte. Si asignas **M** a lo que a**M**as, y las dos **C** respectivamente al **Co**nocimiento y a tu capacidad de **Cr**ear, y te puntúas en cada aspecto del 1 al 100, obtendrás que $E=M*C*C$.

Lo que **Eres**=a**M**as***Co**noces***Cr**ear. El máximo sería un millón de puntos, correspondiente a alguien capaz de puntuar 100 en las tres cosas. ¿Tú cuanto sumas? ¡Intenta mejorar ese valor cada día!

Sacúdete el polvo de una vez. Empieza a funcionar a pleno rendimiento. Es hora de que sueltes tu descarga lanzando rayos, truenos y centellas como nube fecunda. ¡Ponnos a todos en pie del susto! Que explote en tu interior el Big YAM.

26


GRACIAS

Gracias, por supuesto, **a ti** por leerme. Por acompañarme en este viaje. Para mí será un honor que alguna de estas ideas te acerque a la vida ideal que mereces.


También son *gracias* los dones que tienes, esas cualidades especiales que tan pesado me he puesto en que tienes que aprovechar. *Hacer gracia* o *caer en gracia* dan otros significados positivos a nuestra palabra de hoy. Y, por supuesto, todo lo que nos gusta decimos que es *agradable*.

¿Recuerdas? Cada palabra que encabeza un capítulo es **mágica**, en el sentido de que cuanto más la utilices mejor te van a ir las cosas. Pero si en el mundo solo existiera una palabra mágica, sería esta. Al decir GRACIAS estás nada menos que dando, recibiendo y haciendo crecer activamente la energía del universo.

Con el agradecer haces que el otro se sienta valioso. ¡Claro! No siempre hace falta expresar con palabras el reconocimiento. A veces dice mucho más un gesto, una mirada, un suspiro...

También se paga devolviendo el buen trato, mereciendo el favor que te han hecho. Usar lo que te ofrecen es otra forma de corresponder (igual que esperas que el niño juegue con lo que le regalaste) por eso tu deber es aprovechar al máximo lo que el universo te manda  **Usa tus dones.**

Busca lo bueno en todo y en todos. En el presente, el pasado y el futuro: cuando termines la relación con una persona, aunque las cosas acaben mal, piensa en lo bueno que vivisteis y en lo mucho que te aportó. Un final amargo no quita valor a una historia hermosa.

 “Porque el ser agradecido / la obligación mayor es / para el hombre bien nacido.” (Duque de Rivas)

X Agradecimiento. Un ejercicio que destruirá de inmediato el mal humor, cambiando un día gris por uno de alegres colores. Se trata sencillamente de dar gracias por todo lo bueno que tienes (salud, familia, comodidades...) ¡saca una lista de cien cosas! Y cuando acabes con ella ¡date cuenta de que podrías sacar una de mil! Agradece cada órgano de tu cuerpo, el semáforo que pillaste verde, el sol que luce, la gente que te cruzaste...

Te recomiendo encarecidamente hacer este ejercicio al levantarte, y antes de acostarte, y cuando vayas a comer, y... ¡caramba, a cualquier hora!

Especial gratitud merecen esos ‘enemigos’ que, como decía Julio César, nos empujan directamente al camino que los dioses señalan (con lo que nos obligan a superarlos).

Por cierto, hablando de dioses, recuerda que ellos (no solo Fortuna, también Eros, Pluto, la diosa Higía de la salud, las musas inspiradoras...) no entienden nuestro concepto del tiempo. Si ven un millón de años como un parpadeo ¿cómo van a afinar entre veinte añitos más o menos en tu vida? Dales las gracias aunque tu pasado sea un desastre, y te llenarán de bendiciones para que les cuadren las cuentas...

Pedir *por favor* es agradecimiento anticipado. Es un *cheque de gracias*. Así que si quieres hacer amigos rápidamente pide muchas cosas por favor ¡A todo el mundo le gusta recibir cheques! Eso sí, asegúrate de tener fondos...

¡Vaya! Otro tema que tratamos y que, *casualmente*, los estudios demuestran que es beneficioso para la salud: al expresar gratitud estás mejorando tus funciones cardiacas –acaricias tu corazoncito–.

