



Miriam Subirana

El PODER de nuestra
PRESENCIA

Una guía de coaching espiritual

Prólogo de **Federico Mayor Zaragoza**

K_{airós}

Miriam Subirana

El poder de nuestra presencia

Una guía de coaching espiritual

Prólogo de Federico Mayor Zaragoza

editorial **K**airós

© 2011 by Miriam Subirana
© de la edición en castellano:
2012 by Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

Composición: Pablo Barrio
Diseño cubierta: Katrien van Steen

Primera edición en papel: Febrero 2012
Primera edición digital: Octubre 2013

ISBN papel: 978-84-9988-136-2
ISBN epub: 978-84-9988-222-2
ISBN kindle: 978-84-9988-223-9
ISBN Google: 978-84-9988-224-6
Depósito legal: B 25.156-2013

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Prólogo

Introducción

Parte I: El impacto de nuestra presencia

1. El impacto de nuestra presencia

Parte II: La presencia transformadora

2. La presencia transformadora

Presencia brillante

Presencia de plenitud

Presencia de gozo

Presencia pacífica

Presencia amorosa

Presencia amable. Presencia de amistad

Presencia esencial

Presencia intensa

Presencia poderosa

3. Valores de una presencia transformadora

Valores de una presencia transformadora

Generosidad

Confianza

Bondad

Valentía

Honestidad

Apertura y transparencia

Adaptarse

Accesibilidad y humildad

Inocencia: la presencia sin corazas

Tolerancia

El agradecimiento

4. Habilidades de una presencia transformadora

Observar

Facilitar. Ser un instrumento

Servir

Inspirar

Nutrir y sustentar

Sanar

5. Otras presencias

Presencia nociva

6. ¿Cómo vive sus logros y su creatividad una persona con presencia transformadora?

Logro personal genuino

Presencia creativa

Parte III: Tu presencia

7. Tu presencia

Presencia en el ser

Tu actitud determina el impacto de tu presencia

De dentro a fuera

El poder de una intención clara

Acción y palabra influyentes

¿Qué disminuye tu presencia?

8. Fortalece tu presencia recuperando tu poder interior

9. Presencias

Bibliografía

Notas

El ser humano ha sido creado para llegar a la luz desde la oscuridad, a la realidad desde la irrealidad, a lo absoluto desde lo relativo, a la inmortalidad desde su muerte. Su tarea, así como su derecho natural, es llegar a “contemplar”. Incluso aunque no lo sepa así, con perfecta claridad. Una vía conducente a esa meta consiste en morar en calma en la profundidad, en transparente atención, en pura presencia.

GISELA ZUNIGA

Prólogo

«Sembrar semillas que impulsen a la gente hacia un cambio radical.»

Miriam Subirana nos invita en esta obra a reflexionar sobre nuestro impacto en el mundo como barómetro del poder de nuestra presencia. ¿Cuál ha sido este impacto? Hasta ahora, nulo. Hoy, muy escaso, pero la participación no presencial, es decir, la “presencia no física” puede cambiar, en poco tiempo, no solo el dominio e imposición de unos pocos sobre muchos, sino los mismos pilares de la democracia, haciéndola genuina, haciéndola representativa de la voz de los ciudadanos.

De todas las presencias, que deben ser todas pacíficas, la más importante es la solidaria, la “amorosa” en palabras de la autora, porque implica reciprocidad, compromiso, implicación.

Pero, a este respecto, es especialmente relevante la “presencia transformadora”, que requiere una serie de valores que se explicitan en la obra: confianza, apertura y transparencia, adaptabilidad, accesibilidad y humildad, inocencia (“presencia sin corazas”), amistad (“el encuentro”)... De todos estos valores considero particularmente importante la accesibilidad, ya que la limitación actual de tantos y tantos seres humanos a acceder a la nutrición, al agua, a los servicios sanitarios, a la vivienda erosiona y reduce la calidad de vida y, por tanto, el pleno ejercicio de las facultades distintivas de nuestra especie. Sin capacidad de participación, reducidos a la condición de testigos resignados de lo que acaece, distraídos, los ciudadanos no pueden contribuir a las transformaciones esenciales que los albores de siglo y de milenio requieren.

¿Qué hace y cómo vive sus logros y creatividad una persona con presencia transformadora? La presencia “creativa”, la que transforma los sueños en realidad «rompiendo el límite de lo imposible» —en palabras de la presidente de Brasil Dilma Rousseff—, es sin duda la de mayor trascendencia porque establece nuevas trayectorias, nuevos rumbos, porque permite la evolución y se enfrenta a la inercia, tan perniciosa.

Y, al final, el libro nos describe el origen de la presencia y de su poder en *cada persona*. Incardinada en transitorias estructuras orgánicas, la vida humana se caracteriza por la exclusiva capacidad de pensar, imaginar, adentrarse en el espacio infinito del espíritu. Y es desde aquí desde donde se proyecta la presencia, desde el poder interior, del que es preciso ser plenamente conscientes para su oportuna utilización. Y para la confianza en uno mismo, condición imprescindible a fin de que la presencia sea “efectiva” en las dimensiones personales (internas) y colectivas (externas, relacionales). Lo ideal es conseguir los beneficios de la “presencia recíproca” (en uno mismo y en los demás).

Atreverse a saber y saber atreverse: hace años lo describí en *Mañana siempre es tarde*. Al llegar a Oxford en 1966, leí en el emblema del condado: *Sapere aude*. Sí: es necesario conocer, saber. Y Oxford es un símbolo de aprendizaje, de educación superior. Pero después es necesario atreverse. El riesgo sin conocimiento es peligroso, pero el conocimiento sin riesgo es inútil. ¿Por qué no nos atrevemos? Por miedo, un sentimiento inhibitor que desde la infancia se promueve por un cuidado familiar más negativo y prohibitivo que positivo, que facilita, estimulante. Y luego, el poder público que, con excesiva frecuencia, amenaza más que promueve. Y las religiones que, si bien todas ellas se hallan basadas en el amor y la solidaridad, tienen con frecuencia unas jerarquías y oficiantes que hablan más del infierno (¡eterno!) que de la luz, la paz, la sabiduría.

Por ello, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, punto de referencia permanente para la presencia influyente e inspiradora, establece en su preámbulo que su puesta en práctica «liberará a la humanidad del miedo». Presencia intrépida, audaz, a tiempo.

Miriam Subirana viene fortaleciendo, en una trayectoria evolutiva, original e infrecuente, su “presencia íntima”, los principios éticos en los que se asienta y anida la conducta cotidiana. Es una escritora excelente y, además, una buena artista. Sus pinturas traducen la tensión espiritual, que le proporciona fuerza expresiva por la palabra o por la imagen. Su voz es pausada, como si desgranara cada sílaba. Sabe escuchar.

He visto a Miriam sembrar en surcos cavados en eriales. Viandante a contracorriente no cesa en sus propósitos, en la ampliación y difusión de sus cavilaciones. No renuncia a intentar dar respuesta a las preguntas esenciales. «Debes distinguir –escribe– la diferencia que hay entre la realidad del mundo de tu mente y el mundo de la realidad que te rodea y en la que vives. ¿Con quién te relacionas, con la persona real o con la imagen que has interiorizado de ella en tu mente? ¿Estás abierto al cambio de imagen y, por tanto, a ser sorprendido por una nueva realidad “más real”?»

«Se transforma desde la aceptación y el amor», no desde la violencia o desde la irritación. Nunca más espectadores. «Debemos darnos cuenta, porque en ese darse cuenta radica la posibilidad del cambio: de un cambio de actitud, de consciencia y de motivación en la acción para pasar de ser consumidor espectador a ser actor donador y servidor. El amor es una energía sanadora y revitalizadora.»

Ante la situación del mundo actual, con tantas asimetrías e injusticias, «¿qué tipo de presencias necesitamos tener para cambiar esta espiral de pobreza, violencia y desarmonía?»

Es preciso com-partir. Partir con los demás. Com-padecer. Des-vivirse. Es preciso no dejarse atrapar por la rutina, por el pesimismo. La desmesura creadora es nuestra esperanza. El por-venir, me gusta repetirlo, está por-hacer.

Inventar el futuro para legar a las generaciones venideras la Madre Tierra y las condiciones de vida que merecen.

Gracias, Miriam, por contribuir con tus libros y ejemplo, y con este libro en particular, al esclarecimiento de horizontes hoy tan sombríos.

Lector, estoy seguro de que, a medida que pases las hojas de este volumen, sentirás que tu presencia transformadora aumenta. Y experimentarás también reconocimiento hacia Miriam Subirana.

Nelson Mandela dijo que para cambiar el mundo, debemos cambiar primero nosotros mismos. La autora lo ratifica así: «Conviértete en un motor de cambio. No temas. Encontrarás a nuevos amigos en el camino que te comprenderán y acompañarán en el cambio. Sus presencias, hasta ahora invisibles para ti, se harán visibles. Mientras estabas en el viejo paradigma no las veías ni eras consciente de su existencia. Al despertar ves con otros ojos y te das cuenta de la belleza de las personas que apuestan por un cambio radical en sus vidas y en el planeta.

»Ponte en marcha. Cuando tú cambies, el mundo cambiará».

Es un gran desafío. El mundo debe cambiar. Otro mundo es posible, pero debemos cambiar nosotros en primer lugar.

FEDERICO MAYOR ZARAGOZA

Enero 2011

Introducción

Escribo este libro desde la reflexión a la que me invita el escuchar la llamada de la Tierra, la llamada de los seres humanos y la llamada de Dios. Conecto mi interior con todas estas voces y siento que la necesidad de ser y tener una presencia transformadora es impostergable.

La llamada de la Tierra me lleva a la reflexión acerca de la inmensa generosidad que nos ofrece permanentemente la naturaleza. Escucho y siento su agonía por la contaminación y el desequilibrio que estamos creando debido a nuestro consumo desorbitado e irresponsable. Nuestra avaricia es insostenible.

La llamada de los seres humanos me lleva a escuchar los corazones que sufren, llenos de tristeza, de miedo o de rabia. Las mentes que quieren salir de las arenas movedizas que las atrapan. Las almas que quieren reinventarse y vivir una vida plena.

La llamada de Dios me lleva al silencio. En el silencio escucho la voz de la sabiduría que me dice: amaos los unos a los otros. Pero realmente amaos. Escuchaos. Dejad atrás la violencia que seca vuestras vidas de amor y siembra el odio. Practicad la compasión y la tolerancia. Volved a confiar.

Este libro es una invitación. Te invito a meditar sobre el poder de nuestra presencia y de nuestro impacto en el mundo.

Observo que muchos seres humanos transitamos por este planeta sin ser conscientes del impacto de nuestra presencia sobre la Tierra. Es como si no fuéramos conscientes de nuestro poder y de cómo las vibraciones que emitimos influyen y nos influyen. Nuestros pensamientos, palabras y acciones tienen un impacto en nuestro ser, en los demás y en la naturaleza. A menudo no nos damos cuenta del daño o el beneficio de nuestra influencia y del mal o el bien que podemos provocar.

En la medida en que seamos más conscientes de nuestro impacto, asumiremos la responsabilidad de transitar por este mundo sembrando armonía, paz y amor. Seremos más firmes a la hora de no dejarnos llevar por la inercia de lo que hemos sido y hecho hasta ahora. Tomaremos las riendas de nuestras vidas para no sucumbir ante la indefensión que nos provoca el sistema, y para forjarnos el destino que tanto anhelamos. Un destino en el que primen el respeto, la no violencia y la sabiduría del ser, el estar y el hacer.

Para conseguirlo hemos de encontrar nuestra columna vertebral, nuestro centro, desde el cual brotará todo el potencial que albergamos. Y es precisamente cuando vivimos en y desde ese espacio interior cuando tenemos presencia.

Una persona con presencia está asentada internamente. Es firme y está enraizada en el momento presente como un árbol. Su presencia surge de ser y estar conectada con su verdadera identidad. Vive sin máscaras. Escucha desde su ser, atenta y abierta al otro. Su presencia reconoce y es reconocida. Es transformadora.

Una persona así vive sus valores. Son sus raíces. Estas nutren el tronco de su autoestima y le dan la firmeza de estar presente. No necesita pretender ni demostrar nada. Es y está presente. Sus ramas son las diferentes expresiones del ser a través de sus acciones en su mundo personal, relacional y laboral.

Estar presente y tener presencia no es suficiente: necesitamos “pulir” la calidad de nuestra presencia y fortalecerla para que nuestro impacto sea verdaderamente transformador. Nuestra presencia está determinada por nuestros valores, intenciones y actitudes. Nuestras contradicciones y nuestras sombras pueden disminuir nuestro brillo. Por eso es importante comprender qué es una presencia transformadora y cómo ser y permanecer siendo así.

A lo largo de estas páginas veremos los factores que contribuyen a incrementar nuestra presencia. Descubriremos cómo es una presencia creativa, transformadora o curativa; cómo es una presencia servidora, facilitadora y pacífica; cómo es una presencia brillante.

Por todo ello planteo en los próximos capítulos la importancia de comprender el impacto de nuestra presencia en los demás, en las situaciones y en el mundo. En las próximas páginas indagaremos acerca de los logros y los beneficios derivados de tener presencia. La comunicación y la creatividad mejoran cuando vives la fortaleza que te da tu presencia. Veremos también los valores sobre los cuales se fundamenta la presencia

transformadora, como son la confianza y la valentía, la transparencia, la generosidad y la amistad.

Ello nos ayudará a entender por qué algunos oradores, conferenciantes y líderes tienen más presencia que otros. Por qué en algunas reuniones una persona tiene más presencia que otra. Es interesante darse cuenta de que hay presencias que pasan casi desapercibidas. ¿Por qué unos son visibles y otros quedan en la invisibilidad? Hay personas con carisma y personas que saben cómo hacerse notar, llamar la atención, destacar no por lo que son sino por lo que hacen. Pero otras personas se tornan visibles porque su presencia te llega, te abraza y te toca internamente. Este tipo de presencia permanece en ti y te acompaña incluso después de separarte de la persona.

Otros aspectos que trato en el libro son el poder curativo de la presencia y, todo lo contrario, las presencias nocivas y enfermizas. Ante estas últimas nos sentimos en la sombra. Velan o disminuyen nuestra luz. Nos sentimos mal. Veremos cómo afrontarlas o incluso transformarlas. Constataremos cómo algunos aspectos disminuyen nuestra fortaleza y plenitud, con lo cual nuestra presencia se apaga y, en consecuencia, nuestro impacto positivo se reduce o se anula.

Este libro te servirá como una guía de coaching espiritual. En los capítulos que siguen expongo métodos prácticos para fortalecer tu autoestima y recuperar tu poder interior; con ellos adquirirás las bases para incrementar tu presencia y afrontar las sombras que te impidan brillar.

En la medida en que vayamos siendo y sintiendo nuestras presencias transformadoras, dejaremos de ser testigos impasibles para pasar a ser actores que incidirán en el mundo positivamente y con contundencia.

Parte I:

El impacto de nuestra presencia

1. El impacto de nuestra presencia

El poder de la presencia es el poder vivir el momento, de ser tú y de tener impacto a tu alrededor. Cuando estás presente eres consciente, estás alerta y atento. Observas: ves lo visible y sientes lo invisible. Estás conectado y tienes empatía. Estás conectado contigo, con el otro y con el universo, es decir, con el campo que creamos colectivamente.

Cuando eres y estás presente te sientes pleno. Tu ser rebosa de energía positiva. Eres como un faro de luz. Por donde vas, a cada paso, infundes confianza, alegría y esperanza.

Tu impacto se amplía cuando estás presente en la realidad sin perderte en ella. Hay personas que están presentes únicamente en el mundo de su mente y, por lo tanto, viven desconectadas de la realidad que las rodea. Se pierden, absortas en sus elucubraciones mentales. Otras están presentes en el mundo de la realidad, pero viven desconectadas de su mente y de su ser. No son conscientes ni de lo que piensan. Funcionan con el piloto automático. Dependen del exterior para ser, sentir y estar.

La realidad ¿inunda o transforma tu mente? ¿O acaso es tu mente la que transforma la realidad? Con tu presencia, ¿transformas la realidad? ¿O vives en la mente y en tu mundo creado por ella? Si estás centrado en tu conciencia, puedes desde ahí llevar el timón para que tu mente no te despiste. Así vives en UNA realidad.

Estar presente es no perderte en tu mente ni en las situaciones que te rodean. Es ser como un nenúfar: su tallo está arraigado a la tierra bajo las aguas estancadas, pero la flor vive y está por encima del barro; no permite que el barro la cubra. Si estás arraigado en tu conciencia, el barro de las situaciones no te cubre ni te confunde.

Tus creencias acerca de lo que es real pueden confundirte y llevarte a creer que lo que es falso es real y que lo real es falso. No todo lo que reluce es oro. ¡Este es un tema para

otro libro! Por ejemplo, lo que crees que es la persona que tienes delante, no es más que la imagen que has interiorizado en tu mente y que proyectas en la realidad del otro.

Lo que Dios es posiblemente no coincida con la imagen que tienes de Dios en tu mente. Una cosa es lo que son Pedro o María y otra es la imagen que tienes interiorizada de quién es Pedro o de quién es María. Son realidades diferentes. ¿En cuál estás presente? ¿Con cuál te relacionas? ¿Con quién te relacionas, con la persona real o con la imagen que has interiorizado de ella en tu mente? ¿Estás abierto al cambio de imagen y, por lo tanto, a dejarte sorprender por una nueva realidad “más real”?

Tu presencia se intensifica al liberarte de estos espejismos. Te fortaleces cuando estás libre de los condicionamientos del mundo. Disuelves las tensiones. Te permites ser transparente sin fingir. No emites juicios y aceptas. Desde la aceptación abrazas el momento y a las personas tal como son y tal como están.

Aunque no estés de acuerdo con algo, aceptarlo te ayuda a no resistirte en contra de lo que es. De esta manera, tu presencia es transformadora. **Transformas desde la aceptación y el amor.**

Por el contrario, desde la resistencia, la violencia o la irritación confrontas pero no transformas. Suscitas actitudes defensivas que dificultan el diálogo y la comprensión. Sin comprensión hay enfrentamiento. En el enfrentamiento gastamos mucha energía, nos agotamos y la realidad parece descomponerse en separaciones, disgustos y penas. En entornos así, la rabia se dispara y la vivencia de las relaciones se vuelve cada vez más dura. No nos entendemos.

Si observamos la situación mundial, nos damos cuenta de que hay una necesidad urgente de cambios drásticos que nos lleven a un mundo de relaciones en armonía. Hay muchas presencias que propagan las resistencias, el odio, el desamor, los deseos adictivos y las dependencias a la industria del entretenimiento (el fútbol, el cine, el juego, etcétera). Presencias que nos inducen a seguir dormidos, o a ser espectadores que necesitan ser estimulados para distraerse. A ser consumidores pasivos activados únicamente por lo que se les vende. Es el efecto N.T.D., como explica María Novo: Nos Tienen Distraídos. La industria del entretenimiento, el seguimiento masivo de espectáculos deportivos, por ejemplo –y eso no quiere decir que nos deje de gustar el fútbol–, hace que nos mantengamos distraídos y no participemos activamente en transformar la realidad.

Como para muchas personas la experiencia de la realidad es dura, encontramos un terreno abonado para plantar adicciones al consumo y la dependencia del entretenimiento con el fin de que las personas se distraigan y “desconecten” de sus realidades. De esta manera se atrofia la creatividad personal, la individualidad brillante y la aportación constructiva de cada uno al mundo.

Hay muchos negocios que se nutren de mantener a las personas distraídas y dormidas. Viven del N.T.D. Las mantienen en el ruido de la estimulación, lejos del silencio que permite la reflexión profunda y la creatividad auténtica.

Cuando uno se emociona porque la pelota entra en la portería, se angustia porque fulano ha corrido menos, se enoja porque mengano ha caído y se divierte cuando alguien ha saltado, y se pierde en esa emoción olvidándose de sí mismo, es señal de que está dormido. Su estado de ánimo depende completamente de lo que está consumiendo, es decir, de lo que está viendo o escuchando. No es dueño de sus emociones y ha cedido su poder personal a la industria del entretenimiento y las distracciones.

No hay nada más grande ni más necesario en la vida que despertar del profundo sueño en que está sumido el ser humano, afirma Graf Dürckheim. ¹

Incluso cuando estamos despiertos y somos conscientes del mundo que nos rodea, es como si estuviéramos dormidos e imposibilitados de ver el mundo tal cual es, incapaces de ver a los demás como realmente son y los acontecimientos bajo su verdadera luz. Vemos, percibimos e interpretamos la realidad desde nuestras convicciones erróneas, desde nuestra dependencia de los estímulos externos y desde nuestro apego a identidades falsas.

Tenemos los ojos cerrados a la verdad; por eso transitamos dormidos por la vida y ni siquiera lo sabemos. A raíz de convicciones erróneas, crearemos alguna forma de sufrimiento o dolor en algún nivel íntimo, pero soportaremos ese dolor creyendo que debe ser algo normal. Esperamos que venga algún salvador que nos rescate de ese sufrimiento y nos ofrezca el verdadero amor mostrándonos el camino que hay que seguir para vivir en el placer y el bienestar. Solo cuando el sufrimiento se vuelve muy intenso reconocemos que tenemos que hacer algo y que es nuestra responsabilidad salir de ahí.

Cada uno tenemos que salvarnos a nosotros mismos. Es cierto que podemos acompañarnos unos a otros para dejar de ser consumidores y espectadores y pasar a ser actores cuya presencia cambie el mundo. Para ello debemos darnos cuenta de que los pasos tenemos que darlos cada uno de nosotros. El hecho de darnos cuenta es un gran

avance. Mientras uno está dormido no ve lo que pasa y, en cambio, si uno se da cuenta, es como si despertase. En ese darse cuenta radica la posibilidad del cambio: de un cambio de actitud, de conciencia y de motivación en la acción. Ya no actúas por el rencor provocado por el dolor, por la rabia provocada por la decepción, sino basándote en los valores que están en el corazón de tu ser. Actúas desde la sabiduría que brota de la comprensión. Ya no quieres sembrar más rencor ni rabia en el mundo.