He de decirte que todo lo que hemos ido viendo está avalado por la ciencia (psicología, fisiología, neurología...) Aunque en ocasiones –¡lo sé!– me paso añadiendo azúcar, ten claro que esta medicina funciona.

Desde luego **quien no da gracias atrae desgracias**. Te cuento cómo funciona esto:

Somos células en el gran organismo que es el Todo. Cada uno de nosotros debe emitir periódicamente una señal de '*gracias*' para indicar que funciona adecuadamente, y entonces el Jefe (ya sabes, Naturaleza, la Energía, Dios, YAM, el cosmos...) le premia nutriéndolo.

Si la señal no se emite, el macroorganismo decidirá que allí hay una célula que no funciona como es debido, y sus defensas harán todo lo necesario para destruirla. *Por eso* los quejicas y amargados *son realmente* tan desgraciaditos.

Lógicamente, si la señal de gratitud se emite muy frecuentemente se le van a enviar a esa célula tan fantásticamente productiva montones de recursos. Así que ya sabes lo que te toca, ¡agradece! Dale a Dios su dopamina.

- Iluminaré el mundo con mi gratitud.
- Agradezco lo que me llega.
- Doy gracias en abundancia.
- Tengo la gracia conmigo. / Soy gracioso.
- Siempre caigo en gracia.
- Camino serenamente por el paraíso.
- Convierto la selva en jardín.
- Soy un tío gracioso.
- Agrado al universo.
- Vivo en estado de gracia.

“Si no hallas razones para estar agradecido”, dice el poema indio, “busca el fallo en ti mismo”.



Estrés. Atravesar una selva al galope, tropezando y arañándose con la maleza, no es lo más saludable. Los budistas hablan de la ‘mente de mono’ que salta locamente de árbol en árbol sin disfrutar del camino.



Mirada serena. Tómallo con calma. Si está claro que te falta tiempo para algo, tienes dos opciones: (1) llegar tarde y con los nervios de punta, o (2) llegar tarde y sereno. ¿Cómo crees que las cosas te irán mejor? Disfruta las vistas de esa selva, analiza, sé un explorador cuidadoso. ¿Quién sabe? Igual hasta descubres algo portentoso.

¡Casi se me olvida lo más importante! ...siempre, al finalizar cada día, acuérdate de agradecer al tipo del espejo todas las cosas buenas que haya hecho ‘por ti’.

Llegar a un **estado de gracia** es alcanzar la perfecta armonía en tu vida, iluminando así tu pasado, presente y futuro.

Piensa ahora de nuevo en el día de tu nacimiento. Sin duda fue un acontecimiento celebrado por mucha y muy buena gente.

Hoy tienes la ocasión de mostrarles hasta qué punto acertaron. Apadrínate y sé feliz, por favor.

En tus manos tienes un tratado completo de magia. Si has llegado hasta aquí eres un *aprendiz de brujo* avanzado.

A estas alturas quiero creer que ya sabes levitar, elevarte sobre lo material; que conviertes tus problemas en oro, que haces desaparecer lo negativo y aparecer cosas buenas sin cesar.

Pienso que usas palabras de poder para atravesar los muros que se interponen en tu camino; que te reflejas en el espejo mágico del Yo Soy y no te incomoda dormir sobre colchones de clavos que antes te atormentaban; y que ya puedes ver tu futuro en las estrellas... o más alto aún.


Magia es conseguir lo que quieres de forma asombrosa, aplicando un **conocimiento superior**.


El mago *sabe* algo que el profano desconoce, y por eso nos maravilla. Desde el ilusionista que conoce el doble fondo de su chistera o el prestidigitador que aprendió a mover sus manos más rápido que tu vista, hasta el brujo que aplica las leyes ocultas de la naturaleza. Hechiceros, *chamanes*, *rishis*, *druidas*... son los sabios capaces de manejar la energía que mueve el mundo.

Hace apenas dos siglos se hubiera considerado cosa de brujas la tecnología común hoy en día –televisores, aviones, microondas...–. En el futuro nuevos conocimientos permitirán, sin duda, hacer cosas que ahora te parecerían magia.

Somos más supersticiosos de lo que admitimos. Ante multitud de hechos (estornudos, encuentros, miradas, fechas y acontecimientos señalados...) nos apresuramos a ejecutar los rituales acostumbrados. Y es bueno que así sea; si se han mantenido hasta hoy, por algo será. ¿No es algo necio creerse por encima de ellos?

La magia parte de una serie de principios:

- **Todo está en todo.** El microcosmos (tú) contiene al macrocosmos (universo) y viceversa. Así las estrellas te influyen, como tú a ellas.
- **El poder de la palabra.** Con palabras se creó el mundo (“*Fiat Lux*”), ellas lo pueden modificar. De ahí términos como **encantar** o **bendecir**.  **Canta.**
- **La energía se concentra.** Hay poder en determinados objetos, lugares y seres: amuletos, talismanes, espíritus, ángeles, demonios...
- **Causalidad.** Lo que siembras, cosecharás. Lo semejante atrae a lo semejante.
- **Predicción.** Advocación. Lo material es un signo de lo que los dioses pretenden. Estudiando el mundo pueden conocerse sus intenciones.
- **Mentalismo.** El pensamiento es superior a la materia. Para aprender debes sufrir y purificarte.
- **Alquimia.** La materia (y también los seres) puede llevarse a un nivel superior aplicando energía, fórmulas y sortilegios.


 “Somos lo que sentimos y percibimos. Si estamos airados somos la ira. Si estamos enamorados somos el amor. Si miramos la cumbre nevada de una montaña somos esa montaña. Pudiendo ser lo que queramos, ¿por qué abrir nuestras ventanas a lo malo?”
(Thich Nhat Hanh)


¿Qué buscamos en la magia? Ya sabes: dinero, amor, salud.

Amor: Aquí la clave es *tender lazos*. Ya has usado esta magia: ¿o no era un lazo ese corazón que dibujabas rodeando tu nombre y el de la persona amada? **Ligar** es atar. Compartir objetos y aficiones ayuda a amarrar, a mezclar energías. Si rompe tu lazo es que alguien la atrae con más fuerza, o te ve tan poca energía que intuye que al compartir sale perdiendo. Cuanta más energía tengas, más atraerás.

Dinero: Utiliza la ley *de atracción de lo semejante*. Visualiza. Ten siempre a mano un billete o moneda especial. Sigue tu plan de ahorro. Juega con las cifras y a manejar cantidades. (quienes juegan Monopoly de niños acaban siendo adultos más prósperos).

Salud: La magia negra busca dañar atacando *una imagen o un objeto personal* de alguien (cabello, una prenda...). Instintivamente ya haces lo contrario y proteges la salud de los tuyos, al tener cerca su fotografía para enviarles afecto y al tratar con respeto sus objetos personales. Haz lo mismo contigo: trata bien los documentos donde aparezca tu foto, y deshazte con cuidado de objetos que ya no uses: nunca los dejes abandonados al deterioro. Así te defiendes de la

 **Envidia.** Los envidiosos son como hechiceros o magos negros que tratan de perjudicarte. Cuanto más éxito tengas más te los encontrarás, así que no es mala señal. “Solo se tiran piedras al árbol con frutos” dicen los árabes. Pero ¿qué hacer contra su ‘mal de ojo’?

 **Magia blanca.** Haz crecer tu energía. Sólo te afecta su brujería si te la crees; **pasa de ellos**, sabiendo que tú has elegido el camino más poderoso. No combatas sus ocasionales ataques pues es lo que les gustaría. Sé humilde para no despertar más envidia de la debida, pero cuenta con que ella es parte del precio a pagar por tu triunfo.

Diferencias entre lo que buscan los nobles y los envidiosos:

MAGIA BLANCA	MAGIA NEGRA
Espíritu	Materia
Positivo	Negativo
Amor	Sexo sin amor
Ataca problemas	Ataca personas
Abundancia, crecer	Quitar a otros
Conocer la ley	Imponer su ley
Compartir, enseñar	Secreto

No hay conjuro más poderoso que el que tú mismo te diseñas:

- Conozco la sabiduría milenaria.
- La magia blanca es mi aliada.
- Soy el druida (el mago, el chamán, el brujo, el hechicero...).
- Atravieso muros, vuelo sobre los problemas.
- Veo la magia que me rodea.
- Sé convertirme en viento, en agua, en montaña.
- Encanto al mundo. / Manejo los sortilegios ganadores.
- El mal nada puede contra mí.
- Mi espíritu vence a la materia.
- He elegido el camino del poder.