En definitiva, pasas de ser un mendigo que pide, necesita y desea a ser un donador que otorga, dona y colabora. Empiezas a ser creador de tu realidad y de una realidad más sostenible para todos. Cuando actúas movido por el amor, transmites una energía sanadora, porque el amor sana. En casi cada corazón humano encontramos dolor, rabia, pena o tristeza.

Cuando actúas en función de tus debilidades sintiéndote víctima estás pidiendo: cuando sientes miedo, en realidad buscas protección; con la avaricia anhelas siempre tener más; con el egoísmo lo que estás pidiendo es atención, quieres poder y privilegios. Estás en la conciencia del “necesito”, “quiero” y “pido”.

En cambio, cuando te llenas espiritualmente actúas en función de tus valores. Desde la plenitud ofreces amor, paz, tranquilidad, serenidad, felicidad y alegría. Pasas de ser el que pide a ser el que ofrece y da. Dejas de ser el consumidor-espectador para ser el actor-donador, servidor y transformador. Desde el amor auténtico y la entrega haces fluir una energía sanadora y revitalizadora que es necesaria. El mundo necesita presencias amorosas y consoladoras.

Puedes preguntarte si al morir te gustaría haber dejado el mundo un poco mejor de lo que lo encontraste al nacer, o bien dejarlo igual o peor. Seguramente te gustaría dejarlo en mejores condiciones, por eso estás leyendo este libro. Así que plantéate qué tipo de presencia quieres tener en el mundo.

Las personas cuya presencia mejora el mundo provocan cambios. No temen la opinión de los demás. Su mera presencia provoca reflexión y apertura de conciencia. Plantean más preguntas que soluciones. No temen ser diferentes ni quedarse solos. Es decir, no temen quedarse “sin seguidores” por tomar decisiones provocadoras. Aman el mundo y quieren lo mejor para todos. Si nos domina el miedo, no podemos ser creativos ni provocadores.

Mahatma Gandhi proponía que al tomar una decisión, nos planteáramos si esta beneficiaría también al más pobre. Sus palabras fueron: «trae a tu mente la cara de la

persona más pobre o débil que hayas visto, y pregúntate si el paso que piensas dar va a serle de alguna utilidad». Para Gandhi, la piedra de toque de cualquier acción propuesta era ver cómo afectaría al individuo más vulnerable. Por tanto, no era una cuestión ideológica y general, sino humana y particular. De momento, los ricos son cada vez más ricos y los pobres cada vez más pobres. Si siguiéramos este consejo de Gandhi, nuestras acciones tendrían un mejor impacto y contribuiríamos a reducir esta diferencia.

Ela Gandhi nos recuerda las palabras de su abuelo: «el objetivo supremo es acabar con la línea divisoria entre riqueza y pobreza. Para conseguirlo hay que terminar con este consumismo feroz. Mi abuelo siempre decía que en el mundo hay suficiente para satisfacer las necesidades de todos, pero no la avaricia de todos». ²

Podemos elegir ser parte del problema o de la solución. Para formar parte de la solución has de atreverte a dejar ciertos estilos de vida insostenibles y a provocar cambios en tu vida que te lleven a vivir el respeto por la vida y por la no violencia. Sin pesadez, sin cargas y con ligereza florecerá tu capacidad creadora de espacios de gozo sano.

¿Qué tipo de presencias necesitamos en el mundo para cambiar esta espiral de pobreza, violencia y desarmonía?

Necesitamos líderes inspiradores, que entusiasmen desde la confianza, la visión y la integridad en sus vidas. Que vivan lo que predicán. Tú puedes ser un líder inspirador. Puedes empezar inspirándote. Ya que solo quien está inspirado podrá inspirar a los demás. Al inspirar no fuerzas ni impones.

Hay personas que cuando se cruzan en nuestro camino nos inspiran. Su presencia nos abre la mirada a otra forma de ver, su ejemplo nos da la esperanza de que el cambio positivo es posible y sus palabras nos dan fuerzas para no tirar la toalla. En esos momentos, esa persona se ha convertido en una fuente de inspiración que despierta nuestra creatividad para ser quienes realmente somos y para atrevernos a decidir, hablar y actuar. Dejamos de ser víctimas de nuestras circunstancias y pasamos a ser responsables y creadores de nuestra realidad. Tú puedes ser una de esas personas que a tu paso inspiras a los demás.

Un líder inspirador crea espacios en los que las personas pueden explorar, experimentar, ampliar sus capacidades e improvisar. Son personas creadoras de culturas de aprendizaje apreciativo. Son individuos que colaboran genuinamente. Cuando un líder consigue inspirar una labor de cooperación alegre, efectiva y plena, logra resultados

transformadores. Para alcanzar este nivel de cooperación debe respetar a las personas, involucrarlas y escucharlas. Debe plantearles desafíos para que piensen y vean más allá de sus autolimitaciones. Y no hay que olvidar la importancia de recompensarlas con apreciación y agradecimiento.

Además, en estos momentos, tanto las personas, sean líderes o no, como los grupos y las organizaciones nos vemos en la necesidad de innovar. No podemos seguir creando lo mismo desde el mismo paradigma del consumismo imparable. Se trata de innovar nuestra forma de ganar dinero, de gastarlo y ahorrarlo. Nuestras maneras de hacer negocios. Innovar en la relación personal significa descubrir la complicidad en las relaciones amorosas, amistosas y de cooperación.

El esfuerzo de innovación exige un tipo de aprendizaje diferente, que no sea un mero adaptarse a los retos y la resolución de problemas. Por el contrario, este tipo de aprendizaje se centra en imaginar posibilidades e idear nuevas formas de mirar el mundo. **La innovación exige estar dispuesto a pensar de forma alternativa. Conlleva un enfoque apreciativo, la habilidad de vislumbrar posibilidades radicales y la disposición a ir más allá de los límites de los problemas.**

El mundo necesita a personas que vislumbren esas posibilidades radicales y cuya presencia sea inspiradora. Serán personas cuya presencia es conductora, facilitadora, mentora, una presencia que acompaña, sirve, integra y armoniza. Una persona así se conoce a sí misma. Desde el autoconocimiento genera espacios de comprensión que son como un espejo donde cada uno se ve reflejado y se comprende sin sentirse juzgado ni atemorizado por lo que ve. Más bien se siente alentado a aportar su grano de arena y mejorar el mundo que le rodea.

Necesitamos visión, compromiso e inspiración, especialmente ahora que estamos presenciando como se desmorona el sistema. Las estructuras económicas basadas en la codicia y el miedo ya no funcionan. Estamos asistiendo a la necesidad imperante de poner fin al consumo desorbitado, al individualismo irrespetuoso con el otro y con el medio ambiente, a las culturas patriarcales y a la opresión de unos sobre otros. Podemos centrarnos en las pérdidas que aparentemente hay y seguir siendo espectadores. O reconocer que está reventando el sistema basado en la especulación y en una burbuja insostenible, y que tenemos frente a nosotros la oportunidad de reinventar la manera de liderar y de vivir nuestras vidas siendo actores que inciden activamente en crear una realidad mejor.

¿Qué valores sustentarán esta reinvención necesaria? La generosidad, la solidaridad, el respeto y, sobre todo, el valor de la vida humana. Además necesitamos atrevimiento. Debemos reinventarnos con visión y no tanta planificación, ya que los planes de ayer ya no sirven para el mañana. Con inspiración, ya que sin ella una ejecución pierde el impulso necesario para ser efectiva. Con atrevimiento, para superar el miedo, la inseguridad y la tendencia al control que impera aún en muchos entornos y que nos impide aceptar y asumir la responsabilidad del cambio.

Para inspirarnos debemos entusiasmarnos. La palabra entusiasmo proviene del griego “en Theos” (en Zeus). Estar entusiasmado es estar impulsado por la energía de Dios. Desde este espacio de entusiasmo observamos la realidad material, pero estamos conectados con los valores intangibles, con la realidad espiritual. Desde la experiencia trascendente mantenemos las fuerzas positivas aliadas a nuestro ser y no nos hundimos en los mares agitados de las situaciones caóticas de un mundo en transición.

Una persona con presencia reconoce a los demás, es decir, los ve. Su presencia ama, influye e impacta. Es una presencia transformadora. Su impacto en la realidad es que la transforma: construye un presente y un futuro mejores.

Parte II:

La presencia transformadora

2. La presencia transformadora

«Qué pena que por creer que haces poco no hagas nada.»

BURKE

Vivimos tiempos turbulentos en los que es fácil desorientarse y desviarse del rumbo. En este contexto es necesario, hoy más que nunca, recuperar la inspiración, el entusiasmo y la motivación, para avanzar co-creando juntos una nueva realidad.

Necesitamos claridad, seguridad en nosotros mismos y autoestima, para mantener el rumbo sin perdernos. Necesitamos capacidad de comunicación, confianza, determinación y valentía si queremos sobrevivir a estos tiempos con salud y equilibrio.

En la medida en que vemos y sentimos la necesidad de un cambio, y somos capaces de demostrar que este es beneficioso para los demás, tenemos una mayor influencia. A veces resulta difícil, porque los que te rodean ni perciben ni entienden esa necesidad. En estas circunstancias es fundamental que creas profundamente en los beneficios que el cambio te aportará. Cuando el anhelo por conseguirlos es más fuerte que tu insatisfacción presente, encuentras la energía necesaria para dar el paso.

Puede que algunas personas no te entiendan, no te apoyen y te critiquen. También es posible que el cambio conlleve ciertos gastos, necesidad de traslados, o un sentimiento de soledad. A todo esto lo llamo el coste del cambio. ¿Qué es lo que nos ayuda a afrontar el coste del cambio? Estamos dispuestos a pagar ese coste cuando el descontento presente es mayor que lo que suponga el coste, y cuando el ideal futuro es potente y atractivo.

Mientras la insatisfacción del momento actual es “tolerable”, la persona suele preferir no cambiar y quedarse en la zona de confort sin asumir riesgos.

Cuando el malestar que uno siente le impulsa al cambio, necesita además ser capaz de liderar su proceso interior para que se dé una verdadera transformación. Es un autoliderazgo que tiene claro lo que quiere en el futuro y se aplica a ello con energía y determinación. Entonces es capaz de liderar el cambio externo así como el interno.

Una vez que uno inicie el cambio le será más fácil si encuentra un mapa que lo acompañe en el proceso de transición y le marque unos indicadores que le guíen hacia la luz. Tener un mapa es de una gran ayuda para recorrer el camino, saber dónde uno está y hacia dónde va. Pero uno tiene que saber leer el mapa y entenderlo, siendo consciente de que el mapa no es el territorio.

Veamos algunas características y valores de la persona que tiene presencia transformadora. Vamos a ver cómo es, qué ofrece, qué hace y qué practica la persona que es capaz de influir y transformar.

Presencia brillante

Cuando te sientes pleno
brillas con autenticidad.

Una persona cuya presencia es brillante practica y vive cualidades y valores esenciales. Brillar es el resultado de una Presencia integrada. La persona ha integrado sus sombras y sus luces, su historia, sus aparentes contradicciones y sus diferentes yoes. Gracias a esa integración vive la unidad en su propia diversidad. Y en esa unidad está la fuerza de su brillo.

Una presencia brillante ofrece luz, gracias a la cual tienes la posibilidad de despertar a lo que puedes ser y hacer. La luz de una persona brillante te hace salir de las sombras, si quieres. Aunque no quieras, te facilita que lo puedas ver y decidir. Depende de ti abrir los ojos para ver.

En la Biblia ya se nos habló de esta posibilidad. «La luz vino al mundo, y los hombres prefirieron las tinieblas a la luz. Y es que sus acciones eran malas. Quien obra mal detesta la luz y no se acerca a la luz, para que no delate sus acciones. Quien procede lealmente se acerca a la luz para que se manifieste que procede según la verdad.» (Jn. 3, 20-21).

Cuando somos conscientes de estar actuando o de haber actuado mal, de tener mala intención, preferimos estar en la sombra y no brillar. Nos cohibimos. En cambio, una presencia luminosa es íntegra y no tiene nada que esconder. Aceptar e integrar nuestras sombras en nuestra vida nos ayuda a ser más luminosos; para ello debemos salir y afrontar sin temor los “diablos” internos. Estamos en un combate espiritual interior en el que es importante estar atento y alerta. Estar despierto para no dejarse llevar por la fuerza de los miedos, de la rabia, de los deseos y de los hábitos que nos atrapan y nos alejan de lo esencial.

Para que tu presencia sea brillante necesitas tener la capacidad de liberarte de las influencias que te empequeñecen, de las que te apagan; aquellas que disminuyen tu capacidad de amar, de brillar, de darte cuenta, de sentirte libre y de estar en paz. Esas influencias vienen de fuera y también de tu pasado y de tus hábitos.

Para liberarte debes ser firme, mantenerte en los raíles y no permitir que esas influencias te desvíen ni te descarrilen. Ser firme es estar enraizado en tu ser y ser flexible para no romperte con el viento de las influencias externas.

Ten una presencia brillante

- Atrévete a mostrarte. No te escondas.
- No temas hacer el ridículo. No temas el rechazo ni la incomprensión. Tú sabes por qué haces lo que haces. Hazlo con brillo. Cree en ti y en tus buenos propósitos.
- Protégete de las personas cuya influencia te empequeñece. Aprende de ellos y fortalécete para que en su presencia no te hagan sombra. Son como tus maestros que te hacen replantear tus bases y tus raíces. Te ayudan a conectarte con ellas para mantenerte firme y no hundirte. Es bueno relacionarte con quienes te respetan y valoran por lo que eres. Te ayudan a brillar. Pero quienes con su presencia te plantean desafíos son quienes te empujarán para que sigas un camino de fortalecimiento personal.
- Escribe afirmaciones acerca de lo que te hace brillar. Por ejemplo:
 - La grandeza del mar me inspira y suelto lo que me ancla para abrirme a nuevos horizontes.
 - Confío en que cada desafío aparece porque soy capaz de afrontarlo.
 - Soy libre para ser feliz.
 - Respeto mi intuición.
 - Me permito sentir.
 - Tengo derecho a ser yo. Soy.
 - Soy fuerte y puedo ser. Puedo estar. Puedo hacer. Yo puedo.
 - Soy auténtico y vivo mi propia vida.

Escribe las tuyas, y cada mañana medita sobre ellas para integrarlas y practicarlas durante el día.

- Revisa tus acciones: si a veces haces cosas que prefieres esconder, quizás es mejor que no las hagas. Actúa siempre desde la claridad y la honestidad, esto mantiene tu brillo.
- Mira en tu interior. Esto te ayuda a centrarte. Si en vez de mirar hacia dentro te

comparas con los demás y te distraes con lo que ocurre a tu alrededor, tu brillo disminuye en alcance y en intensidad.

Presencia de plenitud

Cuando estás en un estado de plenitud, tu presencia influye.

Estás conectado con tus raíces: con tu esencia. Vives los valores que te mueven y dan sentido a tu existir. Vives con una actitud de cuidado y de servir, sin deseo de imponer sino de compartir. Mantienes las creencias que te permiten ser y fluir. Cuestionas y descartas aquellas creencias que te limitan y te impiden brillar. Brillas cuando te sientes pleno.

El estado de plenitud te lleva a un estado de gozo, de dicha, de tranquilidad, de armonía, de bienestar y de amor; es un estado en el que estás liviano, fluyes y te sientes libre internamente. No sientes cargas, agobio ni estrés. Al contrario, te sientes etéreo como la luz, luminoso como un ángel y con una actitud positiva que te lleva a un compromiso con la realidad.

Tapar las fugas

Para sentirte completo debes dejar de buscar fuera lo que está en tu interior desde siempre. Naciste con ello, pero no te enseñaron a mirar hacia dentro y te pasaste la vida buscando en el exterior. Esto provocó desencuentros en el camino, decepciones e insatisfacción.

La insatisfacción surge de un vacío interior que quieres llenar. «La búsqueda en el plano de las apariencias no aplaca la sed de ese “algo” que no puede definirse con precisión. Mientras no se descubra el “ser” y no se viva desde ese “centro”, falta lo más importante. Se sufre. Las personas buscan el “agua de vida” que aplaque definitivamente su sed. Pero la buscan en el lugar equivocado. La plenitud no puede alcanzarse con cosas.»³

Cuando eres como un cubo agujereado, no importa cuánta agua eches, el cubo nunca se llena. Corres tras los deseos provocados por la insatisfacción y dejas de estar presente. Estás pendiente de conseguir algo, y cuando lo consigues se disuelve en unos instantes como el azúcar en la boca. Permaneces en un estado de deseo continuo. Y la insatisfacción parece insuperable.

Otras fugas de energía que te vacían son los miedos, la inseguridad, el apego y la dependencia. Bloquean la experiencia de amor, paz, libertad y felicidad, o te alejan de ella. Afrontar y superar esos estados es necesario para que en tu vida haya más armonía y plenitud.

Para tapar los agujeros del cubo, a nivel personal has de detener los pensamientos inútiles, dejar de crear sentimientos negativos y fortalecer las actitudes positivas. En la relación con los demás se trata de no mantener conversaciones inútiles ni recrearse en la queja, en la crítica ni en las culpas. Es cuestión de cuidar lo que piensas, lo que sientes y lo que compartes.

Se trata de darte cuenta y ser consciente de que eres el creador de tus pensamientos y sentimientos; que un pensamiento puede bloquear tu capacidad de sentirte pleno y realizado, y que un pensamiento te puede llevar a la tristeza o a estar irritado. Un solo pensamiento puede ser la llave de la puerta que se abre a los valores del ser. Ha de ser un pensamiento puro, potente, claro y concentrado. Has de creer en ese pensamiento. Creas lo que crees.

Fortalecerte

Para superar los estados que llevan a vaciarse es imprescindible cultivar los valores propios, nutrir el alma y así fortalecerse. Una vez fortalecida, el alma alcanza un estado de plenitud en el que la vida tiene sentido: uno ama su vida y lo que hace.

Te fortaleces conociéndote y aprendiendo a gobernar tus energías internas. Cuando comprendes de dónde surge lo que piensas, lo que sientes y hacia dónde te lleva lo que estás pensando, aprendes a dominar tu mundo interior.

Fortalecer tu capacidad de respetarte y de amarte te ayudará a crear y a mantener tu plenitud. Cuando mejoras tu autoestima, te resulta más fácil superar los miedos y recuperas tu poder interno.

Ante lo imprevisto

Siempre puede ocurrir cualquier cosa en el instante siguiente al que estás viviendo, pero preocupándote por lo que pueda pasar, se te escapará la plenitud de ese momento. Lo mismo te ocurre si te lamentas por lo que ya pasó o te quejas por lo que sucede ahora.

Cuando ocurre algo que no esperas, abrazar lo imprevisto y aceptar el cambio te ayuda a seguir brillando en la plenitud de ese instante. Para ello hay que tolerar el contratiempo, el cambio, la situación o las personas. Tolerar, entendido no como aguantar y cargar con algo que no desees, sino como aceptación y plena comprensión, desde la cual hay apertura al diálogo y al cambio. A veces, en vez de tolerar aguantamos porque no sabemos poner límites, y sin darnos cuenta dejamos de brillar. Al asumir cargas que no nos corresponden perdemos capacidad de diálogo y el cambio se vuelve brusco y difícil.

Cuando toleras desde la comprensión y la seguridad personal, sabes poner límites respetándote a ti mismo. Entonces tienes capacidad de afrontar lo que la vida te depara. La combinación de la tolerancia con la capacidad de afrontar te da la confianza y la convicción de que podrás conseguirlo, de que avanzarás y alcanzarás tu objetivo.

Una mente tranquila puede encontrar en su silencio las soluciones creativas necesarias para tolerar, afrontar y cambiar. Desde el silencio, la mente crea con plenitud. Desde el estrés, la presión o la confusión, la mente piensa mucho, pero no llega a las soluciones creativas que te permiten sentirte pleno en tus decisiones y en tus acciones, ni valorar las repercusiones de estas en tu vida.

Cultivar y ejercer tu capacidad de reflexión te ayudará a no reaccionar de una forma inmediata desde el temor y la inseguridad, sino a responder desde los valores, como son el amor, la paz, el respeto, la escucha, la tolerancia, la creatividad y la fuerza interna. Se trata de respuestas que surgen de la plenitud de tu ser. Son respuestas no violentas que generan armonía en tu entorno. Son respuestas de una presencia plena.

Vivir la plenitud

Para vivir la plenitud, lo que piensas y lo que sientes han de estar alineados. El diálogo entre la mente y el corazón ha de fluir. Cuando tu razonamiento dice una cosa pero sientes otra, puedes estar en un malestar interior que te aleja de la plenitud. El diálogo interior es importante para aclararte. Date un tiempo para comprender de dónde proviene cada voz que te habla interiormente. Una persona que vive en plenitud experimenta el equilibrio entre su mente y su corazón.

Los valores son el eje de tu vida, y para vivir en plenitud los has de sentir. No es suficiente creer en ellos. Cuando pasen a formar parte de tu vivencia diaria te sentirás

pleno. Para ello has de gestionar las emociones que te alejan de tus valores, como pueden ser la rabia o el miedo. Empieza observando qué es lo que disminuye tu presencia de plenitud, por ejemplo: la confusión mental, los pensamientos negativos, el culpabilizarte, las preocupaciones, las proyecciones y el compararte. Una vez reconoces de qué estás cojeando, busca cómo contrarrestar, neutralizar, eliminar o dejar de alimentar esa vivencia que te aleja de tu plenitud.

La inteligencia emocional te ayuda a gestionar tus emociones. También es importante mantener la mente calmada para que no se precipite en demasiados pensamientos descontrolados. Además, para desarrollar tu soberanía personal necesitas fortalecer los poderes que te ayudarán a afrontar los obstáculos, a resolver los problemas y a lidiar con las influencias negativas para no sucumbir a ellas.