Consulta al universo: Utiliza la sabiduría contenida en un libro en el que tú creas para buscar respuestas a tus problemas. Concéntrate en la pregunta que quieres hacer al cosmos y abre ese libro por una página al azar; lee un párrafo y trata de aplicarlo a tu caso. En oriente consultan el **I Ching**, el libro más antiguo conocido, eligiendo con varitas o monedas el párrafo que ha de darles la respuesta.

También puedes prepararte unas cartas: por ejemplo podrías hacerte una carta con cada diamante de este libro. Ante un problema elige una al azar y aplica el breve consejo, o consulta el capítulo correspondiente para ver qué te recomienda el destino.

Lo que conocemos es insignificante en comparación a la inmensidad que queda por descubrir. Vivimos en un mundo dominado por lo prodigioso, donde la maravilla brinca ante nosotros por doquier. Un mundo delicia para tu niño interior, que puede encontrar hadas, elfos, ninfas y duendes al doblar la esquina, bajo cada piedra o tras cada inocente arbusto.

Mundo encantado ilusionante genial abracadabrante.

Un *flash*, una iluminación repentina y ¡zas! ¡Señal divina!: Lo imposible se ha hecho posible y campa ante tus ojos.

¿Pueden suceder los milagros? No. ¿Suceden? ¡Sin duda!

En la magia una persona usa su conocimiento superior de las leyes naturales para lograr lo que quiere. En el milagro el propio Ser Supremo muestra su infinito Amor *quebrantando su ley* para que las cosas sean como deben ser.

Por definición un milagro es algo que *no puede suceder*, pues rompería el devenir lógico del cosmos. **La Ley impera en el universo, y nada ni nadie puede saltársela. Punto.**

Pero... ¿y el mismo emperador que dictó esa ley? ¿No podrá cambiarla cuando quiera o hacer una excepción?

Por otra parte, ¿quién se atreverá a decir qué es lo ‘posible’ o ‘imposible’ según las leyes físicas?

Desde la mecánica cuántica se asume que a nivel subatómico la realidad es probabilística. A ese nivel no puede afirmarse de nada que sea *imposible*, sino como mucho *extremadamente improbable*.

Otros científicos postulan la existencia de infinitos universos paralelos: cualquier cosa imaginable *existe realmente* en uno de esos universos. Así el milagro sería simplemente un salto de la conciencia de un universo a otro donde las cosas están ‘correctas’.

En cualquier caso, ten claro que tu parte egoísta **nunca** verá algo salirse de lo trillado. En su pequeño mundo cuadriculado todo es lógico y predecible... y así le van las cosas. Mientras, tu *yo real* se ríe de esas limitaciones, saltando como un delfín en el océano.

Para el ego no hay milagros; para el Ser tú *eres* milagro.

Has de subir tu energía para acceder a lo extraordinario. Evita por todos los medios perder tu vitalidad porque entonces te ataca el adversario, el *diábolos* ‘el que separa’ –o dicho de otra forma, te dominarán tus impulsos animales –. Verás lo más bajo y ruin.

Alejarse del bien es complicarse la vida, dejar de existir. Lucha contra esas tentaciones (cualquier cosa que te reste fuerza). No discutas con Satanás: si te llama ¡cuelga! Si te lo encuentras ¡huye!

Por supuesto hablo metafóricamente. Pero... *el camino hacia el cielo pasa por un puente muy estrecho sobre el infierno.*

🔱 **Danza.** Inunda tu alma de bondad, manténla limpia como un espejo donde la magnificencia pueda reflejarse. Y a nada temerás.


👣 “Corazón mío: vive de manera que si tu pie resbala, un ángel te sostenga en sus manos.” (Hafiz)

Si has de pedir algo al cielo, que sean concesiones que puedan razonablemente suceder. Usa la intercesión de seres avanzados según tu religión; los de naturaleza maternal probablemente sean más proclives (Santa, Diosa, Virgen, Profetisa...) y pide siempre con la gratitud por adelantado. Cuanto menos materialista sea tu petición, mejor (*por favor, deja ya de rezar para que te toque la lotería*).