Para que tu presencia sea plena y vivas el presente en la máxima plenitud de tu ser

- Sé consciente, y responsabilízate de cómo estás, de cómo eres, de lo que sientes y de lo que haces.
- Escucha tu intuición y la voz de tu corazón. No del corazón que bombea la sangre, sino del corazón de tu ser. Tu centro. Es escuchar la voz de tu sabiduría interior. De tu deseo esencial: de aquello que tu alma realmente anhela, diferenciándolo de los deseos de la mente que te distraen o te atrapan. Pregúntate: ¿qué es lo que da sentido a mi vida? ¿Cuál es mi deseo esencial?
- Vive y aprecia el presente.
- Sana las cargas que lles de tu pasado. Suelta lo que no te sirve de tu pasado. Perdona. Haz limpieza. Solo podrás pasar página si has perdonado. Así lograrás que ya no te afecte en el presente lo que entonces ocurrió. Por muy inaceptable que consideres lo que ocurrió, si te aferras a las razones por las que lo consideras inaceptable, te quedarás clavado ahí. Tu rabia no solucionará las injusticias, más bien creará más dolor e incluso más injusticias. El odio envenena. Es una emoción incendiaria que destruye la capacidad de actuar con dignidad y excelencia. Perdona y libérate para vivir en la máxima plenitud de tu ser.
- Visualiza un futuro mejor, con un propósito claro y la determinación de conseguirlo.
- Cambia tus hábitos perjudiciales y no saludables. Haz la lista de los hábitos que son como esos agujeros que te quitan energía. Te restan autonomía. Te debilitan. Proponte cambiarlos. Para ello pide ayuda si lo necesitas. Hazte un plan. En tres meses puedes cambiar tus hábitos. Algunos incluso los puedes modificar en 21 días.
- Concéntrate en crear hábitos saludables.
- Vive tus valores. Es decir, vive los valores que para ti son importantes, son el eje de tu vida. Dale importancia a sentirlos, a expresarlos y a vivirlos.
- Hazte preguntas positivas.

- Cree en ti y atrévete a ser tú mismo con todas sus consecuencias.
- Confía y ten fe. El universo quiere lo mejor para ti.
- Recupera tu espiritualidad. Incorpora la energía sagrada y divina a tu vida diaria. Aprende a trascender.
- Goza del silencio: tu mente se calma y, en esa tranquilidad, brota la creatividad.
- Mantén la esperanza.
- Entusiásmate. Inspírate. Si llevas tres días sin estar inspirado, revisa qué te falta e incorpóralo. Observa qué has de dejar de hacer, y déjalo.
- Medita para mirar hacia dentro y para conseguir todos estos objetivos.

Presencia de gozo

«Quien no es feliz con poco no lo será con mucho.»

LAO TSÉ

En el año 2010 impartí un seminario en una de las Escuelas de Administración de Empresas de Barcelona. El tema versaba sobre la felicidad en el trabajo. Los alumnos eran jóvenes de diferentes países que realizaban un máster en Administración de Empresas. Les hablé de la diferencia entre la verdadera felicidad, la que brota de dentro, y la felicidad aparente, que es una reacción al estímulo que nos provoca lo que observamos y vemos. Al pedirles que recordaran algún momento de felicidad verdadera, constatamos que hasta entonces todos vivían con la idea de que la felicidad es un estímulo. Si gana mi equipo, estoy feliz. Si pierde, estoy triste.

Por este motivo les fue difícil encontrar momentos en los que su felicidad surgiera de una reflexión personal o compartida, de un logro de autosuperación o de su propia creatividad. Todos recordaron muchos momentos en los que se habían sentido felices gracias a algo que ocurrió fuera y les estimuló. Descubrieron que esa no era la felicidad auténtica pues dependía de los factores externos que están en constante cambio.

Nos hemos acostumbrado a sentir y a creer que la felicidad es una experiencia temporal y pasajera. Solemos vivir más tiempo en estados de no felicidad y deseando que nos estimulen de nuevo para encontrar la felicidad.

Se nos ha educado para que nuestro estado emocional y mental dependa de los estímulos exteriores. Nuestra alma permanece inconsciente, y vivimos en las olas de los estímulos. **Si no recibimos estímulos, nos aburrirnos.** Por eso necesitamos ir al cine, al fútbol, al concierto y a beber. Necesitamos tocar, oler y todo aquello que estimule nuestros órganos de los sentidos. Sin esos estímulos sentimos que nos falta algo.

No hemos nutrido nuestra conciencia ni cultivado nuestra capacidad creativa. Nos cuesta ir a la profundidad. Huimos del silencio y de la verdadera reflexión. Aunque tú seguramente no huyes de ello, porque en tal caso no estarías leyendo este libro. Felicidades y gracias por acompañarme en estas reflexiones.

Federico Mayor Zaragoza compartió recientemente conmigo su preocupación por que la mayoría de personas en España y en la sociedad occidental son espectadores. No son actores que inciden en el mundo y lo transforman. Se limitan a disfrutar de ser entretenidos como espectadores. En sus propias palabras: «la mayor parte de las personas son más testigos que ciudadanos que participan y reaccionan».

Necesitamos actores con presencia que actúen en el mundo y lo transformen. Que despierten consciencias y movilicen energías positivas.

Teniendo en cuenta que necesitas gozar, ser feliz, reír y divertirse, la cuestión está en cómo satisfaces esta necesidad. Gozar del momento presente y saborearlo implica tener la mente bajo control, estar concentrado y enfocado en lo que ahora estás haciendo. Ser tú mismo. Al fin y al cabo, lo único que realmente tienes eres tú, tu mente y el momento presente. Sin embargo, la industria del entretenimiento no favorece este logro de soberanía personal. Más bien provoca estímulos que te distraen de tu esencia y te olvidas de ti mismo. De hecho, esto es lo que buscan muchas personas: olvidarse de sí mismos porque están hechos un lío, o porque el abismo o el vacío interior que sienten les resulta intolerable. Y lo único que consiguen al distraerse es posponer un trabajo personal que les ayudaría a mejorar, limpiar o sanar. La distracción no soluciona su situación de vacío existencial. Además les supone una carga económica adicional y, a veces, un empeoramiento de su salud y de su calidad de vida.

Hay otras formas de estimulación y de “distracción” más sanas, ya que algunos estímulos llegan al alma porque surgen de una creación artística, musical, o de un espacio de amor y paz.

La cuestión está en **no confundir lo que es el placer producido por una estimulación con el gozo espiritual**. El gozo es la felicidad suprasensorial. Es decir, la felicidad que se vive sin necesidad de estimular los órganos de los sentidos. Sin necesidad de ver algo en especial, de tocar, de degustar o de escuchar algo en concreto. La mayoría tiene esta capacidad de gozar atrofiada. Solo son capaces de disfrutar si tocan, ven, escuchan o hacen algo en concreto. Por ello han desarrollado la dependencia a ser estimulados y entretenidos.

La dependencia y el apego te impiden vivir el gozo. El apego es el deseo de lo que no hay. Puedes estar apegado a los recuerdos del pasado, a lo que fue y ya no es, a lo que había y ya no está. Al estar atrapado en esos recuerdos, no se puede gozar del presente.

El apego también puede ser hacia lo que hay y lo que tienes en el momento presente: no quieres perderlo, y el temor a la pérdida te invade.

Lo cierto es que no puedes apegarte a nada porque todo está en continuo cambio. Pero el espejismo de la posesión es tal que creemos tener y ser lo que tenemos. Cuando lo perdemos, nos invade la tristeza por un vacío de algo que pensábamos que poseíamos. Pero, en realidad, lo que teníamos era más la imagen del objeto o de la persona, que no la persona o el objeto en sí. Confundimos la realidad que crea nuestra mente, con la realidad que está ahí afuera.

Sufrimos porque tomamos por reales los fantasmas de nuestra mente. El sufrimiento surge del apego, del sentimiento de pérdida y el vacío existencial. Las expectativas y los deseos causan nuestro sufrimiento.

La *Bhagavad-gita* nos habla de este estado. «El apego surge de complacer los placeres de los sentidos; del apego surgen el deseo, la lujuria y la ansia de poseer; y eso conduce a la ira» (BG 2,62). «El deseo lo oscurece todo» (BG 3,38). Por contra, «solo puede encontrar la verdadera paz la persona que ha renunciado a todos los deseos de complacer a los sentidos, que vive libre de deseos, que ha renunciado a todo sentido de posesión y que está desprovista de ego falso» (BG 2,71).

El desapego te permite superar el egoísmo personal. Y en esa superación puedes aceptar y gozar. El no apego te lleva a vivir el gozo. El desapego es no pretender que haya lo que no hay, sino apreciar y disfrutar lo que hay. En este estado, tu presencia es liviana y apetecible. A los demás les apetece estar con quien transmite gozo, está de buen humor y te acepta sin juzgarte.

¿Cómo se consigue este estado? Procurando vivir mirando de frente a la realidad y no aferrándote a nada. Si no te aferraras a nada, si no temieras perder nada, serías libre para fluir como el torrente de la montaña; siempre fresco, vivo y cambiante. Así adquieres el gusto por la novedad, el cambio y la incertidumbre; solo así se desvanecerá tu miedo a perder lo familiar y conocido, y esperarás y acogerás ilusionado lo nuevo y desconocido. Esta es la base para gozar de este momento presente. **Vivir el presente es una de las mejores maneras de vencer las preocupaciones y los miedos.**

Es posible que te halles ante situaciones difíciles con las que has de lidiar, pero si te preocupas por que las cosas van a empeorar, estás adelantándote al futuro y viviendo peor este momento. Confía en que la vida te ha dado los recursos internos para afrontar lo que venga. Y concéntrate en vivir el presente lo mejor posible. Según con qué espacio

conectas en este momento, si logras conectar con el espacio adecuado verás que todo es mejor de lo que pensabas. Entonces la respuesta a la pregunta ¿está bien tu mundo personal y relacional? es “sí”. Un sí porque estás aprendiendo, un sí porque las circunstancias te ayudan a fortalecerte, un sí porque la enfermedad o una determinada situación te da un espacio para replantearte tu estilo de vida.

Si tu respuesta es un “no”, date cuenta de dónde surge ese “no”. Puede ser un no, las cosas no están bien, porque esperas que fulano sea diferente, que la situación cambie y te preocupas por cosas que te generan ansiedad. ¿Tus preocupaciones cambian la realidad? ¿O simplemente te llenan de angustia? Si no tuvieras esas expectativas, ¿estarías bien?

Es posible que haya una insatisfacción que te lleva a no estar bien. Hay una insatisfacción sana que te impulsa a no acomodarte y a cambiar. Es bueno distinguirla de otro tipo de insatisfacción que surge cuando estás anclado en las quejas, en las preocupaciones, en la rabia o en otras emociones nocivas.

Vivir el presente desde ese estado emocional negativo es incómodo y es doloroso. Comprender las raíces de tu malestar y soltar perdonando, no aferrándote, te ayudará a vivir el presente desde un espacio más sano. El presente es el regalo que tienes aquí y ahora. Disfrútalo.

Para que tu presencia se llene de gozo

Para vivir ese estado de paz del que nos habla la cita de la *Bhagavad-gita* (2,71) hazlo desde el silencio.

- Calma tu mente.
- Escúchate.
- Trátate con cariño.
- No te fuerces.
- Genera pensamientos llenos de belleza, que te motiven y te entusiasmen.
- Deja de quejarte y empieza a apreciar y a valorar lo que tienes.
- Date cuenta y acepta que no puedes forzar a las personas ni las situaciones para que cumplan tus deseos.
- Revisa tus expectativas, deseos y proyecciones. Respeta el espacio y la libertad de acción de cada uno. Eso disolverá temores, reducirá la ansiedad y te ayudará a disfrutar del presente.
- En el silencio te fortaleces para relacionarte con los demás sin corazas y sin miedos.
- No confundas estados de euforia, de emociones fuertes o de estimulación con el verdadero gozo. El gozo es divino, es trascendente, es pleno. Es un estado silencioso, sano y vibracionalmente muy elevado y potente. Si te esmeras en lograrlo, percibirás el estado de plenitud que puedes alcanzar. Puedes vivirlo en el presente. Encuentra momentos para crear espacios en los que te alejes de la continua estimulación externa en la que vivimos y entres en conexión con tu alma y con Dios.
- A medida que desarrollas tu habilidad de estar en el instante presente, puede ser un buen experimento el regresar a algo que temías en el pasado, con tu nueva conciencia presente. Y verás que el temor se disuelve. Queda como un fantasma que aparecía en el pasado, pero ahora ya se esfumó.

Presencia pacífica

«La paz debe comenzar en cada uno de nosotros. A través de una reflexión introspectiva y seria sobre su significado, se pueden encontrar formas nuevas y creativas de promover el entendimiento, la amistad y la cooperación entre todos los pueblos.»

JAVIER PÉREZ DE Cuellar⁴

Una presencia que irradia paz nos calma. Ante esa presencia sueltas las defensas, armonizas el ritmo, normalmente acelerado, y empiezas a relajarte. Con la mente relajada, tus pensamientos son más claros. Entonces decides mejor.

Una presencia pacífica te protege. Su paz va invadiendo los rincones de tu ser y sueltas las actitudes defensivas. Ante la paz dejas de luchar y abrazas la serenidad del momento.

La presencia pacífica te hace sentir que todo en este instante es como es y está bien, y precisamente por eso lo aceptas. En la paz de esos momentos recuperas fuerzas, armonizas tus energías y calmas tu corazón agitado. Los sentimientos se aligeran a medida que la energía de la paz va penetrando en tu corazón. Se transforman y empiezas a sentir la paz de este momento. Los ruidos del exterior, que normalmente reclaman tu atención, dejan de atraerte. Te centras. Estás en paz. Este es el poder de la presencia pacífica: te lleva a tu paz.

Solo irradia paz quien tiene paz interior. La razón más profunda de la falta de paz y de la abundancia de la ira, del miedo y de la desconfianza, ya sea en la experiencia personal o en las relaciones humanas, reside en la pérdida de la conciencia de nuestra auténtica identidad y verdadera naturaleza del ser.

«El hombre de nuestros días vive su vida apresuradamente y sin dejarse un momento de reposo, y como consecuencia de ello se ha perdido a sí mismo: su faz original, su rostro originario, lo que en esencia es. Permite que lo desvíen de lo auténtico, y que la multiplicidad lo seduzca y se apropie de él. Placeres y posibilidades ilimitados en número. La vacua y resplandeciente pompa del mundo

corre en su dirección como un torrente y se enseñoorea de él. El hombre no vive. Lo viven. Y todo porque ignora que su verdadero sitio está en el centro.»⁵

Nuestra identidad suele basarse en el aspecto físico (cuerpo), en las acciones (lo que hacemos/los papeles que representamos), en las posesiones (lo que acumulamos), en la ubicación (de dónde venimos físicamente) y en nuestros condicionamientos (creencias adquiridas). Basar tu identidad y tu autoestima en cualquiera de estas cosas puede convertirse en un problema, porque todas estas características no son permanentes, con lo cual nuestra autoestima fluctúa. Cuando, por ejemplo, tu cuerpo cambia de aspecto, sientes que tu identidad está amenazada y te aferras a lo que fue y ya no puede ser. Cuando pierdes algo que tenías, parece que parte de tu identidad se va con ello.

En cambio, cuando te reconoces como ser espiritual que eres, conectas con tus raíces y confías en ti. Sabes que, aunque tu cuerpo cambie y tus posesiones sean transitorias, hay unas raíces internas que nada ni nadie pueden destruir. Cuando pasas tiempo en silencio, conectando contigo mismo, empiezas a confiar en ti y ya no dependes de la aprobación de los demás. La consecuencia inmediata es una sensación de bienestar, y el descubrimiento de que esa dependencia te privaba de la paz.

Cuando vivimos asentados en nuestra identidad esencial brota la paz de nuestro ser. La identidad esencial no depende del cuerpo ni de las posesiones ni de la ubicación. Podríamos llamarlo el corazón del ser. Residir en el corazón del ser y vivir la vida desde ese espacio central es vivir despiertos y conscientes a la realidad de que no somos nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestros razonamientos, ni nuestros hábitos. Nuestro ser consciente es energía metafísica y espiritual. Esta energía mueve y anima la energía física del cuerpo y de los sentidos. Desde este espacio central, el corazón del ser, dirigimos la mente, el intelecto y nuestros hábitos.

El ser tiene las facultades de la mente para pensar, imaginar, soñar, desear; del intelecto para analizar, razonar, discernir, decidir; y de los archivos de la memoria, donde están los recuerdos, las creencias, los hábitos y los condicionamientos.

El ser despierto es consciente de que somos seres espirituales teniendo una experiencia física, y no seres físicos que intentan tener una experiencia espiritual. Con la práctica de la meditación, el ojo interior empieza a ver otro mundo, y el corazón interior empieza a sentir otro mundo. Es decir, la meditación es una experiencia de ver y sentir más allá de los sentidos físicos. Ves y sientes desde dentro.

La meditación nos abre la vía para dejar de residir en la mente, el intelecto o los hábitos y pasar a residir en el corazón del ser consciente. Este ser es como una estrella con cinco puntas. Cada una de las puntas representa uno de los valores esenciales del alma. Son los valores que constituyen el ser, son su espina dorsal, la base que da sentido a nuestra existencia. La paz es una de ellas. Las otras son el amor, la pureza, la sabiduría innata y la libertad.

La paz es serenidad y no violencia. «En su forma más pura, la paz es silencio interno lleno del poder de la verdad. La paz es la principal característica de una “sociedad civilizada”, y el carácter de esta sociedad puede verse a través de la conciencia colectiva de sus miembros.»⁶

Vivir en paz es reconectar con la armonía y estar tranquilo contigo mismo. Es estar en paz con los otros. Estar en paz con tu pasado. Si hay algún aspecto de tu pasado que no has encajado, no estarás bien en el momento presente; el pasado te vuelve una, dos o más veces... porque no te has reconciliado con él. Sin perdón, el resentimiento controlará tu vida. Dice Louise L. Hay: «Para soltar el pasado debemos estar dispuestos a perdonar». Muchas veces, el problema no es tanto lo que el agresor nos hiciera, sino toda la interpretación y la historia que nos hemos ido contando desde que ocurrieron los hechos. Para salir de este estado debemos impedir que nuestros recuerdos nos invadan. Debemos ponerlos en su sitio: en el pasado. El pasado ya se fue y ahora lo que tenemos es el momento presente. No lo perdamos alimentando nuestros resentimientos de lo que habría podido ser y no fue, o de lo que fue y no tendría que haber sido.

Perdonar te ayuda a decir «lo que fue ya pasó». Ya no es. Ya no está excepto en tu propia mente. Practica el lema «lo que ha sucedido ya es pasado». No necesitas pensar en ello tantas veces. No permitas que tu mente lo reviva. Valora tu tiempo. Valora tu creación: los pensamientos y los sentimientos. Es necesario darse cuenta de que cuando proyectamos en los demás y les culpamos de nuestra ira, nos permitimos ser esclavos y víctimas de ellos. Aferrarse es nocivo. El aceptar nos libera. Para conseguirlo, se requiere del poder mental que permite detener los pensamientos repetitivos que provocan malestar. Con afirmaciones puedes fortalecer tu mente. Louise L. Hay sugiere esta: «Te perdono por no ser de la forma que yo quería que fueras. Te perdono y te libero».

Vivir en paz es estar en paz con lo que haces y ser coherente con lo que haces y con cómo actúas. La verdadera paz es la no violencia en todos los ámbitos de tu vida.

Nuestro mayor aporte a la paz en el mundo consiste en recuperar y restablecer nuestra paz interior. El método es la meditación y comienza con una verdad vital pero sencilla: «Yo soy un alma y mi verdadera naturaleza es la paz». El alma es la consciencia, el ser intangible que vive y se expresa a través de lo tangible: el cuerpo. Mientras tu visión está plenamente atrapada en lo corporal, no escuchas ni sientes la voz de tu conciencia. Con la meditación, tu visión se amplía y ves en tu interior. Abres el tercer ojo, el ojo de tu sabiduría innata.

Esta apertura garantiza que te respetes y que respetes al prójimo. Solo desde el respeto aceptamos las diferencias, dialogamos, resolvemos conflictos y creamos y mantenemos la paz. Allí donde falta el respeto brota el conflicto. **El respeto garantiza la paz.** Una presencia pacífica es respetuosa.

Para que tu presencia sea pacífica

- Crea el hábito de la paz. Recuerda: eres paz.
- Calma tu mente. Para tranquilizar la mente debes:
 - evocar el poder interno de tu ser, es decir, tus valores y tu fuerza innata,
 - el poder de discernir con claridad, y
 - tu capacidad de decidir libre de influencias negativas internas, como el temor, o externas, como ciertas opiniones de los demás.
- No permitas que te quiten la paz. No vendas tu alma al mundo.
- Fortalécete para vivir en paz el momento presente. Para no estresarte por presiones externas, obsérvalas con desapego, como si no fueras protagonista sino testigo.
- Reconcíliate con tu pasado. Practica el lema «lo que ha sucedido ya es pasado». No necesitas pensar en ello tantas veces. No permitas que tu mente lo reviva. Valora tu tiempo. Valora tu creación: los pensamientos y los sentimientos.
- Mantén el dominio de tu mundo interior. Medita para calmar tu mente. Observa tus emociones con desapego para no dejarte llevar por ellas precipitadamente. Asegúrate de que tu intención diaria está alineada con tu propósito. Crea afirmaciones que contrarresten tus pensamientos negativos.
- Puedes practicar este ejercicio tantas veces al día como quieras: Cierra los ojos por unos momentos y mentalmente aléjate de lo que te rodea. Como si ascendieras y lo vieras todo desde arriba. Observa. Desapégate. Cálmate. Todo es como tiene que ser. No sigas intentando arreglar el mundo desde tu mente acelerada y tu ser estresado. **Tu presencia pacífica hará mucho más por el mundo de lo que te imaginas.**

Presencia amorosa

«Si quieres vencer a tu enemigo, ámallo.»

ELA GANDHI

Una presencia amorosa hace que te sientas amado. Te reconoce, te ve y te ayuda a ver y a valorar tu propia belleza. Su amor te lleva a amarte a ti mismo. Su amor es libre y no permite que dependas de él. Es como un espejo en el que te ves, te reconoces y eres libre.