El Poder Superior (divinidad, naturaleza...) no está ahí para hacer lo que tú le digas, ¿acaso es tu criado? Más bien debes ser tú el atento a ver *qué te está pidiendo* que hagas. Sin duda será más sensato que lo que tú buscas. Sintoniza.

Si no puedes con un problema déjalo en sus manos. Incluso si te metiste en tal lío que *solo un milagro puede salvarte*, estate tranquilo: este se producirá, porque tú te salvas. Pero ¡no esperarás que, encima, sea ‘el milagro’ que tú quieres!

¿Necesitas apariciones para saber que la divinidad está a tu lado? ¿No ves ya multiplicarse panes y peces? ¿Y ese ángel que te cuida mientras te espera? La Verdad está ahí, solo tienes que abrazarla y te iluminará como un relámpago.


 **Yoga.** Es el camino hacia la unión con esa realidad superior. Has de subir ocho escalones: 1 Autocontrol, 2 Observancia religiosa, 3 Ejercitar posturas, 4 Regular la respiración, 5 Reprimir los sentidos, 6 Estabilizar la mente, 7 Meditación, 8 Contemplación profunda.

Como iniciación al yoga puedes practicar cada mañana al levantarte el *saludo al sol*: una serie de estiramientos y flexiones orientado hacia el este. Es meditación, ejercicio y *agradecimiento*.


“El amor verdadero hace milagros” –dice Amado Nervo– “porque él mismo es el mayor milagro”. Esa es el Agua de Vida que tú puedes tomar a sorbos cada día.

Quizá no comprendas algunas de las cosas que suceden, o por qué el mal parece a veces triunfar. Incluso debes asumir el hecho de que cuanto más crezcas más duras van a ser las pruebas: necesariamente **Satán pondrá precio a tu cabeza** (de ahí la terrible verdad de que las personas más valiosas son quienes más dolor enfrentan en su vida) ¡No te dejes atrapar!

El sufrimiento es un duro camino; sufres cuando te identificas con lo que no es el Ser. Ayuda a resistirlo saber que en el fondo *lo único real es el bien*, y que tiempo espacio y materia no son más que ilusiones. Todo es energía, y tú has de ser su máxima expresión.

 **Prueba de fe.** Cuando estés a punto de alcanzar lo que más deseas te tropezarás con un último obstáculo terrible, tal como una monstruosa *gárgola* custodiándolo. No hay forma de alcanzar tu tesoro sin enfrentarla, pero si te acercas te matará.

Cuidado, ese obstáculo tiene el poder de convertirte en piedra si te olvidas de ver lo esencial. Sin amor estás perdido.

 **Mirar al cielo.** Conecta con lo trascendente. Asegúrate de que no hay otra forma de conseguir el premio y... da un paso. Vuelve a asegurarte sin perder esa conexión... y otro paso. Si has de elegir entre espíritu y materia, *elige el espíritu*.

Al final llegarás, encontrarás otro camino o el monstruo desaparecerá, porque **el tesoro es tuyo**.

- El universo puede dar un salto para mí.
- Creo en los milagros. / Todo es posible. / No hay límite.
- Soy capaz de ver lo imposible. / Puedo ver maravillas.
- La energía (fuerza, naturaleza, ley) puede bailar para mí.
- El mal se desintegra ante mis ojos. / El mal cae fulminado.
- Quien a Dios tiene, nada le falta. / Dios proveerá.
- Soy instrumento de un Poder Superior.
- No hay límites para el poder del cosmos (universo, energía).
- El Amor siempre se abre camino. / El amor hace milagros.
- Todo lo puedo en Aquel que me conforta.

Tenía razón Ben Gurión al afirmar que *quien no cree en los milagros no es realista*.

Tu alma nadará feliz en esa claridad, segura de los brazos que han de acogerla cuando lo precise.

No sería Conocimiento Infinito si tú pudieras comprenderlo. No sería Poder Infinito si tuviera que escucharte. Pero confía en que es Amor Infinito, y te salvará siempre.

Confianza plena y pleno Amor: súmalo y verás florecer maravillas a tu alrededor.

29 SUPERACIÓN

Cuanto más grande seas, más pequeños te parecerán tus problemas. Lánzate entonces a desarrollarte, a mejorar. Pon orden en tu interior. Suma virtudes, resta defectos.