Hay presencias que con su brillo velan el tuyo y pueden llegar a hacerte invisible. En cambio, una presencia de amor auténtico te desvela y te hace visible.

La presencia amorosa es una presencia entregada. «En el amor universal hay compasión y entrega. Compasión y entrega tienen como fin la felicidad de todos y no pretenden nada a cambio.» ⁷

La presencia de amor surge de la compasión. Sin ella, el amor puede ser exclusivo. La compasión incluye a todos, es la forma de amor más universal. Es un amor en el que comprendes y haces propio el sufrimiento de los demás. Sin comprensión no puede haber un verdadero amor. La comprensión es lo que permite la compasión. Comprensión significa conocimiento: conocer la historia, la vida y las inquietudes del otro.

Tiene presencia amorosa quien se ama a sí mismo. En ese amor hay compasión. En la compasión hay perdón. No guardas rencor. Aceptas y te mantienes abierto. Has puesto el contador a cero, es decir, has soltado prejuicios, imágenes del pasado y sentimientos de culpa.

Solo si te amas y experimentas la compasión hacia ti mismo podrás tener una presencia amorosa y compasiva; comprendiendo los sufrimientos y las luchas de aquella niña, de aquel niño que fuiste, de aquella joven, de aquel joven, de aquella mujer, de aquel hombre que has sido y que eres. Si sientes aceptación, perdón y estima por todas ellas, por todos ellos, por tu historia, entonces eres capaz de amarte a ti mismo plenamente.

Aceptando tu propia historia la puedes abrazar, y en ese abrazo se expresa el amor. No quedan rincones oscuros de tu vida que no puedas aceptar, que niegues o de los que

huyas. Has integrado todas las diferentes personas que has sido. Así puedes estar presente en el aquí y en el ahora.

Podemos caer en la tentación de trivializar la corriente de pensamiento del poder del ahora y el estar presentes en este momento; y cometer el error de aparcas partes de nuestra historia y de nuestra vida, sin haberlas integrado. Es importante desapegarse de las cosas y de las personas, ya que vienen y se van. También es importante desapegarse de la propia historia. Sin embargo, esto no quiere decir que no la integremos en lo que somos hoy.

Negando ciertas realidades que están vinculadas a la persona que fuimos y a lo que hicimos y vivimos, no podremos estar plenamente presentes. Sería como si huyéramos de una parte de nuestra persona y la dejáramos a un lado. Esta disociación debilita nuestra presencia. **Solo podremos estar en el momento presente si integramos todas nuestras personas, es decir, todo lo que hemos sido y hecho con las relaciones que hemos tenido.** Por lo tanto, sin perdón ni aceptación de uno mismo no se puede vivir en el aquí y el ahora.

La presencia amorosa y pacífica es necesaria frente al odio, la violencia o el maltrato. Debe ser una presencia firme, contundente y estable; que no provoque más odio. Es una presencia enraizada en la integridad de su ser y en el hecho de vivir y creer en sus valores. Es una presencia que brota de un corazón generoso.

Debby Lerma es un ejemplo de presencia amorosa que se manifiesta en silencio por la paz en los controles militares entre Israel y Palestina. Debby es la fundadora del movimiento Mujeres de Negro por la paz en Israel. El movimiento empezó en Jerusalén y se ha extendido al mundo entero. Debby explica cómo se unen mujeres israelíes y palestinas: «más allá de la presente crisis sabemos que hay un futuro para ambas partes. No se debe aceptar el daño deliberado a civiles inocentes, palestinos o israelíes. Nos comprometemos a trabajar juntas». Cada viernes, en 20 puntos de Israel, las Mujeres de Negro se manifiestan en silencio por la paz, acuden a los controles militares para convencer a sus hijos de que la violencia no sirve de nada y se mantienen firmes frente a las palas mecánicas que demuelen las casas de los palestinos.

Son mujeres cuya voz dice a un gobierno militarista de hombres: «habéis llevado a nuestro pueblo, Israel, a una situación de deterioro y estáis destruyendo sin pudor a otro pueblo. Nosotras no queremos construir así nuestra sociedad. Tenemos un futuro que compartir con el pueblo palestino». ⁸

Son mujeres que se presentan en los controles militares que cierran la entrada y salida de las ciudades palestinas y los accesos a las carreteras, y tratan de convencer a los soldados de que dejen de actuar como lo hacen. Creen que es más sagrada la vida que el “Servir a la patria”, y saben que con su presencia y una fuerza numerosa presente pueden cambiar las cosas.

Este es un ejemplo de amor en acción. Amor que implica generosidad y compromiso. Amor que parte de una renuncia, pero que conlleva plenitud: renuncias a tus deseos egoístas para vivir la plenitud del darte al otro. Amor del que brota la generosidad. Cuanto más amor compartes, más amor sientes. **Cuanto más generoso eres, más retorno recibes. La avaricia te ata, la generosidad te libera.**

El amor es la esencia de tu ser. Solo cuando vives en el amor, eres, estás y haces desde tu esencia. Tu presencia es transformadora desde la radicalidad de un amor inclusivo, y no desde la radicalidad de una rabia que rechaza y excluye.

Es cuando amas cuando florece tu potencial de belleza y vives en la plenitud de tu ser. Deja de mendigar que te amen y empieza a amar con todas tus fuerzas. Como concluye Xavier Guix en su libro sobre los estilos afectivos: «El amor solo puede ser comprometido. No puede existir a medias, ni a ratos, ni en partes. No sé si será por su fuerza y belleza que mi amiga Marita no se cansa de repetir: el amor, si no es excesivo, no es suficiente».⁹

Para que tu presencia sea amorosa

- Medita: En el silencio y en la meditación aprendes a recuperar tu estado de paz, de tranquilidad, de honestidad y de autenticidad. Reconectas con tu verdadero ser y así conectas con la humanidad a nivel espiritual y solidario. Se despierta la conciencia y el sentimiento de ser ciudadano del mundo: perteneces al mundo y el mundo te pertenece. Sientes la humanidad como una hermandad: todos somos hermanos en esta gran familia universal, hijos de Dios, el Padre y la Madre. **El amor emana de ti como un manantial. Eres amor. Tu presencia es amorosa.**
- Haz un recorrido por tu historia y ahí donde veas que necesitas aceptar, perdonar o soltar, hazlo. Puede resultarte útil escribirlo. Integra en tu ser a todas las personas que has sido y que has vivido en tu historia. Sé comprensivo contigo. No seas dura o duro contigo. Entiende las razones por las cuales en aquel momento lo hiciste así. Ahora quizá lo harías diferente, pero en ese momento lo hiciste así porque tal vez no tenías la perspectiva ni los recursos que tienes ahora. Acéptalo y acéptate.
- Investiga y averigua el significado profundo y la trascendencia de lo que quiere decir la compasión. Es una palabra mal comprendida en nuestra civilización occidental. No significa tener pena ni misericordia. **La compasión es el amor que te une al mundo.**
- Si te hallas en un lugar de conflicto, en una discusión acalorada, no huyas. Mantén tu presencia amorosa. No te dejes influir por la ira de los demás. Irradia paz y confía en que tu presencia amorosa es un bálsamo en aquella situación. Conéctate con el amor divino que te ayuda a trascender y a estar en esa situación sin dejarte impregnar por las emociones turbias.

Presencia amable.

Presencia de amistad

Una presencia amable acaricia tu alma. Te ofrece un oasis donde tu ser encuentra consuelo y respiras de nuevo la fragancia de una realidad amable. En presencia de la amabilidad sueltas las asperezas de tu personalidad alterada y te abres a la ternura y a la suavidad. “Amable” significa que es digna de ser amada.

La presencia amable conecta. La persona amable está asentada en sí misma y conecta con el otro. Es consciente de la presencia del otro y lo reconoce. En ese reconocimiento se da el encuentro. El encuentro del momento que es un presente, un regalo. Este encuentro se da con amabilidad y elegancia en el *Namasté*, saludo oriental que se dirige a lo más sagrado que hay en cada uno. Se podría traducir como: «Me inclino ante la luz que hay en ti». En todo encuentro verdadero hay algo de trascendental. El encuentro verdadero conlleva un encuentro contigo mismo, un encuentro con el otro y con lo que nos trasciende. Se trata de una experiencia extraordinaria y sagrada.

La presencia amable provoca un encuentro abierto con el otro, y en la apertura se da la empatía, el verdadero encuentro, la conexión y la relación. Se engendra la amistad. Cuando cada uno siente la presencia del otro, el encuentro se da.

Si hablas mucho y te pierdes en las palabras, puedes dejar de sentir la presencia del otro. Cuando escuchas sientes su presencia. Al sentirla conectas de esencia a esencia, de raíz a raíz, sin distraerte ni quedarte atrapado en la imagen externa. Cuando se da esa conexión esencial, la belleza que hay en vosotros dos se expresa y fluye. La amistad florece.

El valor de la amistad es necesario para facilitar encuentros y reuniones en los que uno se sienta cómodo y acogido. En espacios de amistad se reúnen nuestras almas, nuestras miradas y nuestros sentimientos. Se da la empatía. Es un encuentro de mentes y un encuentro de corazones. Te sientes bien y sientes al otro. Su presencia te importa.

En espacios de amistad se comparten vivencias. En el compartir sueltas, te liberas y transformas. Si estás presente, atento, entonces escuchas activamente todas las señales: las que los otros emiten o las que comunican sin decirlo, lo que el entorno señala y lo que tu propio ser te está expresando. Sientes también las señales del tiempo. Esta escucha se da cuando estás presente. **Desde esta escucha íntegra, tu respuesta es sabia.**

No respondes como si tu interlocutor fuera una interrupción. No sientes que las personas sean interrupciones, sino que son oportunidades de encuentros y reencuentros. Cada persona te ofrece la oportunidad de un encuentro que puede ser único y sagrado. Con esta actitud acoges a las personas en tu vida desde la apertura y el agradecimiento.

Mi amigo Juan trabaja en la banca desde hace 35 años. Compartió conmigo su experiencia a raíz de un cambio de actitud que le aportó un gran crecimiento personal e incrementó su motivación para ir a trabajar. Sintió que cada encuentro con “el cliente” era, de hecho, una oportunidad de un verdadero encuentro sagrado. Por ello ve su mesa como un altar y cada vez que recibe a alguien convierte ese encuentro en una verdadera re-uniión. Quizá es la única vez que se encuentre con esa persona. Es una oportunidad de oro para un encuentro de miradas, de almas, de corazones. En ese momento, para Juan lo más importante es estar presente con la persona que tiene delante. Así la persona, el cliente, se lleva algo más que una solución financiera. Se va con el calor humano y con el frescor de un encuentro diferente.

El poder de la presencia en el encuentro con el otro

Unos minutos de presencia amable pueden cambiar el rumbo y el destino de las personas. Mi amigo Pedro, abogado, me contó cómo unos minutos de su presencia ayudaron a un cliente suyo, y cambiaron su destino:

«El juicio estaba señalado para dentro de una hora y mi cliente –designado por el turno de oficio y a quien yo no conocía— se encontraba en los calabozos, en los viejos y sucios sótanos del edificio de los juzgados de Barcelona.

»La semana anterior me había leído y estudiado la causa y me interesaba hablar antes del inicio del juicio con mi cliente. Lo normal es que antes de que empiece la vista oral el/la juez te conceda cinco minutos para hablar con el acusado. Yo no me siento cómodo en ese momento, ya que estás obligado a hablar con el acusado en un sitio muy reducido, a la vista de todo el mundo y tu conversación es escuchada por los demás.

»Por ello pedí al agente del juzgado que me hiciera un “pase” para poder entrar en los calabozos. Después de una serie de problemas burocráticos y mucho insistir, ya con el pase en la mano me fui a los calabozos. Allí la guardia civil –en aquel entonces la responsable– te trataba como a un intruso que iba solo a molestar. ¡Solo cinco minutos, me advirtieron!

»Recorrí el estrecho pasillo flanqueado de las celdas comunitarias donde están los presos en grupos de seis o siete. Son como grutas en las que desde el pasillo no ves nada. Grité el nombre de mi cliente. De entre la oscuridad y los gritos de los presos apareció un chico joven de color.

»Hola –le dije–, solo tenemos cinco minutos: tres para que tú me expliques qué es lo que pasó realmente, y dos para que yo te diga lo que has de declarar.

»Declaró muy bien y finalmente le absolvieron. Al cabo de unas semanas vino al despacho y le felicité por su declaración: clara y sin dudas. El me respondió que mi visita le había dado la fuerza necesaria, que fue el único preso a quien su abogado visitó antes del juicio.

»Aquel día pensé que realmente él había notado mi presencia, mi interés sincero en su problema, mi confianza en que haría una buena declaración y mi convicción de que, finalmente, su grave problema se solucionaría. Alguien a quien no conocía se había preocupado por él.»

Pedro manifiesta aquí un tema muy importante que está en la raíz de nuestra presencia: el encuentro desde el reconocimiento del otro sacándole de su invisibilidad y haciéndolo visible.

«Cuando un comprador, un cliente, un jefe, un colega o un subordinado recibe de ti un reconocimiento y una valoración mayor de la que hubiera esperado, la inclinación natural será la de devolverte una valoración mayor de la que originalmente hubieras anticipado. De esta forma, la calidad y el valor de cada transacción en tu empresa u organización se elevarán. El tratar a cada uno con respeto siempre requiere menos trabajo ya que no necesitarás invertir en recursos de analizar, aclarar y clasificar el valor de cada persona con la que te encuentras.» ¹⁰

La amabilidad ante el dolor o el engaño

Ante situaciones que provocan dolor o personas que te han engañado es difícil ser amable. En esos casos necesitas ser contundente y firme sin perder las formas. De todas maneras, no dejes de ser amable contigo mismo. Cuando las situaciones te golpean, no añadas más dolor golpeándote a ti mismo. Sé amable contigo. Acaricia tu alma.

Para potenciar la amabilidad en ti y tu capacidad de vínculo y de amistad

- Ten en cuenta al otro. Antes de hablar, piensa en la persona que te va a escuchar. Reconócela. Hazla visible. Apréciala amablemente.
- Valora tu presencia y el cambio que puedes aportar en pocos minutos estando presente con amabilidad. Puedes transformar o, como mínimo, ofrecer una actitud amable, consuelo y aprecio. Así, eres como un oasis en medio de encuentros que se dan con prisas, sin mirarse ni reconocerse.
- Si sientes algo positivo por la persona que tienes delante, exprésalo, no lo des por supuesto. Unas palabras amables y de agradecimiento son un regalo que puedes dar varias veces al día.
- No veas ni sientas a las personas como interrupciones. Cambia tu percepción. Cada encuentro, por mínimo que sea, es una oportunidad.
- Si sientes rabia u otro sentimiento que pueda ensombrecer tu amabilidad, procura soltarla escribiendo, haciendo ejercicio, dibujando o de la manera que mejor te vaya. Al expresar tu rabia disminuyes su impacto. Entonces te será más fácil ser amable.

Presencia esencial

Cuando lo que haces y vives está lleno de sentido te sientes pleno. Tu energía fluye y a todo lo que tocas le infundes tu esencia. Vivir lo esencial es vivir lo que da sentido a cada pensamiento, palabra y acción, a cada relación y proyecto. Una presencia esencial está desnuda de todo lo superfluo y absurdo. Es una presencia que irradia belleza, sentido y plenitud.

El valor de lo esencial es todo lo que se refiere al ser, a tu persona. Lo esencial está en el poder del ser: el poder de pensar, decidir, sentir, hacer, actuar, estar y, finalmente, el poder de trascender. ¹¹

Cuando nuestra conciencia, nuestra decisión y nuestra acción están alineadas, lo esencial fluye y se transmite en cada uno de nuestros actos. Lo esencial está en nuestra conciencia, y, si nuestras decisiones y acciones se basan en ella, vivimos con coherencia e integridad, y transmitimos lo esencial a los demás.

En la dimensión del ser, lo esencial está en la autenticidad, la integridad y la transparencia. Incluye también la libertad interior, la paz, la soberanía personal, el amor, la autoestima, la integridad y la armonía.

En cada dimensión de tu vida, mantener lo esencial es no olvidar ni comprometer estos principios y valores. Si para ti es esencial mantener tu paz interior y tu armonía, no tendrás pensamientos ni realizarás acciones que perjudiquen esta paz, que desarmonicen y, por tanto, destruyan o vayan en contra de lo que es esencial para ti.

En el ámbito de las relaciones, lo esencial es el amor, la comprensión, la confianza, la comunicación, el diálogo y la plenitud.

Es importante que tengas claro lo que es esencial para ti. Una vez lo tengas claro, debes mantenerlo vivo en tu conciencia. La clave para conectar con lo esencial está en saber olvidar y saber recordar. ¿Qué olvidas y qué recuerdas? Olvidarte de tus deseos e intenciones egoístas dejará espacio para recordar y vivir lo esencial. Será un espacio que, además, te facilitará ir al encuentro de lo esencial para el otro. ¿Qué es lo que el otro y la situación te ofrecen y te piden?

Para vivir lo esencial y tener una presencia esencial en el mundo puedes practicar «El poder del RE» «REcordar» (Reconoces, Regresas, Religas, Retornas, Restauras,

Renuevas, Reinventas, Rejuveneces, Renaces, Reúnes, Reparas, Reciclas, Remiendas, Reencuentras, Recuperas). ¹²

Con el recuerdo regresas a tu esencia y haces que aflore tu ser esencial. La capacidad de olvidar y recordar son dos facultades extraordinarias que tienes. Si las sabes usar, alcanzarás la plenitud. No olvides lo que tienes que recordar. No recuerdes lo que deberías olvidar.

Con el REcuerdo:

REconoces tu originalidad y tu conciencia despierta.

REconectas con tu esencia y la vives a diario.

REGresas a lo original, a tu origen espiritual, y vives el gozo y la dicha de ese REencuentro con tu origen.

RELigas, es decir, conectas con tu ser divino y con Dios. ¹³

REtornas a tu belleza y la manifiestas en cada expresión de tu ser.

REstauras tu identidad y REcuperas así tu verdadera autoestima.

Rechazas la falsedad, lo que no es tuyo, hasta que lo olvidas porque no te pertenece. Te aligeras de cargas y eres luz.

RENuevas y te REinventas, fluye tu creatividad como un torrente de agua cristalina que refleja los colores de las flores, absorbe su fragancia y la transporta.

REjuveneces: tu energía fluye creativamente y puedes correr, saltar y moverte con flexibilidad por los escollos que presenta el camino.

REúnes, y en la unión está la fuerza.

REparas tu mente y tu motor cansado encuentra la calma.

REduces el gasto inútil de tus energías dispersas y las concentras.

REciclas, para no desperdiciar tu energía mental y emocional. La reciclas transformando la rabia en compasión, la tristeza en alegría y el miedo en valentía.

REmiendas las heridas de un corazón roto para REcuperar tu fuerza y tu capacidad de amar.

Con todo ello RENaces, vives una RESurrección: vuelves a nacer al brillo de tu ser. Es decir, ofreces algo único a los demás que brota de la autenticidad de tu ser.

Tu presencia esencial es transformadora. Inspira y da la visión de una vida fresca y nueva.

Para que tu presencia sea esencial

- Es importante que tengas claro lo que es esencial para ti. Una vez lo tengas claro, piensa en cómo puedes mantenerlo vivo en tu conciencia, para sentirlo y vivirlo.
- Pregúntate: ¿Qué es lo verdaderamente esencial para mí? ¿Qué me hace vibrar, me motiva, me inspira y me mueve a la acción constructiva? ¿Qué da sentido a mi vida? Vive el valor que sea esencial para ti. No tengas pensamientos ni realices acciones que perjudiquen o sean contrarios a ese valor, que desarmonicen y, por tanto, destruyan o vayan en contra de lo que es para ti esencial.
- Mantén lo esencial en tu conciencia. Decide basándote en lo que es esencial para ti y actúa de acuerdo con ello. Cuando la conciencia, la decisión y la acción están alineadas, lo esencial fluye y se transmite en cada uno de tus actos.
- No olvides lo que tienes que recordar. No recuerdes lo que deberías olvidar.
- Practica el poder del RE. Empieza escribiendo la lista de palabras que empiezan por RE que tengan sentido para ti y que las quieras aplicar en algún aspecto de tu vida. Escribe un párrafo –o más– sobre lo que sientes que deberías hacer al respecto. Por ejemplo: Reducir el gasto inútil de mis energías. Eso significa: pensar menos, detectar a tiempo las conversaciones inútiles, prestar atención a las fugas de energía, no distraerme ni perder el tiempo en superficialidades, no dejarme afectar por lo que me dice fulano.
- Incorpora la sencillez a tu vida. Descomplicate. Aclara y limpia. «La sencillez atrae el instinto, la intuición y el discernimiento para crear pensamientos con esencia y sentimientos de empatía. Sencillez es la conciencia que llama a las personas a replantearse sus valores.» ¹⁴

Presencia intensa

«Invierte tu tiempo en crear excelencia.»

GANDHI ¹⁵

Necesitamos actuar con intensidad en el mundo para que nuestras intenciones se manifiesten en la realidad y construyamos un mundo mejor para todos. Intensidad entendida, aquí, no como urgencia ni pasión emocional, sino como concentración, determinación, valentía y foco.

Durante una década formé parte del equipo coordinador del Foro Internacional de las Artes (en Cerdeña, Italia). En uno de los foros, con participación de artistas de todos los continentes, preguntamos por sus historias personales acerca de cuál era el momento en el que habían experimentado la máxima creatividad. Varios artistas contaron que la escasez de tiempo, el tener una fecha de entrega, fecha de actuación y de puesta en escena les llevaron a concentrar todas sus energías en el poco tiempo disponible; su presencia intensa les hizo dar el máximo de sí mismos. El resultado fue creatividad, plenitud e inspiración. Obras únicas y magníficas.

El ser conscientes del tiempo que nos queda hace que apliquemos toda nuestra presencia intensamente. Nos concentramos y no estamos para perder el tiempo, ni sentimos la necesidad de distraernos.