Tienes un montón de ámbitos para superarte: trabajo, pareja, amigos, familia, dinero, salud, paz interior... ahora ya sabes que todo va por *ciclos*. Si un tema está en 'baja', aprovecha para avanzar en los otros. Lo importante es que la **suma total** vaya a más, y eso depende exclusivamente de ti.

Hoy puedes ser mejor que ayer, simplemente tomando las **decisiones** correctas. Cada segundo decides (por ejemplo ahora *acabas de optar por seguir leyendo*) y eso te manda a uno u otro de los universos posibles. ¡Dirígete siempre hacia el universo más puro y brillante!

YAM es **Yo Alcanzo Metas**. El *yo* lo tienes conocido, las *metas* no paras de planteártelas, así que sólo te falta el detallito de enmedio, lo de *alcanzarlas*. En eso estamos.

Escúchame. Ahora dispones de treinta armas para superarte. En cada capítulo, casi en cada párrafo, habita la sabiduría milenaria de muchos maestros. Leerlos y releerlos es fortalecerte cada vez más.

Quizá hasta ahora has pasado superficialmente por estas enseñanzas y apenas has practicado unas pocas técnicas. pero –por favor– plantéate volver a ellas (cuando puedas, cuando lo necesites) porque en algún momento saltará de entre estas líneas la frase que ha de cambiar tu vida.

El verdadero éxito es interno. Los sufíes dicen que lo más valioso que tenemos es lo que no podríamos perder en un naufragio. Construye un palacio en tu interior, de nada te valdrá uno externo si por dentro eres un solar yermo.

Estáte dispuesto para, cuando llegue el amor –¡que llegará!– saber manejarlo. Cuando llegue el dinero –¡que llegará!– administrarlo bien. Lo mismo con el poder, la salud, la fama... pero prepárate también para la visita de sus primos: el fracaso, la enfermedad, la pobreza, el desamor... si tienen que llegarte (y alguno te tiene ya en su agenda, seguro) mejor que te pillen fuerte, ¿no?



Falta de problemas. ¿Te encuentras el camino a tu tesoro despejado? ¿Fluyen los días con calma y todo va ‘viento en popa’? ¡Cuidado! Eso no funciona. Cuando la selva está demasiado tranquila, el depredador acecha. Si a mitad de película al protagonista le va todo bien, ten por seguro que o se busca un lío o los líos lo buscarán a él.




Complicate la vida. Si llevas tiempo sin problemas algo falla. Deja de ir por la llanura y métete por el monte. Lanza un nuevo producto, inicia una actividad, amplía tus metas, estimula a los tuyos con desafíos, apúntate a algo.

Añade una línea a tu Hoja si es tu primera lectura del libro. En niveles más avanzados (repasos y posteriores lecturas) puedes saltarte estos cuadros de frases:

- Siempre estoy en acción.
- La vida es superación.
- Siempre adelante.
- Hago frente a los problemas.
- Si caigo tres veces me levanto cuatro.
- No hay atajo sin trabajo. / ¡Super-acción!
- Acepto los desafíos. / O gano, o aprendo.
- Aprendo a superarme.
- La vida es lucha.
- Me busco problemas para crecer.


Cada día tienes que tener claro tu **propósito**, tu prioridad, eso que no puedes dejar de hacer. Prográmate y podrás lidiar al mismo tiempo con esas mil cosillas ‘urgentes’. Hasta nuestros antepasados prehistóricos tendrían un refrán del tipo “Piensa en cazar el bisonte, sin dejar de coger bayas”.

La superación consiste en que los ciclos que atraviesas sean cada vez más elevados. Tus altibajos señalan que no eres mediocre. Recomenzar siempre con nuevos ímpetus: eso es la vida. Insiste, amigo, insiste... hasta vencer.

 **Imitar a los grandes.** Lee biografías –o ve películas– sobre personas de éxito, que lograron grandes cosas (no, hombre, *Spiderman* no vale...). Ellos son los que te hablan a través de estas páginas: suya es la parte sensata de este libro. Busca en qué técnicas puedes imitarlos. ¡Sigue sus pasos!

Te aseguras de ganar cuando decides que jamás abandonarás. Rendirse es matar tus sueños. Persevera como un martillo neumático y la piedra cederá.