Una amiga compartió conmigo cómo su poder de presencia se incrementó cuando sintió que tenía la última oportunidad. Cuando las personas sienten que se hallan ante su última oportunidad, o ante una oportunidad única, intensifican su intención en lo que hacen, y su presencia se multiplica. En su caso, se trataba de su último día de clase. Era el último día que iba a ver a los alumnos y que iba a estar en esa escuela como profesora. Estuvo especialmente brillante, presente y creativa. Dio el máximo de sí misma. Su presencia fue plena e intensa. Impactó tan positivamente en los alumnos que aún hoy día, transcurridos varios años, todos recuerdan aquel día.

Otro elemento que te ayuda a intensificar tu presencia es tomar conciencia de tu muerte o de la muerte del otro, pues esa constatación te da el valor para decir o hacer con contundencia lo que sientes. Te atreves a decir lo que piensas. No quieres postergarlo

más, ya que no sabes si podrás comunicarlo si lo retrasas. Cuando percibes la inminencia del tiempo, tu presencia se vuelve intensa.

Cuando se termina una etapa de tu vida y otra está a punto de iniciar, sientes la necesidad de poner límite a la etapa anterior, de decir y hacer lo que no has dicho ni hecho para cerrar, para despedirte y para soltar. Haciéndolo sabes que tendrás espacio para que llegue a tu vida lo nuevo.

También intensificas tu presencia cuando tomas consciencia de la singularidad del momento. Cada momento es único. Renuncia a toda seguridad que te mantiene apegado al pasado, a tus recuerdos y a tus deseos. **Reconoce la singularidad irrepitable de este momento.** Deja que aflore lo maravilloso y milagroso de cada instante. Observa y vive cada cosa, persona y situación con la que entras en contacto con la inocencia de un niño abierto a la curiosidad de descubrir. Valora la belleza. Goza de todo ello. Y desde el gozo tu presencia es liberadora.

La intensidad de nuestra presencia depende de nuestra relación con el tiempo y de nuestra capacidad de concentrarnos. En el silencio y en la meditación podemos cultivar la concentración: centrar nuestras energías para alinearlas y así intensificar nuestra presencia y nuestra luz.

Es importante convertir el tiempo en tu aliado. **No eres esclavo del tiempo sino creador del tiempo.** Si ocupas un puesto de responsabilidad sueles estar bombardeado con demandas de decisiones e información. El tiempo parece que se te escapa, tienes poco tiempo.

El sentido de urgencia que prevalece en los negocios y en la empresa viene impulsado en gran medida por la tecnología, que ha facilitado la comunicación instantánea. Hoy, la tecnología de la comunicación se mueve más rápida que la velocidad del pensamiento. Una presencia intensa no es equivalente a una presencia de urgencia.

En la actualidad parece que las máquinas y la tecnología determinan nuestro ritmo. Es decir, vivimos en función de la televisión, del teléfono, el ordenador... un sinfín de aparatos que determinan en muchas situaciones nuestro actuar y nuestro estado de ánimo. El hecho de disponer de los correos electrónicos a todas horas gracias a las *blackberries*, *iphones* y otros aparatos nos hace dudar acerca de cuál debe ser nuestra disponibilidad. Parece que se espera de nosotros, en especial de aquellos que ocupan cargos de responsabilidad, que estemos disponibles las veinticuatro horas del día, los

siete días de la semana, sin interrupción. Asumimos que esta actitud implica un mejor servicio al cliente y a la empresa u organización.

Sin embargo, una solución efectiva, una respuesta que necesita un tiempo de reflexión para formularla, es mucho más valiosa que una solución pobre, no importa cuán rápidamente se haya entregado.

Muchos se ven empujados por el sentimiento de que tienen poco tiempo. Ante esta presión, no dejamos fluir la creatividad y cobijamos resentimientos que se van acumulando por no poder expresar todo nuestro potencial.

No olvides que la finalidad propia de la tecnología es servirte y servir al pensamiento. La tecnología está al servicio de tu creatividad, y no a la inversa.

Tu presencia intensa

- Vive cada día como si fuera tu último día.
- Utiliza la tecnología como una herramienta y no permitas que la tecnología te convierta en su herramienta.
- Renuncia a toda seguridad que te mantiene apegado al pasado, a los recuerdos y deseos que no te permiten vivir intensamente el presente.
- Reconoce la singularidad irrepetible de este momento.
- Centra tus energías para alinearlas, así intensificas tu presencia.
- Concéntrate. No te disperses. Sé un actor, no un espectador. No te distraigas.
- Medita. Practica el siguiente ejercicio: elimina todo pensamiento innecesario. Centra tu mente en un solo pensamiento. Por ejemplo: soy un punto de energía. Siento el punto. Me concentro. Me alejo y me desapego de todo pensamiento. Soy un punto.

Presencia poderosa

Asentarte en tu propio poder es no permitir que te afecten los comportamientos de los demás.

Una presencia poderosa cambia la realidad. La presencia poderosa tiene la habilidad de influir y afectar el cambio en el presente y en la creación de la realidad futura. Una presencia poderosa influye en el futuro que se construye para todos. Una presencia poderosa no depende de la posición ni de los privilegios. Su poder emana del interior. Puede utilizar la posición para influir, pero su auténtico poder no lo determina la posición. Una persona que tiene una posición, pero carece de poder interior, será poco estable. Sus palabras estarán a menudo vacías de contenido. No inspirará confianza.

Hay muchas dimensiones del poder, y según la intención y los valores que lo mueven, el impacto es destructivo, neutro o constructivo. Por ejemplo, tenemos los poderes económico, político, científico, ideológico o religioso. También están los poderes del marketing y de los medios de comunicación. Están los poderes relacional, personal y espiritual.

El *poder relacional* opera en el contexto de nuestras relaciones. En cada interacción hay la posibilidad de influir en los demás. Cuando dos o más personas nos relacionamos asentadas cada una en nuestro poder interior, entonces la influencia es positiva e inspiradora. El diálogo que se da nos abre a otros horizontes, y todos salimos enriquecidos y confirmados en nuestro poder personal.

El *poder personal* se vive en el terreno de nuestra personalidad; es donde formamos nuestras percepciones y actitudes. Cuando nos percibimos como una víctima automáticamente nos des-empoderamos. Asentarte en tu propio poder es evitar que te afecten los comportamientos de los demás; es dejar de ser víctima para ser amo, soberano y creador de tu propia realidad.

El *poder espiritual* es quizá el poder más sutil y es el que se desarrolla en nuestra conciencia. Todos tenemos un pozo profundo de paz interior y un manantial de amor incondicional de los que podemos abastecernos. Cuando ejercemos este poder interior

adquirimos el dominio sobre nuestro estado de ser. Influidos en los demás infundiendo belleza, virtud y verdad con nuestra simple presencia.

Estos poderes se viven y se ejercen según cómo y dónde utilicemos nuestra energía. Nuestros mundos, el interno y el externo, funcionan basándose en las energías física, mental y espiritual. ¿Cómo transformamos nuestra energía en poder y cómo dirigimos el uso de ese poder?

La energía concentrada y enfocada se convierte en poder. Para lograrlo debes tener un propósito claro. La claridad de propósito te ayuda a concentrar tu pensamiento, e incide en el proceso mediante el cual tomas las decisiones, facultándote para influir en los cambios presentes y futuros. De hecho, el poder, es decir la energía concentrada con un propósito claro, debe acompañar a todos los tipos de presencia que explico en este libro.

De todas maneras, el propósito no es suficiente para convertir la energía en poder. Necesitamos valores que nos guíen en cómo utilizar ese poder. Hay muchas formas de alcanzar un propósito. Algunas son éticas, es decir, con valores positivos y que respetan los derechos humanos. Otras formas están teñidas de corrupción, manipulación o coacción. Según la forma, el camino, con que decidamos alcanzar nuestro propósito, nos empoderaremos o, por el contrario, disminuirémos nuestra consistencia y nuestro poder.

En este sentido podríamos decir que el poder es la energía enfocada por lo que da sentido a tu vida, tu propósito, y guiada por los valores hacia fines constructivos.

A lo largo de este libro te presento diferentes propósitos a fin de dotar de poder a tu presencia, viviendo los valores que los sustentan. Lo importante es que veas claro qué tipo de presencia quieres tener en el mundo, y te centres en conseguirla. Deberás integrar en tu vida diaria los valores que la sustentan con el objetivo de que tu presencia sea transformadora, construyendo una realidad mejor para todos.

Para que tu presencia sea poderosa

- Recuerda que existes con y por lo que da sentido a tu vida. Encuéntralo. Vívelo. Para ello puedes plantearte estas preguntas:
 - ¿Qué es lo que da sentido a tu vida?
 - ¿Cuál es tu propósito?
 - ¿Cuáles son tus valores?
- Reflexiona sobre ellas. Escribe sobre ellas. Habla y crea conversaciones sobre lo que da sentido a tu vida, sobre el propósito y los valores de las personas que te rodean. Esto te inspirará a encontrar tu propósito.
- Observa que cada vez que culpas al exterior por cómo estás y por cómo te sientes, estás cediendo tu poder. Piensas y actúas como víctima de la situación o de las personas. Recupera tu poder interior dándote cuenta de este mecanismo y asumiendo tu responsabilidad.
- Observa por dónde se te va la energía, qué es lo que te quita poder interior, y plantéate evitarlo. Haz la lista de todo aquello que te debilita. ¿Quieres seguir con ello en tu vida? ¿Qué harás para evitarlo?
- Medita y date tiempo para vivir la contemplación; esto te facilitará que conectes con tu poder espiritual.

3. Valores de una presencia transformadora

«A lo largo de la historia, por encima y más allá de la pugna competitiva de los partidos políticos o las rivalidades de los poderes económicos, **ha permanecido una fuerza constante: la incontenible fuerza de los valores humanos.** El deseo común de todas las personas es el de dar significado a la vida, trascendiendo nuestras diferencias basadas en la raza, género, etnia, lenguaje, condición económica, o expresión política. No importa quiénes somos, cómo somos o de dónde venimos, en la vida intentamos encontrar la realización y la paz. Entonces, **los valores son nuestra guía a lo largo del camino.*** Son la base para dar los pasos más sencillos y más profundos que demos en la vida. Nos permiten distinguir la forma adecuada de la inadecuada, y si somos fuertes, elegiremos el primer camino, aunque normalmente sea el más largo. Si nuestras decisiones están verdaderamente guiadas por los valores, seguramente encontraremos armonía en nosotros mismos, nuestras familias, nuestro hogar, nuestro barrio y nuestra nación. El honor individual, el respeto mutuo, la justicia, la solidaridad y el amor son los valores centrales que aprendimos de nuestros mayores y que queremos legar a nuestros hijos. Entonces, caminemos hacia el siglo XXI, midiendo cada paso en términos de su contribución a la paz, justicia e igualdad para seguridad nuestra y de los demás que andan este camino con nosotros y para los que vengan después.»

JUAN SOMAVÍA**

Valores de una presencia transformadora

«La capacidad liberadora de la verdad consiste en conectarnos con la Presencia que da consistencia a cada momento posibilitando que alcancemos el núcleo de cada situación, persona y cosa sin aferrarnos a ellas. Cuando estamos arraigados en lo real, podemos fluir y co-crear. En cambio, la inautenticidad hace que vivamos en un mundo falso en el que nos replegamos para defendernos por temor a la pérdida.»

JAVIER MELLONI ¹⁶

Los valores esenciales para que la presencia de una persona tenga influencia y contribuya a transformar constructivamente la realidad presente y futura son:

- La generosidad
- La confianza
- La bondad
- La valentía
- La honestidad
- La apertura
- La transparencia
- La adaptabilidad
- La accesibilidad
- La humildad
- La inocencia
- La tolerancia
- El agradecimiento
- La cooperación

Voy a tratar estos valores en los siguientes apartados. Son valores que se complementan. Aunque los he separado por apartados, verás que los menciono en uno y en otro, pues sin uno no se da el otro. Es decir, no puedes ser abierto si no confías; no puedes ser valiente

sin honestidad; no puedes ser accesible sin humildad, y no puedes ser inocente si no te habita la bondad. La cooperación es el resultado de aplicar y vivir los demás valores. Sin flexibilidad, tolerancia ni valentía, no se puede dar la cooperación. Sin confianza, apertura ni honestidad, la cooperación no fluye.

Otros valores esenciales los he tratado en el capítulo anterior:

- el amor
- la compasión
- la paz
- la libertad
- la sabiduría

Generosidad

La presencia generosa es la expresión de la abundancia del ser. No se trata de tener mucho, sino de ser y vivir en la conciencia de la abundancia. La naturaleza opera desde la abundancia. Es una abundancia basada en la confianza de que todo lo necesario saldrá a nuestro encuentro. Confiar nos ayuda a ser generosos.

Una presencia generosa comparte. Cuanto más amor compartes, más amor tienes. Cuanto más generoso eres, más retorno recibes. Podemos seguir el ejemplo de Gayatri que explica: «Cuando deseo algo me pregunto ¿Qué es lo que puedo dar? Si por ejemplo quiero paz en el mundo, la pregunta es ¿cuál es mi contribución a esa paz? Si quiero amor, ¿cuál es mi contribución al amor? No somos seres vacíos, tenemos un porcentaje en nuestro interior de eso que deseamos». ¹⁷ Al compartirlo, empieza a emanar y a crecer. Al compartir desde tu interior, despiertan los tesoros que albergas.

Muchas personas viven en la conciencia de la carencia, de lo que les falta y de lo que no va bien. Esta actitud nubla su visión, que está plagada de imágenes negativas del pasado y el presente; y las incapacita para crear imágenes positivas del futuro anhelado. Este círculo vicioso genera cansancio y actitudes defensivas y negativas. Les falta sincronidad y empatía.

Cuando nuestro ser está dominado por la avaricia, solo pensamos en cómo tener más y conseguir más. Es como si nunca tuviéramos suficiente. Siempre queremos más y más.

Hemos creado una sociedad de consumo fundamentada en la necesidad, en la avaricia y en la conciencia de escasez.

Para ser generosos es necesario cambiar el discurso de lo que no funciona y de las carencias. Las palabras crean mundos, y si nuestro discurso está basado en lo que no funciona, seguiremos anclados en las carencias. Nuestro corazón permanecerá encogido y nuestra mente limitada.

Las imágenes también crean mundos. Por eso es necesario aprender a crear imágenes de positividad que broten del agradecimiento y de la apreciación. Imágenes que surgen de la confianza en un futuro mejor, y de vivir los valores que dan sentido a nuestra vida.

La generosidad emana de un gran corazón, de un corazón abierto y de un corazón fuerte. La presencia generosa valora a los demás y los tiene en cuenta.

Véase más sobre la generosidad en el apartado [«Servir»](#).

Confianza

Parece que este mundo ha perdido la confianza. Hemos dejado de confiar en nuestros líderes políticos, religiosos y económicos. Hemos dejado de confiar en el vecino. La desconfianza incluso ha llegado a casa, y la vivimos en la pareja o en la familia. Se ha roto la confianza.

Nuestro escepticismo nos lleva a desconfiar. Sin confianza no colaboramos, y sin colaboración no podemos construir un mundo mejor. Parece que hemos dejado de creer en nuestras posibilidades de crear y vivir en comunidades amorosas, libres e íntegras.

Lo primero que tenemos que recuperar es la capacidad de confiar cada uno en sí mismo. Desde la autoconfianza puedes transformar y despertar confianza en los demás. Así generas complicidad y cooperación.

La confianza nos abre y despierta en nosotros la esperanza de una cooperación posible y real. En la confianza dialogamos, y en el diálogo transformamos.

Ante una persona digna de confianza te abres. Su presencia despierta confianza en ti. La apertura se da como resultado de confiar. La comunicación fluye. No te escondes. Su presencia te facilita que seas tú. No sientes la necesidad de justificarte ni de dar explicaciones.

La confianza te posibilita estar y ser sin máscaras. La presencia de la persona que confía en ti te ayuda a creer en ti y a ver tus posibilidades. Su presencia ejerce de

facilitadora y, sin interferir, hace aflorar tu potencial.

Recuerda el impacto que tuvo en ti la confianza que alguien depositó en ti. ¿Cómo cambió tu realidad? ¿Qué suscitó en ti? Tú puedes ejercer ese impacto en otros si confías plenamente en ellos.

Por el contrario, hay otras presencias que te imponen, hasta el punto de que sientes temor. Ante personas así desconfías y te encierras. En la desconfianza disminuye tu capacidad comunicativa y se hace difícil el diálogo.

Generas confianza cuando te muestras íntegro, quieres el bien del otro, demuestras capacidad para resolver sus necesidades y adoptas un tono emocional positivo.

Las personas están más dispuestas a la confianza si poseen seguridad interior, si tienen una buena autoestima y confianza en sí mismas, si son dueños de sí mismos. Tendemos a confiar en los demás (heteroconfianza) y a quererlos en la medida en que confiamos en nosotros mismos. Es más fácil confiar en alguien que tiene buena autoestima.

Para potenciar tu confianza

- Algunas personas quizá te han engañado, mentido o robado. Aun así, reconoce que no son ellas quienes han de influirte hasta el punto de dejar de confiar en los demás seres humanos. Para recuperar la confianza tendrás que trabajar estos recuerdos. Primero perdónate a ti mismo por haberte metido en esa situación, por ser ingenuo y por no estar alerta ni atento. Luego no permitas que el recuerdo de la persona que te provocó desconfianza emerja en la pantalla de tu mente una y otra vez. Recuerda a alguien que confió en ti. Evoca esa imagen y recuérdala. Cada vez que tu mente se vaya a la desconfianza, presta atención y evoca de nuevo esa imagen de confianza.
- Permanece alerta, precavido y atento, pero no pierdas la confianza. Dios sigue confiando en ti. Confía.
- Si no puedes perdonar ni soltar algún recuerdo que te martiriza y te mantiene en la desconfianza, busca ayuda. Cada día es un tesoro. No desperdicies más días viviendo en el temor que provoca la desconfianza.
- Adopta una actitud positiva y optimista.
- Mantén tus buenas intenciones independientemente de las intenciones de los demás. Haz el bien.
- Ante una persona aparentemente débil o baja de moral, ve su potencial y sigue confiando en ella. Así le ayudarás a aflorarlo y a recuperar su autoconfianza.

Bondad

La bondad de un corazón bienintencionado irradia y atrae. Su presencia es aceptada y abrazada. El mundo necesita presencias bondadosas. Presencias claras. Presencias que no tengan intenciones retorcidas, escondidas ni complicadas.

Un ser bueno no hará daño ni se aprovechará de los demás para ningún motivo personal ni grupal. Deseará lo mejor para todos.

Su presencia inspirará confianza y bondad en los demás. Despertará buenas intenciones y unirá las energías para crear espacios de bondad donde uno se sienta bien y acogido.

Una presencia bondadosa sobrevive a las malas intenciones de los demás gracias a su sabiduría. Ser bueno no es ser tonto. **La sabiduría innata nos protege y nos ayuda a mantenernos a salvo de la negatividad imperante.**

Para manifestar la bondad que hay en ti

- Confía.
- Procura que tus intenciones deseen el bien de todos.
- No busques revancha.
- Desarrolla la inteligencia emocional que te permite controlar la ira y canalizarla de forma constructiva y pacífica.
- Busca siempre la mejor solución, la que beneficiará emocional y espiritualmente a todos. No bases tus decisiones en tu avaricia.
- No juzgues ni critiques a los demás sin fundamentos. Cada uno tiene su historia, y a veces ni uno mismo la conoce. No juzgues. Como dice Dhyani Ywahoo: «Nunca juzgues a nadie antes de haber andado mil kilómetros en sus mocasines». ¹⁸
- Piensa bien.
- Cultiva tu inteligencia emocional y espiritual para protegerte de las malas intenciones de los demás y poder mantener tus buenos propósitos.

Valentía

«Cultiva la valentía de la convicción. Actúa o muere.» [«Do or Die».]

GANDHI ¹⁹

Una presencia valiente motiva, provoca desafíos, saca a los demás de sus limitaciones; crea espacios incómodos ya que empuja a las personas a salir de sus zonas de confort para atreverse a cambiar. Una persona valiente te refuerza. Mira al frente y gracias a su valentía no se detiene, pero no te deja solo. Cuando combina su valentía con el amor, la amabilidad y la humildad, su presencia te abraza y no te deja desamparado.

A lo largo de la historia hemos vivido el poder de las presencias transformadoras que ejercían fuerza y coerción para lograr los cambios. Sigue en las venas de muchas personas el intentar cambiar por la fuerza. Este es un medio inefectivo y poco duradero de motivar a las personas al cambio. La fuerza opera sobre el miedo de “la víctima”. Se le nutre del temor de que si rechaza hacer lo que se le dice, se le aplicarán medidas de fuerza que le causarán dolor y sentimientos de culpabilidad. Esto sigue ocurriendo en algunas empresas y en algunos gobiernos. Cualquier cambio impuesto por la fuerza, sin diálogo ni comprensión, es contraproducente. No es un cambio de raíz. No transforma.

La fuerza verdaderamente motivadora del cambio se ejerce cuando la motivación a la hora de cambiar surge del individuo voluntariamente. A fin de lograrlo es muy útil demostrar que el cambio será beneficioso para él y para todos.

«Si aprendes la virtud de la valentía nadie podrá rebajarte.»

GANDHI ²⁰

Para que tu presencia sea valiente debes liberarte del poder que el miedo ejerce en tus decisiones. Te liberas del miedo cuando actúas con sinceridad, sin hipocresía ni engaño. Incluso cuando has actuado erróneamente has realizado acciones que sabes que no son correctas; si hoy te das cuenta de ello y tienes el poder de transformarte, con la determinación y la valentía de hacer lo que sabes que es correcto, superarás el miedo. Si hoy siembras las semillas de la acción correcta, no temerás el futuro, porque sabes que

las acciones correctas darán su recompensa, un fruto adecuado y un retorno dulce. Tu conciencia estará tranquila y libre del temor. La valentía aflorará en ti.

Ser valiente implica superar algunos miedos con la práctica de hacer aquello a lo que le tienes miedo, siempre y cuando sea algo positivo y válido. Eleanor Roosevelt afirmó: «Haz lo que temes, y la muerte del miedo está asegurada». Por ejemplo, si no das el paso de valentía para vencer el miedo a expresarte, seguirás siendo víctima de este miedo que desorganiza las ideas y te hace perder el hilo al expresarte. Además, el miedo produce torpeza verbal y provoca que un orador pierda su imagen de credibilidad. Has de vencerlo. Lo lograrás con la práctica y cambiando la visión que tienes de los oyentes: no son una amenaza, no son jueces, te ofrecen la oportunidad para que te expreses; si tú te valoras, no tendrás miedo a no ser apreciado por ellos.

El miedo al fracaso, por ejemplo al acudir a una entrevista de trabajo o cuando estás frente a alguien, puede ser señal de una inseguridad personal. Tienes que trabajártelo para sentirte más seguro y firme. Conseguir seguridad a la hora de comunicarte y expresarte requiere formación, práctica y empuje. Has de valorarte. Si tú te valoras, no te importa tanto si el otro te valora o no. En cambio, si no te acabas de valorar, existe la duda: «A ver si me valora», «Quizás esto no es para mí», «Quizás no valgo para esto». Entonces pasas a depender del reconocimiento y apreciación de los demás. Así no aflora tu valentía. Tu presencia en la entrevista de trabajo no será valiente sino tímida.

Creemos y estamos condicionados a pensar que nuestro miedo nos mantendrá a salvo, y lo tratamos como una luz roja, una señal que nos dice que debemos detenernos. Crear cada día un tiempo para realizar al menos una cosa que temes o de la que te sientes un poco inseguro o nervioso te ayuda a reacondicionarte internamente para empezar a ver el miedo como una luz verde y desarrollar coraje y valentía interior.

Cultiva la valentía y tu corazón se podrá abrir. Tienes miedo porque quieres proteger tu corazón: sientes que algo puede herirlo y lo escondes pensando que así lo proteges. Lo escondes para no afrontar la posibilidad de ser rechazado o para no vivir un fracaso.

Cultivando la valentía despiertas tu corazón y sueltas el resentimiento que lo “acoraza”. En la meditación ves con claridad todas las corazas con las que te has cubierto. Empiezas a soltar el temor a abrirte para sacar al corazón de esa prisión en la que tú mismo lo has puesto.

Cultiva el corazón valiente, despierto y transparente. Ábrete a tus sentimientos, para expresarlos y soltarlos, sin necesidad de juzgarlos ni de justificarlos. Así desarrollas la habilidad para madurar y poder vivir y sentir la calidez de la vida sin temor. Recuerda que nadie puede lastimarte si tú no lo permites.

¿Por qué tu presencia no brilla cada día, desde la mañana a la noche? ¿Qué cara pones cuando estás frustrado y cuál cuando estás entusiasmado? ¿Qué cara pones cuando tienes miedo y cuál cuando eres valiente, fuerte y positivo?

Un signo de amarte a ti mismo es darte permiso para ser valiente, para brillar con todo tu potencial dejando que aflore tu belleza interior. Enfócate en amarte, en ser y en brillar. Así los viejos hábitos irán muriendo y fortalecerás el hábito de ser valiente.

Construye tu autoestima siendo valiente hasta que la valentía sea un hábito que forme parte de ti. Atrévete a ser. Atrévete a confiar, a asumir la libertad propia y ajena, a estar abierto a las ideas de los demás, a ser creativo, a equivocarte y a aprender: esta es la base de una vida plena y bien vivida.

Atrévete a soñar y a ser capaz de materializar lo soñado.

Atrévete a confiar en ti mismo, en los demás y en el futuro de la humanidad.

Atrévete a cooperar y compartir.

Atrévete a vivir y disfrutar.

Atrévete a perder el control de la situación.

Atrévete a pensar de forma diferente.

Atrévete a perder seguridades.

Atrévete a sentir.

Atrévete a expresar lo que sientes.

Atrévete al fracaso.

Atrévete a cambiar.

Atrévete a ser.

Atrévete a ser libre.

Atrévete a brillar.

Atrévete a construir puentes destinados al acercamiento es fundamental para crear una relación sana donde fluya la comunicación. Ese atrevimiento te ayuda a salir del silencio, del miedo y la cobardía. Así puedes construir relaciones saludables.

Con relación a los demás, atrévete con valentía a vivir despierto, a ver, a estar atento, a interesarte por el otro, a ir al fondo de los temas, a ponerte en su lugar, a comprenderlo,

a abrir los ojos para mirar y el corazón para sentir.

Atrévete a romper barreras, a abrir corazas, a derribar muros, a romper estructuras para llegar a lo más profundo de ti mismo, a lo que realmente eres.

Para que tu presencia sea valiente

- Atrévete.
- Puedes practicar esta meditación:

«Anclo mi ser en el silencio,
y me focalizo en lo Divino,
y absorbo la bendición de la Verdad,
que me da la valentía de hacer los cambios necesarios
sin acobardarme, sin excusas, sin teatralizar».

ANTHONY STRANO ²¹

- Sé sincero: la sinceridad es la base de un corazón valiente.
- Sé íntegro: la integridad es la base de una vida equilibrada en la que la valentía aflora fácilmente.
- Haz una lista de todo lo que harías si no tuvieras miedos. Ordénala por prioridades. Y... ¡empieza a hacerlo! Como si el miedo no existiera. No te reprimas.

Honestidad

«La verdad transforma, porque llega a la raíz donde se forma nuestra percepción de la verdad.»

JAVIER MELLONI ²²

Una presencia honesta la tiene quien no engaña. Su lenguaje es claro, no da pie a malentendidos ni a confusión. Surge de la sinceridad de lo que quiere decir. Ni siquiera sabe mentir. Su honestidad irradia de dentro afuera. Puedes confiar en él o ella porque sabes que no miente. Desde su honestidad es transparente en todas sus decisiones y acciones. El que es honesto escucha objetivamente. No le oirás decir: «es que me dijiste esto y aquello, por eso actué así y te dije o no te dije». No necesita dar explicaciones. Es claro.

Un corazón honesto puede convivir y fluir con muchas personas, no teme y no tiene nada que esconder. En cambio, en la deshonestidad, cuando has hecho cosas que sabes que no son correctas, sabes que habrá una repercusión, y eso provoca temor en tu interior.

Si tu facultad de evaluar y decidir, es decir, si tu intelecto está contaminado, realizas evaluaciones erróneas. Así, fácilmente, elegirás y tomarás decisiones erróneas, deshonestas o ilógicas. Si dudas, tus pensamientos son confusos e indecisos y te sentirás confundido. Justificarás la deshonestidad, aceptarás contribuciones erróneas y serás incapaz de distinguir entre lo real y lo imaginario.

Una persona con un intelecto puro, claro y limpio actuará con honestidad y sinceridad. En el silencio y en la meditación aprendes a recuperar tu estado de paz, de honestidad y autenticidad. Con la honestidad y la bondad limpias tu intelecto y recuperas la capacidad de decidir con claridad. Con la meditación clarificas la mente y el intelecto.

También es necesario trabajar los hábitos adquiridos. En el proceso de redescubrir tus propios valores necesitas limpiar cualquier rastro de deshonestidad contigo mismo. Con el tiempo has adquirido unos hábitos en los que posiblemente se ha infiltrado la falta de honestidad, de autenticidad o sinceridad total. Si no hay verdad ni sinceridad total, habrá miedo. Cuando quieres una cosa, pero luego no la quieres, no te aclaras en tus

propósitos, hay una falta de sinceridad contigo mismo. Los deseos nublan tu voz interior más sincera. Vivir en el autoengaño nos mantiene adictos y dependientes. Para liberarnos debemos mirar de frente nuestra realidad interior: nuestras sombras, nuestros miedos. Al verlos seamos sinceros: ¿queremos mantenernos en aguas turbias?, o... ¿estamos dispuestos a limpiar y soltar?

Si entras en el juego de decir verdades a medias o mentiras a medias, luego tienes que decir muchas otras mentiras para encubrirlas, y eso provoca ciertos miedos. Exagerar también es mentir: si hay diez, hay diez, ¿por qué dices que hay cincuenta? Exagerar es una forma de no expresar la realidad como es, sino basándote en una percepción que distorsiona esa realidad.

Durante el día vamos incorporando estas mentiras en las que hay una falta de honestidad; se dice que quien miente un poquito es igual de mentiroso que quien dice una gran mentira; ladrón es quien roba un bolígrafo y ladrón es el que roba 10.000.

Si quieres transformar los miedos, tienes que ser totalmente honesto. «El Señor se complace con un corazón sincero.» La honestidad te acerca a Dios. Cuando actúas basándote en la sinceridad, en la honestidad y no guardas falsedad, hipocresía ni engaño, no tienes nada que esconder, es decir, eres lo mismo por dentro que por fuera, no creas una imagen falsa. Siendo así te liberas de miedos.

El que es honesto puede mostrarse tranquilo ante miles de personas, porque no tiene nada que esconder, es transparente y auténtico. Dios nos ha dado la libertad para brillar. Desde la sinceridad, nuestra energía se manifiesta con entusiasmo. El ser expresa la alegría de vivir. Tienes una visión positiva y brillas.

La plenitud viene del trabajo hecho adecuadamente, con precisión; viene del trabajo sincero hecho de corazón y con honestidad; viene de la sencillez y de apreciar lo sencillo en la vida.

Para ahondar en tu honestidad y que tenga impacto

- Medita y limpia tu mente de pensamientos confusos.
- Haz “borrón y cuenta nueva” y practica el “pasado es pasado” referente a errores o equivocaciones que hayas cometido. Empieza a ser cien por cien honesto ahora.
- Observa tu dificultad en decir al cien por cien lo que es, lo que sientes y lo que piensas. Atrévete a ser honesto y a no esconder. Aunque una verdad pueda causar daño en el otro, nunca le causará más daño que el mentirle o escondérselo. Esto último provocará desconfianza, y cuando se rompe la confianza cuesta mucho recuperarla. De hecho, el decir la verdad solo causa daño en el otro si este tiene apegos, dependencias o expectativas. Sé claro y así no serás responsable de las expectativas del otro. Si has creado expectativas o dependencias del otro hacia ti, sé sincero.
- No exageres. Di lo que es, ni más ni menos.
- Si permites que en tu vida haya transparencia, no tienes nada que esconder: «Esto es lo que soy», «Esto es lo que me ha pasado», «Me he equivocado, perdóname».
- No necesitas justificarte. El ego siempre necesita justificar y justificarse: por esto, por aquello, por lo otro, etcétera. Libérate de la necesidad de justificarte. Aclara cuando sea necesario, pero no por miedo a la opinión o al juicio de la otra persona. Aclara por amor y por tener en cuenta al otro.
- No actúes por avaricia, egoísmo, apego o dependencia. Mientras sigas actuando según esas debilidades, seguirás teniendo miedos y te será difícil ser honesto.
- Para sentir la plenitud en tu vida actúa honestamente según tus valores. No pretendas crear ni dar una imagen que implique ser diferente por fuera que por dentro. No temas.

Apertura y transparencia

«Nada debe hacerse en secreto. Esta es una rebelión abierta. En esta batalla la clandestinidad es un pecado.»

GANDHI ²³

La apertura y la transparencia son el resultado de tener un corazón puro. Una presencia transparente construye confianza y te hace sentir partícipe de una construcción conjunta. Ante la presencia de un ser abierto, tu energía fluye y te sientes bien. Una apertura honesta hace aflorar lo mejor de ti y de los demás. En esa apertura hay transparencia. No temes y, por tanto, no necesitas esconderte. Cuando estás presente desde la honestidad de tu ser te abres.

Gisela Zuniga comparte su camino de transformación diciendo: «El aprendizaje consistía en ¡hacerse transparente! ¡Mirar a través! ¡No quedarse adherido a la superficie! Desprenderse cada vez más de uno mismo, del ego y encontrar lo Uno a cada vez mayor profundidad y contemplarlo, para a partir de ahí vivir desde esa fuente. Ejercitarse en el silencio y la atención se volvió importante para conferir al momento su dignidad propia, y vivirlo, vivenciarlo y paladearlo». ²⁴

La transparencia de la revolución que provocó y lideró Gandhi fue el secreto de su éxito. En 1924 escribió: «No tengo métodos secretos». ²⁵ «Cuando puedas actúa en público, y en privado actúa como si estuvieras en público. Sé un libro abierto. Un libro cerrado tiene poco sentido y menos valor.» ²⁶

En la apertura hablan todos los lenguajes. Todas tus energías están alineadas: tu conciencia, tu decisión, tus pensamientos, lo que sientes, lo que haces y lo que expresas. No hay contradicción entre lo que piensas, lo que sientes, lo que quieres decir y lo que finalmente dices.

A veces hay personas que dicen unas palabras con su boca, pero su cuerpo transmite otro mensaje. La persona no está alineada. El cuerpo no miente. Su presencia no es abierta. Notas falta de transparencia. Corporalmente transmites lo que tu alma siente. Aunque intentes disimularlo con una oratoria bien preparada, el cuerpo no engaña. Si das

un mensaje contradictorio (un mensaje con las palabras y otro diferente con el cuerpo), tu presencia disminuye y confundes, provocas desconfianza o rechazo en el otro.

Mantenerte abierto y transparente es positivo siempre que sea referente a tu vida y a tus asuntos, no a los de los demás. Ser abierto y transparente no significa traicionar lo que se te ha confiado. En toda relación personal, la confidencialidad es esencial. De todas maneras, guardar muchos secretos y esconder información puede ser contraproducente, ya que engendra sospechas y suspicacias. Eso puede llevar a la desconfianza.

Si sientes la necesidad de no ser transparente y de no abrirte, es bueno que revises la motivación que te impulsa a ello. ¿Cuáles son las intenciones que te mueven a querer esconder, a pretender tapar o a encerrarte?

Para que tu presencia sea abierta y transparente

- Busca la compañía de las personas en cuya presencia te resulte más fácil abrirte.
- No temas equivocarte. El temor a equivocarte te encierra y no das pasos que podrías dar. Atrévete a equivocarte.
- Asegúrate de que escuchas tu cuerpo y alineas las palabras que dices con tu conciencia. Deja que tu cuerpo lo sienta y lo comunique.
- Mantente liviano y de buen humor.
- Ríete de ti mismo: esto te abre.
- Reflexiona sobre el consejo de Gandhi: Cuando puedas actúa en público, y en privado actúa como si estuvieras en público. Sé un libro abierto.

Adaptarse

Una presencia que se adapta te hace sentir cómodo. No has de estar pendiente de complacerla. Se adapta a lo que va ocurriendo, y su vida es como un viaje en armonía. Aunque las cosas aparentemente no funcionen ni vayan como estaban previstas, su presencia sigue brillando al adaptarse a las circunstancias cambiantes. No se aferra a los planes personales y es consciente del plan global. Acepta que hay un plan divino y un *karma* colectivo, y se adapta a ello. Al hacerlo, su creatividad fluye y siempre encuentra soluciones. No vive anclada en la queja ni se lamenta.

Es una presencia firme y fuerte, que se adapta a las situaciones, a las personas y a las realidades, sin perder su plenitud ni dejar de brillar. Cuanto más rápido se adapte, es decir, cuantas menos resistencias ofrezca al cambio, mayor será su flexibilidad y su impacto.

¡Qué gozada estar junto a una persona que se adapta así! Te hace sentir la alegría de vivir. A su lado sientes que todo es más fácil de lo que tus complicaciones mentales parecen vivir. Esa facilidad que provoca una presencia que se adapta surge de una profunda sabiduría interior. Esa persona comprende que la vida es cambio, que en cada momento hay cambios, que la Tierra está girando constantemente, que nada está quieto, nada es permanente y que todo cambia.

El cambio es la ley de la vida. Sin embargo, ¡cuánto te cuesta aceptar el cambio! Cuando te gusta algo, quieres que permanezca así. Tienes que aprender a que te guste en su proceso de cambio. Por ejemplo, conoces a una persona, te gusta como está, te gusta como es, y quieres que siempre sea así. Pero esa persona cambia y tú, también. Adaptarte al cambio es importante para no frustrarte. La adaptación continua te permite seguir gozando de cada instante.

«En la realidad cambiante no hay ni punto de referencia ni certezas. Como el mundo real está en continuo cambio no hay seguridad. Cuando la realidad nos lo demuestra con brutalidad (como cuando perdemos a una persona querida), entonces nos vemos obligados a ver la realidad como es por un instante: dentro del puro dolor vivimos la iluminación.»²⁷

Pero un instante después, por un mecanismo de autodefensa, recaemos en la ilusión de permanencia y seguridad. Es nuestro apego el que nos da la ilusión y la creencia en el

espejismo de que hay puntos de referencia y seguridades. Al dejar de lado el apego podemos abandonar las seguridades.

Podríamos resumir estas seguridades en las ocho «p» (posición, propiedad, paga, privilegios, prestigio, poder, persona y puesto). Son seguridades aparentes que vienen y se van, y luego aparecen otras que también se irán. Son como un río en constante movimiento. Si intentamos detener el fluir del río, creamos una presa, se estanca el agua y provoca una presión que se va acumulando en nuestro interior. Vivimos bajo la presión del tiempo, de los plazos, de lo que hay que hacer, pero sobre todo la presión que nos provoca el miedo a lo que pudiera ocurrir, miedo a lo que podríamos perder o que sentimos que estamos perdiendo ya.

Actuamos desde el miedo, la inseguridad, el apego y el aferrarnos porque tenemos miedo a perder, porque basamos nuestra identidad y nuestra autoestima en el poder, en los privilegios o en nuestras propiedades. Perderlos supone una amenaza contra nuestra identidad.

Ante esta dinámica del comportamiento humano necesitamos confianza, creatividad y coraje. Ir hacia el interior, saber reflexionar, y dejar de buscar culpables fuera. Asumir la responsabilidad y saber soltar. Todo lo que realmente necesitamos vendrá a nuestro encuentro, no tenemos que aferrarnos a nada.

Nuestra seguridad está en el ser. Debemos ir hacia dentro, conectar con todos nuestros tesoros internos, nuestros valores, y vivirlos. Vivir de dentro a fuera. Vivir y expresar nuestros valores. Esto nos da la seguridad de que tenemos los recursos internos para adaptarnos sin hundirnos en los mares agitados de una realidad en constante cambio y movimiento.

Cuando a un directivo que tiene a su disposición las 8 «p» le detectan una enfermedad terminal, su vida da un giro radical. Estas 8 «p», a las que tanta energía y tiempo dedicó, dejan de tener relevancia. Se da cuenta de que lo esencial está en el amor, en la amistad, en la paz y en el gozo de vivir en plenitud.

¿Has de esperar a que te detecten una enfermedad terminal o a que ocurra algo grave en tu vida para encontrar lo esencial, tus valores, y dedicar más tiempo a vivirlo?

Adaptarse a la realidad en constante cambio requiere de visión y capacidad para mantenerse a flote sin hundirse. Se trata de ampliar el campo de mira para que los árboles no te impidan ver el bosque, para que las personas no te alejen de tu ideal ni nublen tu visión global. Mantenerse a flote, para que el río de las circunstancias no entre

en el barco de tu mente ni de tu corazón hundiéndote en las preocupaciones, en la ansiedad y en las penas. Vivir lo esencial te mantiene a flote.

Para que tu presencia sea adaptable

- Deja de resistirte. Observa cuándo y por qué te resistes. Date cuenta. Y en el darte cuenta verás la luz que te ayudará a ceder.
- Recuerda que aquello a lo que te resistes persiste.
- Ante un cambio: ¡Atención! ¡No te quejes! Con paciencia lo agradecerás.
- Reconoce que todo está en continuo cambio: acéptalo y fluye sin soltar el timón de tu barca.
- Practica la tolerancia. La tolerancia desarrolla la habilidad de adaptarse a los problemas de la vida diaria. Los cientos de personas que corren a la estación de tren después de un día de duro trabajo, posiblemente, están cansadas y fastidiadas. El arte de adaptarse a las circunstancias se pone a prueba cuando se escucha el anuncio: «Se han cancelado todos los trenes debido a dificultades técnicas. Se pide a los pasajeros que usen otras alternativas». Tolerar los inconvenientes de la vida es liberarse de ellos, sintiendo que no son inconvenientes, es ser liviano, hacer livianos a los demás, y avanzar hacia adelante. ¡Las montañas se transforman en montones de arena y estos, en semillas de mostaza!

Accesibilidad y humildad

Una persona con una presencia espiritual verdadera, conectada con su esencia y su plenitud, es accesible. No está alejada de los demás ni subida en un pedestal. Los demás quizá intentan ponerla en un lugar más elevado, pues la admiran. Pero ella misma no se sube a ningún pedestal. No acepta ser gurú ni maestro venerado. Sabe que su amor por el silencio y por la reflexión le ha facilitado conectar con la sabiduría universal. Eso la convierte en una persona con mucha riqueza para compartir. Esa práctica y vivencia la diferencia de aquellos que no se han nutrido internamente, pero no por ello se siente superior.

Los demás quieren seguirla. Pero su actitud es de servicio, y no de vender ni negociar con lo que sabe. Permanece disponible y accesible. Es **humilde**. La humildad entendida como una actitud abierta a seguir aprendiendo, sin soberbia por lo que uno es ni por lo que sabe. Sin arrogancia por sus logros.

La persona humilde es consciente de los esfuerzos que ha realizado para llegar a ser quien es y estar donde está. Ha recorrido un camino y lo pone a disposición de otros para que también lo transiten. Es accesible como persona y pone su sabiduría y el camino que ha recorrido al servicio de quienes lo deseen.

Su presencia te brinda la esperanza de poder tú también encontrar tu camino y recorrerlo. Despierta en ti la ilusión de encontrar tu camino en el gran camino. Con su presencia comparte sus métodos, esfuerzos y recorridos para que tú puedas llegar a donde está ella, o más allá.