Calcula dónde estás y haz planes ahora mismo. Lánzate a la aventura de crecer. Si caíste en un pozo profundo... aprovecha para sacar agua ¡o petróleo!

 “Convierte tu muro en un peldaño.” (R. M. Rilke)

¿A qué esperas? Mira el calendario y comprobarás que hoy es el día perfecto para empezar ese programa de super-acción.

Mereces lo mejor, así que decídetelo de una vez a **prepararte** para lo mejor, a **luchar** por lo mejor y a **conseguir** lo mejor.


Este libro termina con el capítulo UNO. Necesariamente, porque todo final es un principio y **ahora te toca a ti** empezar a triunfar en serio.

¿O será que había que leer desde aquí hacia atrás?

Habrà quien encuentre contradicciones a montón en lo que hemos visto (mezclar inmanente con trascendente, hablar de un Poder Superior abstracto y personal a la vez...) pero ¿qué es la vida sino contradicción? Si tú lo entendiste, la misión está cumplida.

No te cortes en tachar lo que no te valga, añade notas y ampliaciones donde lo creas conveniente. Haz tuyos estos apuntes y, sobretodo, experimenta con ellos en tu pequeño laboratorio mundial.

Combina los treinta diamantes para que surja en tu interior esa única Gema Radiante cuyo destello ha de dejarnos boquiabiertos.


El yin-yang  simboliza la dualidad que se encuentra por doquier: luz / oscuridad, masculino / femenino, actividad / pasividad, bien / mal. El juego entre opuestos es lo que mueve el cosmos.

Pero ¿no se necesitan las dos facciones para completar el círculo? Noche y día son, visto a la suficiente distancia, una misma cosa. El sonido no existe sin el silencio, ni la luz sin la oscuridad, tampoco la bondad sin la maldad ni la actividad sin el reposo. La verdad es inclusiva, no exclusiva.

El proceso de la **dialéctica** consiste precisamente en esto: en unir dos cosas aparentemente contrarias, la *tesis* y la *antítesis*, en una unidad superior donde se disuelven las diferencias, la *síntesis*.

Así hemos visto que los problemas, las dificultades, son buenos: ellos nos fortalecen. Esa es la dinámica de la superación. “No luches contra el mundo, sino con el mundo”.

¿Tendría valor la vida si no fuéramos mortales? Pasado presente y futuro han de unirse en la eternidad.

Percibir esta dimensión absoluta es comprender la verdad, hacerse experto en el juego. El éxito depende de aprender... y se aprende del fracaso. De cada meta has de hacer un paso.  **Abraza.**

Tú *eres tus límites*, pues ellos te definen frente al resto de seres y te mueven a superarte. Lo mismo puede decirse de quienes se te oponen, si son yunque y martillo en tu forja.


Por ley de compensación han de equilibrarse al final las penas y dichas. Enfrentándote a grandes desafíos alcanzarás grandes satisfacciones, si bajas el nivel de tus problemas bajas al mismo tiempo el nivel de tus alegrías.

También en el YAM se disuelven las diferencias: Aprender es una forma de crear; crear es la mejor prueba de amor, y amar es el modo más profundo de conocer.

Apura ya la pócima que supone tu Hoja Maestra. Incorpórala a tu ser y hazte uno con ella, porque **cada vez que la lees tu fuerza aumenta y tu tesoro se acerca**. Nunca lo olvides.


- Estoy en todo y todo está en mí.
- Veo el uno en todas las cosas.
- Todos somos Uno. / Somos dedos de una misma Mano.
- Tengo conciencia universal (total, cósmica, del Todo).
- Convierto cada final en un principio.
- Me convierto en éxito total.
- En mi interior está la respuesta. / En la gota está el océano.
- Me hago uno con el cosmos (todo, universo, YAM).
- Unifico los opuestos. / Todo es armonía.
- El camino es la meta. / Luchar es vencer.

Asumiendo la unión de los opuestos descubrirás la asombrosa belleza de la plenitud.


 **Zen.** Esta rama del budismo propone fundirse con el universo, alcanzar el *satori* o iluminación. Persigue este objetivo a través de dos técnicas principales:

- *Koan*: preguntas y respuestas con significado tan aparentemente absurdo o contradictorio que invitan a ver la profundidad.
- Meditación en postura *zazen*, arrodillado descansando sobre los talones con la espalda bien recta.