Para ser accesible, estar disponible y ser humilde

- Atrévete a estar cerca. No temas el acercamiento.
- Confía. No temas la decepción.
- No dependas de la alabanza.
- No te escondas, solo pon límites donde veas que el otro no tiene buenas intenciones, o cuando el otro suponga una distracción o genere dependencia hacia ti.
- Nútrete con lecturas y reflexiones profundas.
- Recuerda que eres un estudiante, un aprendiz del arte de vivir.
- Las personas no son interrupciones, son oportunidades para que se den encuentros sagrados.

Inocencia: la presencia sin corazas

Hay momentos en nuestra vida en los que estamos conectados con nuestros ideales y sueños más profundos. Pero luego parece que una o varias cortinas nos nublan la visión y dejamos de ver y de vivir esa energía motivadora que nos proporciona nuestro ideal.

Algunas de estas cortinas están relacionadas con las creencias autolimitantes. Otras tienen que ver con nuestra tendencia a intelectualizar las situaciones y a ponerle etiquetas a todo. Esto nos aleja de la inocencia y el frescor de una mirada limpia y sin juicios.

Frente a un bebé soltamos nuestras corazas y nuestras pretensiones, las cortinas se abren y recuperamos el espacio de inocencia de aquel que no conoce siquiera lo que es sentirse culpable. La energía del bebé es limpia, pura, sin espejismos y nos infunde confianza. El bebé nace en la confianza de que el Universo le dará lo que necesite para alimentarse, crecer y realizarse.

En presencia de un ser sin corazas nos quitamos las nuestras. Salimos de los espejismos, pretensiones, etiquetas y otras limitaciones, y entramos en un espacio lleno de sinceridad y autenticidad. Nuestro corazón sonríe.

Además de los bebés, hay adultos que tienen esta capacidad de llevarnos a este espacio de sabia inocencia. Son sabios, santos, gurús, monjes y monjas, son personas que han pasado años liberándose de los espejismos, de las creencias falsas, de los condicionamientos del mundo, y han regresado a su estado de ser original, puro e inocente. También hay personas en este estado de inocencia que quizá no se han cultivado espiritualmente, pero han vivido mucho tiempo en contacto con la naturaleza, son personas muy sencillas que son a la vez sabios que han mantenido su pureza interior.

En una ocasión, Jagdish Chander, un maestro *raja yogui* de la India, a quien conocí en los años ochenta y que ya murió, me contó que había ido a Nueva York. Una noche, mientras caminaba por una calle se le aparecieron cuatro hombres de color, robustos y más altos que él, que lo amenazaron. Él les preguntó si conocían el baile típico de la India y se puso a bailar. Esos hombres sonrieron. Su semblante amenazador se convirtió en sonrisa. La inocencia de la respuesta de Jagdish les llegó al alma y lo dejaron marchar. Y Jagdish se fue bailando calle abajo.

Ese tipo de reacción solo puede tenerla una persona segura de sí misma, que no tiene miedo y cuya creatividad no está bloqueada. Otro se pondría a gritar, a temblar, se

quedaría paralizado, se desmayaría, se tiraría al suelo, en fin, tendría una reacción de trauma o de pánico.

No debemos confundir inocencia con ingenuidad. La inocencia es un estado de conexión con la sabiduría innata del ser; surge de un corazón no traumatizado y de una mente no complicada. Para regresar al estado de inocencia original debes limpiar tu corazón de traumas y silenciar las complicaciones de tu mente.

Desde la inocencia conectas con el otro con autenticidad. **En la autenticidad de la inocencia brota la belleza, la virtud y la verdad del ser.**

Para que tu presencia emane inocencia

- Atención a las complicaciones que crea tu mente. Regresa a la sencillez del pensamiento positivo.
- Observa a las niñas y a los niños; contágate de su inocencia.
- Recupera tu niña o niño interior.
- Dibuja. Suéltate utilizando lápices de colores o ceras y dibuja tus sueños.
- Mira como sonríe tu corazón.
- Medita para liberarte de los espejismos.
- Cuestiona tus creencias y libérate de las que no son verdaderas. Si quieres profundizar más en este tema, lo traté con amplitud en el libro **Vivir en Libertad. Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial**. Hay creencias liberadoras y otras que te atrapan. La inocencia brota de un corazón libre.

Tolerancia

«Tolerancia no es hacer concesiones, pero tampoco es indiferencia. Tolerancia es conocer al otro. Es el respeto mutuo mediante el entendimiento mutuo. Debemos abandonar los viejos mitos y aplicar el resultado de los estudios realizados recientemente: El hombre no es violento por naturaleza. La intolerancia no es parte de “nuestros genes”. El miedo y la ignorancia son raíces que causan la intolerancia y sus patrones pueden imprimirse en la psique humana desde muy temprana edad.»

FEDERICO MAYOR ZARAGOZA ²⁸

La razón de ser de la tolerancia es la coexistencia pacífica. Cuando la tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad, se eliminan las máscaras que crean desacuerdos y diluye la tensión creada por la ignorancia. La tolerancia ofrece la oportunidad de descubrir y eliminar estereotipos y estigmas asociados con personas a las que se considera diferentes debido a su nacionalidad, a su religión o a su patrimonio cultural. Así como el jardinero reconoce las características de cada variedad de semilla y prepara el suelo de forma adecuada para cada una, una persona tolerante respeta la singularidad de cada persona. Una persona tolerante atrae a otra diferente mediante el entendimiento y una mentalidad abierta; y aceptándola y acomodándola de manera genuina muestra su tolerancia de una forma práctica. En un terreno así abonado, las relaciones florecen.

Una presencia tolerante abraza la diversidad. Te comprende, te acepta y no te juzga. Es como un árbol: robusto y enraizado. Alguien echa piedras al árbol, y este le devuelve sus frutos. De su tolerancia florece la generosidad. La presencia tolerante está libre de rabia. No tiene ira. La manifestación de la ira es una expresión de la falta de tolerancia. Hay mucha ira en el mundo. Necesitamos presencias tolerantes que apaguen el fuego de la violencia que arde en tantos lugares y en tantas mentes.

Una presencia tolerante crea espacios en los que la creatividad se puede manifestar con naturalidad. Al fluir nuestra creatividad nos es más fácil encontrar soluciones. Para

superar los problemas necesitas, por un lado, el poder interno y, por otro, la capacidad de tolerar. Tolerar no significa aguantar. Tolerar es aceptar, comprender y saber afrontar. Es decir, tolerar no es aguantar y luego explotar. En la tolerancia disuelves aquello que, de otra forma, estarías aguantando. La tolerancia actúa como el mar. Echamos suciedad al mar, el mar la absorbe y, con el tiempo, la transforma. Tolerancia es ser como el océano, es decir, saber absorber y disolver, hacer desaparecer.

La tolerancia ha de equilibrarse con la capacidad de afrontar, que se basa en la valentía, en el coraje y en la seguridad personal. Tener el poder de tolerar te da seguridad y confianza en que podrás, avanzarás y lo conseguirás. **La tolerancia es necesaria para convivir, para ser y dejar ser.**

Con la virtud de la tolerancia continuarás sonriendo, nunca te desanimarás. Sonreír cuando alguien te alaba no es ser tolerante. Sin embargo, cuando alguien se convierte en un enemigo enfadado y te insulta, pero tú no tienes el más mínimo signo de desánimo en tu cara, ni siquiera en tus pensamientos, eso es ser tolerante. Mirar, hablar y entrar en contacto con paciencia, comprensión, amor y respeto, con una persona con la que no tienes buena relación, es tener tolerancia.

En los antiguos textos sagrados de la India, en concreto en el Ramayana, se ha representado a Mahavir Hanuman, ²⁹ el dios mono, el gran héroe del Ramayana, flexible y vencedor, llevando una gran montaña en la palma de la mano como si fuera una pelota. Es una imagen que representa que no importa si el problema, obstáculo o tormenta parece una gran montaña; convierte algo que parezca tan grande como una montaña en una pelota, y supéralo como si fuera un juego. Haz que algo grande sea muy ligero, y tú también te sentirás ligero. No conviertas una pequeña piedra en una montaña, convierte la montaña en una pelota. **Llevar la expansión a su esencia es tolerancia.**

Cuando has desarrollado el poder de la tolerancia haces las cosas con placer, ya se trate de un trabajo físico corriente o de una conferencia en un escenario ante cientos de personas. No me refiero a los placeres físicos, sino a vivir una vida con placer en tu corazón. Una presencia tolerante transforma cualquier situación tensa o confusa en placentera.

La vida te enseña que puedes ampliar los límites de tu tolerancia. Ciertas situaciones de la vida son como exámenes para poner a prueba tu capacidad de tolerar. Esas pruebas pueden presentarse primero en forma de malas palabras y acoso por parte de alguna persona hacia ti. En segundo lugar aparecen los diferentes obstáculos que se interponen

en tu camino dificultándote la consecución de tus propósitos. También hay personas en las que confiabas que se van a oponer. Tus compañeros de trabajo o tus socios se convierten en tus enemigos y crean oposición porque no están contentos en asuntos pequeños o grandes.

La tolerancia te ayuda a superar todas estas pruebas. Siendo consciente de que el descontento de muchas personas se debe a que se hallan bajo alguna influencia que los aleja de su plenitud, mantienes hacia ellos sentimientos de benevolencia, e intención de aportarles sosiego y beneficio. Con el poder del silencio y de la tolerancia puedes hacer que los demás avancen, superen y colaboren. Puedes enseñar la lección de la tolerancia con dulzura, buenos deseos y sentimientos puros. Así no solo avanzas tú, sino que eres una luz en el camino para que otros avancen también.

Para que tu presencia sea tolerante

- Ve a la esencia. Agrandar los obstáculos y problemas en tu mente o hablar de ellos de manera exagerada significa crear montañas. No entres en esta dinámica, pon punto final y pasa página, así avanzarás. Una persona tolerante siempre es capaz de reducir los problemas y obstáculos a su esencia con conocimiento, meditación y silencio. Cuando eliges el camino más largo, consumes más energías y acabas agotando también tu tiempo. ¿Por qué tomar el camino más largo si podemos tomar un atajo yendo a la esencia? Ambos sirven para cruzar al otro lado, los que toman un atajo pueden ahorrar su tiempo y energía, y por ello no se desaniman. Constantemente disfrutan y lo superan todo con una sonrisa. Esto es ser tolerante.
- Aprende a vivir en la esencia. Acepta lo que es como es. No te vayas por las ramas con preguntas como «¿Por qué esto? ¿Qué es esto? Esto no debería ser así, sino de esta otra manera». Cuando actúas así, entras en un monólogo de pensamientos y palabras. ¿Qué sucede cuando parlotear sin parar? Tu mascullar te deja seco, sin respiración y cansado. Los que son tolerantes están a salvo de todas estas cosas y, por eso, siempre disfrutan y gozan, no parlotean, sino que planean en la plenitud de su silencio interior.
- Aprende a tolerar sin cambiar tu estado de ánimo. Estabilízate en tu ser interno y, desde esa calma, claridad y estabilidad, podrás tolerar sin perder tu bienestar. Tolerar es aceptar, valorar, comprender y apreciar. No hacer una montaña de un grano de arena, sino al contrario, ante cualquier situación complicada y retorcida llevarla a su esencia.

El agradecimiento

Una presencia agradecida es consciente de lo bello, lo verdadero y lo virtuoso. Lo vive y lo siente. Lo transmite y lo agradece. Sabe que desde la queja y las culpas no se transforma positivamente. Al agradecer, la persona genera bienestar a su alrededor creando un espacio de comodidad en el cual la transformación se da sin miedos ni juicios erróneos.

El agradecimiento brota de la apreciación y la valoración. Una presencia agradecida está conectada con lo que le da vida: la salud, la vitalidad, la excelencia y el sentido.

Agradecer es reconocer lo mejor en los demás y en el mundo que nos rodea. Cuando afirmamos nuestras fortalezas del pasado y el presente, los éxitos y el potencial que albergamos, vivimos agradecidos y apreciando.

Cuando estás con alguien que vive apreciando y agradeciendo, te sientes revitalizado, como si te diera alas para abrirte y ser.

Es necesario un cambio en el lenguaje. Es habitual observar las relaciones, los sistemas y las organizaciones como una fuente de problemas que deben ser resueltos, cerrándose así las oportunidades de cambio. El hecho de apreciar empieza cambiando la anterior percepción: viendo las organizaciones, los sistemas y las relaciones como espacios de grandes posibilidades, donde las fortalezas y aspectos que hay que conservar son mucho más significativos e importantes que las debilidades y materias que deberían cambiar o cuestionarse.

Investiguemos en los elementos que generan vida en el sistema, en lo que revitaliza las relaciones y en la fortaleza que desarrolla la organización mediante nuestra capacidad de identificar y aplicar nuestro potencial y competencias. Cambiemos el lenguaje: hablemos de lo que nos da vida, de las fortalezas, de lo que funciona; y desde ese espacio emocional positivo y apreciativo tendremos más fuerza para cambiar y lograr el presente y el futuro deseados.

Para fortalecer el agradecimiento

- Cada vez que tu mente vaya hacia la queja, los lamentos o la crítica, frena tus pensamientos. Detente unos momentos. Y reflexiona acerca de lo que puedes agradecer de esa situación. ¿Qué te está enseñando? ¿Qué valor te invita a fortalecer?
- Intenta hacer una lista de todas las cosas que puedes agradecer en tu vida. Recuérдалa cada vez que asomen las quejas.
- Ejercita tu voluntad: tú mandas sobre tu mente, no permitas que se entretenga en los reproches y las quejas. Crea lemas apreciativos que lleven tu pensamiento a la gratitud.
- Ten conversaciones en las que surja el elemento del agradecimiento. Puedes seguir estas pautas de los diálogos apreciativos:
 - Aprecia: ¿Qué es lo que nos da vida? ¿Qué es lo que nos motiva? ¿Qué nos mueve?
 - Imagina: ¿Cómo podría ser? Atrévete a soñar y a conversar sobre vuestros sueños.
 - Dialoga: ¿Cómo debería ser?
 - Innova: ¿Cómo será?

4. Habilidades de una presencia transformadora

Hay unas actitudes básicas que fortalecen tu capacidad de transformar la realidad con tu presencia. A muchas personas les ocurre lo contrario: es la realidad la que las transforma. Se dejan afectar por ella hasta tal punto que llegan incluso a disolverse o a hundirse bajo su peso. Sin duda es necesario ser fuerte para incidir en la realidad y que esta no te debilite. Para conseguirlo, las actitudes y habilidades propiciadoras son:

- observar
- facilitar
- ser un instrumento
- servir
- inspirar
- nutrir
- sustentar
- sanar

Veámoslas una por una.

Observar

Una de las características que considero esencial en una persona con presencia transformadora es su capacidad de observar de manera imparcial, a fin de distinguir las diferentes dimensiones de la situación: la dimensión material y corporal, que se ve con los ojos; las dimensiones mental y emocional, que se sienten con la mente y con el

corazón; la dimensión “kármica” que se capta con la intuición, y la dimensión espiritual y trascendente, que se percibe con el alma.

Gracias a esta capacidad, el observador está presente sin perderse. Precisamente logra mantener su presencia porque no se disuelve en la situación ni en los demás. Mantiene su integridad, su autonomía emocional y su poder mental. No se vuelve náufrago a merced de las olas, de las corrientes o de los vientos que soplen en esos momentos.

Uno es capaz de mantenerse como observador solo cuando no se disuelve en lo que observa. Cosa difícil en estos momentos en los que la cultura del entretenimiento y de la diversión está en pleno auge. Uno mira una película, va al circo o está en el fútbol y se pierde en lo que observa. Entonces grita, salta, ríe, llora, se enoja y se emociona según lo que está observando. Se olvida de sí mismo y se convierte en marioneta de lo que observa. Ha soltado el timón de su conciencia y lo que ocurre fuera determina cómo está dentro. En ese momento es como si su ser observador se disolviera en lo observado.

Su ser, el sujeto observador, se disuelve en el objeto observado. Si lo que observa le lleva a la emoción placentera, salta de alegría. En cambio, si lo que observa le lleva a la desesperación o la rabia, se desespera, se confunde o se enoja. Pierde su capacidad de discernir con ecuanimidad. Sin un buen discernimiento tampoco decide con claridad.

Las decisiones marcan nuestro destino. Al decidir influidos por, y “disueltos” en, lo observado, nuestra presencia no tiene un efecto transformador. Nos mantenemos como espectadores y seguidores. No recurrimos a nuestro potencial de decidir y actuar creativamente.

Cuando uno es capaz de observar sin perderse en lo observado, mantiene su discernimiento. Tiene la capacidad de responder con creatividad, con amor, con positividad, siempre y cuando tenga un buen nivel de autoestima, de seguridad personal, de confianza, de claridad y de valentía. De esta manera tiene un buen poder de afrontar.

Mantiene también la capacidad de observar desde la distancia. Es lo que podríamos definir como ser un observador desapegado, es decir, que observas la situación, la escena, sin implicarte. No te apegas a ella, ni te quedas enganchado. Mantienes cierta distancia, como si fuera una película. Por lo tanto, no te dejas influir por ella y puedes gobernarte y gobernarla. La situación no te gobierna, sino que la gobiernas tú. No huyes de ella. Observar no es escaparse, sino afrontar y cambiar a mejor. Mantienes la serenidad, aceptas y afrontas la situación, comprendiendo su significado y librándote de

su impacto. Así tu respuesta es creativa, solucionas el problema o mejoras la situación y no permites que te arrebatte tu bienestar interno.

Veamos un ejemplo de lo que acabo de exponer. Ram Prakash, un americano de origen indio, amigo mío, es ingeniero de profesión. En su tiempo libre se dedica a practicar y a enseñar la meditación. Trabajaba como ingeniero en el World Trade Center, en las Torres Gemelas de Nueva York. Estaba en la planta 64 cuando ocurrió el ataque terrorista del 11 de septiembre del 2001. Al día siguiente le llamé y me explicó cómo esta capacidad de observar que había cultivado en su práctica meditativa le ayudó a él y a los demás. Gracias a ello salvó bastantes vidas.

Me explicó lo siguiente, que luego fue publicado por Ima Sanchís el 13 de septiembre del 2001 en “La contra” de *La Vanguardia*: «Cuando se produjo la explosión, a las nueve menos cuarto de la mañana, estábamos en la oficina 150 compañeros. El edificio empezó a temblar. Los cristales se rompieron y el metal de las paredes cayó sobre nosotros. Pensamos que era un terremoto. Reaccioné con bastante calma. Habíamos realizado simulacros de evacuación en caso de accidente y sabíamos lo que había que hacer, así que bajamos ordenadamente por las escaleras.

»Bajamos treinta pisos atravesando un humo espeso que apenas nos dejaba respirar. Íbamos en fila, muy juntos. A esa altura del edificio, la gente se amontonaba en la escalera y no pudimos seguir bajando. Dejamos que las personas quemadas pasaran primero y a algunos tuvimos que bajarlos a cuerdas.

»Yo guíé a mi grupo. Practico la meditación desde hace 17 años. Los ejercicios de respiración me fueron muy útiles para controlar la sensación de ahogo. La meditación me ayudó a estar más relajado y a afrontar los hechos con más calma. Eso hizo que los demás me siguieran.

»En el piso 33 la situación se complicó. Tuvimos que esperar mucho tiempo en medio del humo. Había una confusión total. Mientras nosotros intentábamos seguir bajando, subía un grupo de bomberos. Ver cómo se jugaban la vida por nosotros nos animó. Luego, la mayoría de esos hombres se quedaron atrapados. Eso es duro de superar, pero me aferro a la idea de que el bien existe.

»Al caer la torre sur habíamos llegado al piso 20 y escuchamos otra gran explosión. Todo el edificio sintió la sacudida y nos tiró al suelo. En ese momento supimos que algo espantoso estaba pasando. Nuestra salida se hacía cada vez más lenta y desesperada, el humo era irrespirable, la gente gritaba y lloraba.

»Yo conseguí mantener la calma. Cuando ya estábamos cerca de la planta baja explotaron las tuberías de agua. Se formó una cascada de agua que bajaba con mucha fuerza por las escaleras. La gente resbalaba y se hacía daño. El pánico fue creciendo.

»Estábamos a oscuras, y caminábamos con el agua cubriéndonos los pies y sobre 25 centímetros de ruinas por un pasillo completamente oscuro y lleno de humo. Todos los cables colgaban sobre nuestras cabezas.

»A mis compañeros les decía que fueran valientes, les animaba para que mantuvieran la fe y la confianza. Yo mismo estoy sorprendido de haber podido respirar de una forma casi normal y haber podido guiar a la gente a través del humo y los escombros. Me sentía ajeno a aquella catástrofe, como si estuviera fuera de la escena. Me sentía como un niño que observa una obra de teatro. Creo que es el momento de mirar hacia dentro y de buscar a Dios en mi interior».

Este es un testimonio clarísimo de cómo la práctica de observar sin perderse en lo que observas te mantiene a salvo, gracias a tu claridad, a la calma y a la inteligencia de decidir desde la intuición del ser interior que te guía. Para llegar a conseguirlo necesitas la práctica del silencio que te conecta con tu capacidad de observar sin desestabilizarte.

Gracias a esta capacidad de mantener el timón sin naufragar, es decir, de estar en la confusión de las situaciones, de las relaciones y de las personas sin perder el norte ni la autonomía, la persona centrada mantiene su presencia y puede sentir compasión en vez de rabia, alegría en vez de tristeza y valentía en vez de miedo. Sobre todo mantiene la visión clara. En lenguaje oriental diríamos que observa con el tercer ojo, que es el ojo de la sabiduría del corazón del alma. El alma ve y siente.

La persona cuya presencia transforma no se desconecta de su alma. No ignora la realidad espiritual del ser. Se da cuenta de las debilidades y sombras que afectan a los demás y no los juzga por ello. Su compasión se traduce en comprensión, perdón y amor. Los demás se sienten cómodos con quien observa sin juzgar. La propia persona es consciente de sus propias debilidades y sombras. Integra todas las partes de su ser, y por esto su presencia es potente.