Desde las grandes alturas todo se ve igualado. Esa verdad te permitirá mantener la serenidad ganadora en cualquier circunstancia.

 **Separatividad.** Rechazar los obstáculos, el camino, las dificultades; creer que solo es valioso el tesoro, sin comprender que son partes de un mismo proceso.

Ver lo que nos rodea como ajeno es *enajenarse*. Tienes que atesorar cada momento, cada paisaje, cada obstáculo.

 **Proyectarse en todo.** Comprende que la búsqueda es lo valioso. La diversión está en el jugar.

“Todo es lo Mismo Indiviso y lo Mismo está en Todo”
(Vedas, 3000 a. C.)

Esta unión de los opuestos es para los aztecas el *Ometecuhli*, el Ser Supremo. En realidad en todas las culturas se llega a idéntica conclusión: los contrarios, al más alto nivel, forman parte de una misma unidad. Deja, pues, que las cosas sean lo que son.

Como un niño que juega a ser mil seres, el Cosmos cumple así su infinitud. Solo de esa forma puede ser a un tiempo pobre y rico, limitado e ilimitado, sabio y necio, bueno y malo... incluso llegar a ‘no existir’ en mentes descreídas.

Dioses, demonios, ángeles, personas... no son más que nombres con que etiquetamos los diferentes movimientos de la energía Una.

👣 “La unidad es la variedad, y la variedad en la unidad es la ley suprema del universo.” (I. Newton)

Si tú formas parte del Todo y a su vez ese todo –como vimos al hablar de entusiasmo– está en ti, eso solo nos puede llevar a una conclusión: *Tú y el universo sois uno.*

Por tanto, tú y los demás sois *uno* jugando a diferentes niveles el juego supremo. *Si haces daño, te dañás. Si haces bien, te haces bien.*

Esa es la verdad cumbre. La cima de cualquier sabiduría. Una vez la comprendas quedará para siempre en ti y, con ese aire puro en los pulmones, atravesarás exultante cualquier valle.

Sal a luchar. Tú eres Todo.

Amigo lector, amiga lectora:

Trabajar en este libro –contra duras circunstancias– me ha aportado una alegría extraordinaria. Te he sentido acompañarme al escribirlo: estoy en deuda contigo. Quedamos en estas hojas cuando quieras, cuando necesites... un empujoncito.

Por eso no hay despedida, sino abrazo de reencuentro.

Ya visitaste el destino. Tienes lo que necesitas.

En tu andar está el tesoro, porque tu lucha es victoria.

Vas a ganar. Todo es UNO.

En este libro has podido ver, enfocadas con lente yami, ideas de cientos de maestros. Algunos de esos sabios cuyas huellas te acercan a la verdad son:

I. ALLENDE, ARISTÓTELES, AURELIO, F. BACON, R. BYRNE, H. P. BLAVATSKI, J. BUCAY, J. CANFIELD, CICERÓN, CONFUCIO, M. CURIE, R. W. EMERSON, EPÍCTETO, EPICURO, J. M. ESCRIVÁ, M. FISCHER, V. FRANKL, GANDHI, J. W. GOETHE, HAFIZ, L. L. HAY, S. HAWKINS, I. KANT, R. KIYOSAKY, LAO-TSÉ, P. LAUT, M. LUTHER KING, O. MANDINO, MAQUIAVELO, C. MENDEZ, J. MILTON, C. MONTESQUIEU, T. NATH, I. NEWTON, F. NIETZSCHE, OSHO, M. PUIG, PLATÓN, P. RAWAT, R. J. RINGER, A. ROBBINS, K. ROBINSON, J. ROGERS, L. ROJAS, J. J. ROUSSEAU, A. ROVIRA, B. RUSSELL, M. RUIZ, RUMI, R. SANTANDREU, A. SCHOPENHAUER, SÉNECA, M. SHELLEY, B. SPINOZA, M. A. SULLIVAN, TÁCITO, S. TAMAYO, TETSUGEN, B. TIERNO, E. TOLLE, VIRGILIO, VOLTAIRE.



Agradeceré tus comentarios y sugerencias en <http://www.laclaveyam.com>

- La clave YAM -