Cuando luchas contra aspectos internos que parecen contrarios y no logras integrarlos, tu presencia es confusa, caótica y desequilibrada. **El equilibrio se logra cuando eres capaz de integrar luces y sombras, alma y cuerpo, corazón y razón.** Quien ha hecho este trabajo en sí mismo acepta las aparentes incoherencias y contradicciones de otros

seres humanos y no se confunde. Desde su amor observa y comprende que aún no han integrado los diferentes aspectos de su persona.

Podríamos decir que una persona que mantiene su presencia desde esta observación y centramiento se convierte en un instrumento para el cambio. Gracias a su capacidad de observar puede implicarse, pero sin perderse, mantiene su visión clara y guía a los demás sin imponer ni forzar.

La persona centrada y presente no se pierde por las ramas. No se distrae decorando las ramas olvidándose de que la savia es lo que le da vida. Mantiene siempre los canales abiertos a sus raíces. Cuando la energía fluye desde las raíces hasta las hojas, la presencia se siente en cada momento y en cada expresión de esa persona.

Para ser como ese árbol sano, fuerte y presente debes prestar atención a mantener los canales internos abiertos. Sin bloqueos, sin sabotadores, sin temores que interfieran y frenen ese fluir de energía. Debes estar conectado con tu esencia. No perderte en crear una imagen y pretender ser lo que no eres. Esto te ocurre cuando necesitas la aprobación de los demás, cuando sigues modas para crear una imagen desconectada de tu esencia, o cuando te comparas con otros pretendiendo ser como ellos.

Para ser un observador imparcial

Solo puedes ser un observador imparcial cuando:

- No te dejas llevar por el pánico.
- No tienes expectativas.
- No te resistes.
- Aceptas lo que es como es.
- Has cultivado tu capacidad de desapego.
- Confías.
- Controlas tu mente.
- Cultivas la calma interior.
- Te mantienes conectado contigo (sin caer en narcisismos).
- No permites que el agua del río, de las circunstancias y situaciones, entre en tu barca. Así no te hundes. Te mantienes a flote y sigues navegando.
- No permites que el exterior determine como estás dentro. No cedes tu poder a lo que ocurre afuera.
- Estás asentado en tu poder interior.
- No te dejas llevar por tu saboteador interior: el que boicotea tus aspiraciones más elevadas y te paraliza en un mar de dudas e inseguridades.

Puedes practicar un ejercicio de observación en el silencio: Relájate. Respira hondo. Piensa: yo no soy esta situación; me separo de ella; tranquilizo mi mente. Pienso: nada es permanente; las situaciones vienen y se van como las olas; todo pasará. Permanezco estable. Soy paz. Soy una estrella e irradio paz.

Facilitar. Ser un instrumento

Una presencia transformadora es facilitadora de cambios positivos. Posibilita que te abras a tu ser auténtico y facilita que emerja lo mejor de ti.

Ser un facilitador implica sacar a la luz lo mejor del otro y potenciar su belleza innata. Es fortalecer la presencia del otro y hacerlo visible. El facilitador no hace sombra, sino que alumbra para que se manifiesten las otras presencias. De esta manera faculta a los demás, les da la posibilidad de comunicarse, de ser y de estar completamente presentes.

Un buen facilitador te plantea preguntas que te hacen salir de tus autolimitaciones y te lleva a espacios de reflexión y cuestionamiento transformadores.

El facilitador te ayuda a enfocar bien, a no perder de vista la meta ni los objetivos marcados. En ese sentido, su presencia contribuye a que te conectes con lo esencial y deseches lo innecesario en estos momentos. De este modo, tu energía y la del grupo se concentran. De la concentración brota una creatividad transformadora.

Un grupo de mentes concentradas en un propósito común produce resultados creativos e incluso milagrosos, sobre todo si se utiliza el proceso de la Indagación Apreciativa,³⁰ a través del cual se rescatan las historias de éxito y se comparten momentos de emoción positiva. En ese espacio nace una creatividad que genera espacios de ilusión, esperanza y visión y provoca grandes transformaciones.

Como facilitador puedes convertirte en **instrumento** de una presencia elevada. Son momentos en los que entra y actúa en ti una energía de otra calidad. Esos momentos pueden darse en la contemplación de la naturaleza, en oración, en contacto con alguien, en el silencio y en la quietud provocados por una enfermedad, y en otros momentos esporádicos y aparentemente casuales. Sin embargo, se dan a menudo cuando despierta tu conciencia: dejas de ser espectador y pasas a ser actor, es decir, tu conciencia está activa y receptiva. Asumes responsabilidad plena y eres consciente del impacto de tus pensamientos, palabras, actitudes y acciones.

Cuando tu conciencia despierta, te das cuenta de que la energía que mueve el mundo ya no te mueve. La energía del consumismo, de las distracciones que ya no te nutren, de las prisas, el egoísmo, el forzar, el reprimir o el oprimir, ya no te mueve. Te vacías de actitudes egoicas, manipulativas y forzadas. Te vacías de ruidos internos. Permites que el otro sea. Dejas espacio para la “Presencia” y hay luz en ti.

Cuando te experimentas así empieza a actuar en ti otra energía: la luz no física, lo sutil, lo divino, la energía del amor, la presencia despierta de tu alma, de los sentimientos puros y los pensamientos conectados con lo esencial. Tu presencia es entonces transformadora.

Cuando el poder espiritual actúa en ti puedes compartir con los demás el poder del amor y de la cooperación, puedes darles una experiencia de paz, de descanso y tranquilidad. Y todo ello en poco rato. Abres a los demás a esta experiencia, sin necesidad de hablar. Tu vibración y tu presencia son transformadoras. **Despiertas a los demás con la luz y el poder de tu presencia.**

Esta experiencia te lleva a la plenitud. Gisela Zuniga comparte su vivencia: «Mi vocación y tarea consisten en transmitir a otros lo que se me ha regalado, pues quiere fluir. Ninguna otra ocupación podría llenar mi vida como lo hace esta». ³¹

Mahatma Gandhi es un ejemplo emblemático de esta dimensión. Bapuji, como lo llamaban cariñosamente (“Padre de la Nación”), se mantuvo fiel a unos principios espirituales y vivió con la conciencia de ser un instrumento de algo más allá de él, de una energía Suprema y de un ideal de No Violencia.

Gandhi buscaba vivir en la verdad. Para él ser un instrumento del cambio implicaba vivir y mantener el foco en lo que realmente importa, en las metas que uno se ha propuesto. Alejándose de las distracciones que arrastran conflictos de personalidad y luchas de egos hinchados.

El gran desafío de Gandhi, al liderar un movimiento masivo hacia un cambio profundo, fue elevar y mantener la **pasión del compromiso** sin permitir que las emociones oscurecieran el propósito del movimiento ni causaran daño a los demás.

Ser un buen instrumento implica no someterse al miedo del castigo o de la culpabilidad ni a la ira. Es importante centrarse en el propósito marcado, y no en las emociones ni en los egos de las personas implicadas. Para ello es indispensable controlar tus emociones negativas y dejar que las emociones de otros proyectadas hacia ti pasen por tu lado sin alterarte. Nunca permitas que la ira ni el miedo te desvíen de tu rumbo. Solo así serás un buen instrumento.

Sé un facilitador. Sé un instrumento

- Vacíate de ruidos internos para permitir que actúe en ti la “Presencia” de una energía divina, sanadora, trascendente. Para ello medita, contempla, saborea el silencio. Aprende a ser receptáculo y a esperar.
- Detecta, aprecia y reconoce la presencia del otro.
- Haz emerger lo mejor del otro. Puedes plantearle preguntas positivas o bien verbalizar aspectos positivos que ves en él o en ella. Un ejemplo de preguntas positivas sería:
- Recuerda un momento de creatividad plena en tu vida, ¿cómo te sentías?, ¿qué hacías para que aquello marcara la diferencia?
- ¿Qué es lo que te motiva y te mueve como ser humano a dar lo mejor de ti mismo?
- Plántate metas que vayan más allá de ti mismo, es decir, metas que mantengan al otro y al mundo en tu visión. No metas como “mi placer, mi dinero, mi idea, mi discurso”.
- No permitas que tus emociones, ni las de aquellos para quienes estás facilitando, oscurezcan la visión del propósito.

Servir

«Él siempre da, nunca quiere ser servido», escribió Gandhi ³² en relación a que muchos políticos buscan estar en posición oficial más por ganancia personal y fama que por motivos de servicio al pueblo.

Necesitamos líderes servidores que cuando acceden al poder no se corrompen ni se aferran a la posición ni a los privilegios. No utilizan el poder, la posición ni los privilegios con fines egoístas ni para enriquecerse más. Son, en primer lugar, servidores y, desde su motivación de ser útiles, aspiran a puestos de responsabilidad para servir con mayor incidencia. No aspiran al poder para obtener beneficios personales ni para conseguir fama, sino con la intención de servir e influir en el mundo.

No olvidan que, desde esa posición y con esos privilegios, pueden ofrecer un mayor y mejor servicio. Pueden beneficiar al mundo. En su corazón tienen clara la llamada a servir, a entregarse para contribuir a mejorar la situación local, nacional y mundial. Ejercer el liderazgo implica quitar obstáculos, aliviar el sistema organizativo, procurar no desmotivar. Dedicarse a servir y sin exigir ser servido. Y para todo ello se necesita generosidad.

Tenemos claros ejemplos de líderes servidores, como son Nelson Mandela y Mahatma Gandhi. Mandela, cuando fue elegido presidente, se rebajó su sueldo. Mantuvo clara su misión de servir y dejar la situación del país y el *apartheid* mejor de la que se había encontrado.

Mahatma Gandhi fue un líder servidor, mantuvo su humildad y su práctica de meditación diaria como fuentes de inspiración para ser un buen instrumento de la liberación del país. Por las mañanas, a las 5.30 h, dirigía una meditación colectiva. Invocaba la energía divina y sagrada para que le acompañara durante el día.

«El liderazgo servidor comienza con el sentimiento natural de que uno quiere servir, servir primero. Luego está la elección consciente de aspirar al liderazgo. El líder servidor es muy diferente de aquel que primero es un líder, quizá por la necesidad de apaciguar la tendencia a adquirir poder o posesiones materiales.» ³³

El líder servidor no solo puede actuar en el ámbito político, sino en muchos más, entre ellos, el empresarial. «La avaricia como motor del capitalismo no puede sustentar una empresa por mucho tiempo. Se requiere de una visión más amplia, una que reconozca la justicia social y un nivel de prosperidad general más elevado que beneficie a todos: a cada individuo y a cada negocio. **El liderazgo servidor no es solo liderazgo ético. Es un motor necesario para el capitalismo sostenible.**» ³⁴

Una persona con espíritu de servicio quiere contribuir, darse y compartir. Todos los caminos espirituales y religiosos tienen dos pilares que proponen al caminante, al peregrino, al practicante o al discípulo, dedicar tiempo al silencio mediante la oración, la contemplación o la meditación, y dedicar tiempo al servicio, a servir al otro. El servicio es donde se “pule” el ego, se agranda el corazón, y se amplía la comprensión de lo que es amor. Sirviendo aumenta la capacidad de amar al prójimo. Se potencia la generosidad. Así, la persona servidora crece en humanidad, en humildad y en grandeza. No es una grandeza de ostentación y fama, sino de la belleza de su ser que brilla al darse al otro. Es la grandeza de vivir una vida con sentido.

La actitud de servicio te lleva a espacios de conexión con los otros, a crear vínculos, comunión y comunidad. Sirviendo cambias una actitud que es fuente de sufrimiento. Pasas de pedir y necesitar a dar y compartir. Es en el dar y en el darse donde radica la semilla de la felicidad. En momentos de gran tristeza, como en un duelo, el servir ayuda a salir de ese estado, y a conectar de nuevo con la energía de la alegría y la felicidad.

En el acto de presentación del libro *Creatividad para reinventar tu vida*, ³⁵ Javier Melloni dijo: «Probablemente nunca habíamos tenido tanto y al mismo tiempo nunca habíamos estado tan insatisfechos. ¿Qué sociedad hemos construido para que, teniendo tanto, continuemos tan insatisfechos, es más, para que haya aumentado nuestra insatisfacción? Es una grandísima pregunta.

»La humanidad tiene que ver con la alegría, y la alegría tiene que ver con la gratuidad y con la gratitud, es decir, con la conciencia del “don”. En definitiva, la existencia es “don”.

»Y si convertimos la vida en una continua expectativa, en una continua demanda, en una continua lucha, nuestra agonía crece incesante e incansablemente, porque hay una dinámica en el deseo que tiene algo de siempre estar insatisfecho».

Hemos creado un paradigma fundamentado en la necesidad, en la avaricia y en la conciencia de escasez. Vivimos pensando en cómo podemos enriquecernos más, tener

más, conseguir más y crecer más. Para cambiar y pasar a un paradigma fundamentado en la entrega, en la generosidad y en la abundancia necesitamos crear y vivir siendo servidores. En vez de preguntarnos ¿cómo puedo hacerme más rico, más poderoso y tener más?, quizás debemos cambiar la pregunta y plantearnos ¿qué es lo que el otro necesita?

Dice Rabindranath Tagore:

«Yo dormía y soñaba que la vida era alegría.

Desperté y vi que la vida era servicio.

Serví y vi que el servicio era alegría.»

Esta es mi experiencia y mi vivencia. Sirviendo soy más creativa, más abierta y más feliz. Conecto y me relaciono con muchas personas diferentes cuya presencia enriquece mi vida. El servicio da sentido a mi vida. Sin servir mi vida no es vida.

La pregunta que puedes plantearte para cambiar del quiero y necesito al entrego y comparto es: ¿Cómo puedo ayudar?, ¿Qué contribución puedo hacer?, ¿Qué cambio significativo puedo aportar? La intención de servir y contribuir revelará y clarificará cuál es la necesidad y qué puedes aportar. Tu corazón se volverá más generoso. Tu mente ampliará fronteras. Tu visión cruzará horizontes. Te darás cuenta de que, al servir y contribuir, tu vida adquiere un sentido más pleno.

Verás que al darte a los demás recibes su afecto, su aprecio y su amor. Esto te colma de lo mejor que la vida puede ofrecerte. Todo ello son bendiciones para el alma. De esta forma sales de tu tristeza, de tu estancamiento y empiezas a fluir como el río que nutre a todos aquellos con quienes entra en conexión.

La naturaleza es una gran maestra, y podemos aprender mucho de ella si observamos cómo funciona. Una de las cosas que podemos ver es que todo en la naturaleza tiene un propósito de servir. El árbol ofrece oxígeno, frutos, alimento, sombra y arraigo en el suelo. El sol ofrece luz, calor y vida. El agua limpia, transporta, y de ella brota la vida. Las semillas crecen para darse. Solo pueden darse cuando mueren: dejan de ser semilla para ser planta o árbol. «Si el grano de trigo no muere cuando cae a tierra, se queda solo, pero si muere, da mucho fruto» (Jn 12,24).

Pregúntate cuál es tu llamada, tu misión y tu propósito. Si vas al centro de tu ser, te darás cuenta de que está conectado con servir y dar, con ser un puente que conecta, que

ofrece y que sirve. Es cuando sirves cuando experimentas mayor felicidad, porque estás conectado con tu propósito, que es dar. **Dar es darse y darse es vivir plenamente.**

Eres creativo ofreciendo lo mejor de ti. Te conviertes en un donador. Eres generoso, confías en tu abundancia interior. Al dar, te das cuenta de todo lo que yace en tu interior. Y, a cada paso que das, tu plenitud se expande.

No hace falta tener nada para sentir tu abundancia. Al compartir, desde tu interior, despiertas los tesoros que albergas y, como resultado, empiezas a recibir de retorno todo lo que necesitas.

La creatividad generosa es natural, como lo es en el árbol y en el sol que nos ilumina y calienta generosamente. Si el árbol enferma, no puede dar. **Nuestra enfermedad es la del egoísmo, la del resentimiento y la del odio.** Como dice Louise Hay: «El resentimiento, la crítica y la culpabilidad son los patrones más dañinos». Desde esos espacios no hay generosidad, plenitud ni abundancia. Enfermas y no puedes dar. Cuando un árbol enferma, no puedes comer sus frutos.

Cuando te entregas, compartes. No solo das, pues dar implica recibir, y por lo tanto compartir. De este modo, pasas de una sensación de carencia a sentirte completo, y de ahí a compartir. Las relaciones fluyen bien cuando cada uno se siente completo. Al completarte descubres que eres único de forma no egoísta. En tu individualidad no te vuelves narcisista. Mantienes el espíritu de generosidad. Eres consciente de lo que el mundo necesita y de lo que puedes ofrecer.

La presencia de un servidor no es una presencia que quiere salvar al otro. No cae en esa trampa. Cuando eso ocurre, lo que en realidad queremos es satisfacer nuestras propias necesidades de ser valorados y apreciados por el otro.

«¿Quieres salvar el mundo debido a tus sentimientos de contribución y para establecer la diferencia que estás convencido que te aportará? En resumen, ¿no es cierto que lo que deseas realmente es cambiar la forma en que te sientes? Todo ello se reduce al hecho de que deseas esas cosas o resultados porque las consideras un medio de obtener ciertas sensaciones, emociones o estados que quisieras alcanzar.» ³⁶

Vayamos con cuidado con nuestro espíritu de ser “salvadores”. Cuando se apodera de nosotros esta actitud nutrimos nuestro ego por ayudar al otro pensando que podemos salvarlo. Creamos una dependencia que a veces se convierte en codependencia.

Ni siquiera Dios puede salvarnos, aunque algunos creen que así puede ser. Mi experiencia es que Dios te ayuda a salvarte a ti mismo. Dios te dice: te ayudaré, te daré

la experiencia del amor divino, te daré conocimiento para que comprendas y te des cuenta, te mostraré el camino. Pero el camino lo debes recorrer tú.

En el camino puedes practicar el silencio y la meditación. La meditación puede abrirte a conectar con tu capacidad de servir. Utilizando la imagen de la semilla y el árbol podríamos decir que en la meditación, para transformarte, empiezas a ir hacia dentro, conectando con la semilla que eres tú: **entras en ti** para limpiarte y nutrirte. Posiblemente tienes espinas dentro, como la ira, la negatividad, el rencor, la decepción o el dolor. Debes ir de la espina a la semilla, donde está todo tu potencial de amor sanador y liberador.

Nutres la semilla con buenos sentimientos y creces, conectas con la energía y la vibración más elevada, **vas hacia arriba**. Y, como resultado, tu ser florece. La flor brota de la semilla, necesita un estímulo, pero una vez lo recibe, crece de forma natural. Así, al florecer transmites tu color, tu fragancia y compartes tus frutos. Es decir, **vas hacia fuera**: sirves. De esta manera te conviertes en ofrenda para los demás.

Si por diferentes motivos no puedes servir en la acción, esto no impide que seas un servidor y que, por tanto, tu presencia en el mundo sea transformadora. Puedes servir a través del pensamiento. En el libro *Creatividad para reinventar tu vida* dedico un capítulo al poder de servir con la mente.

El lenguaje del pensamiento viaja y llega al otro. Si la energía del teléfono móvil llega a través del espacio a la otra punta del mundo, ¿acaso nuestro pensamiento no tiene el poder de llegar al otro? El otro puede recibir y absorber esa energía y vibración.

Cuando el pensamiento va unido al poder de los sentimientos puros, no negativos, estos harán sentir al otro más liviano. Le ayudarán a aligerarse de cargas.

Si lo que envías a través de tu radar son malos sentimientos y pensamientos negativos, estos funcionan como la fuerza de la gravedad: tiran al otro hacia abajo; le producen dolores de cabeza; siente congoja, y se encierra en sí mismo para defenderse de esa energía que le llega.

En esta época, cuando vemos la situación del mundo, muchos queremos ponernos a su servicio. Pero cuando nuestras mentes se impregnan de esa situación, nos incapacitan para servir. Una mente llena de rabia o tristeza no puede servir.

No podemos dar a los demás cuando nos sentimos debilitados por la pesadez del mundo y por la atmósfera de un mundo cansado. Solo podemos dar a los demás cuando hemos reclamado nuestro poder espiritual.

Para que el barco llegue a su destino, el agua debe permanecer fuera del barco. **Para que nuestras mentes puedan servir, la atmósfera del mundo debe permanecer fuera de nuestras mentes.** Que no ocurra que la atmósfera de fuera penetre en el barco de nuestra mente, sino todo lo contrario, que las vibraciones de una mente poderosa y limpia influyan en la atmósfera de fuera, fortaleciendo a los que viven en el mundo.

Para tener una mente capaz de sanar el mundo, primero tenemos que sanarnos a nosotros mismos, cultivando valores que actúan como poderes sanadores, como son la esperanza, la armonía, la compasión, el compromiso, el perdón, la tolerancia y el respeto.

Cuando nos llenamos del poder de la espiritualidad lo emanamos continuamente. Creamos cada pensamiento y cada sentimiento con una intención beneficiosa y de servicio. Cuando el mundo tenga suficientes personas con una mente de esta calidad, entonces el mundo nuevo, la edad de oro, vendrá trayendo paz y luz al mundo.

La presencia de un servidor es transformadora cuando la persona comparte desde una intención bondadosa y transmite sentimientos de sinceridad, compasión y amor. Cuando es firme y valiente. Cuando no cede a los espejismos que le ofrecen placeres y diversiones superfluas. Cuando está conectado con la fuente del amor y la sabiduría. Cuando trasciende las limitaciones humanas y permanece conectado con lo intangible. Cuando en su visión tiene presente el mundo. Cuando su corazón se nutre de compasión, silencio y bondad.

Para ser servidor

- Ábrete a colaborar, a ayudar.
- Dedica unas horas a la semana a tareas o trabajos de colaboración como voluntario; verás la enorme satisfacción que eso te brinda.
- Mantén conversaciones con personas que colaboran voluntariamente en alguna causa y pregúntales por sus experiencias y por sus logros. Esto te animará a intentarlo.
- Sirve y no pidas ser servido. Esto no significa que te encierres y no aceptes ayuda. Dar la bienvenida a la colaboración en tu vida te abre a crear vínculos de amistad duraderos.
- En todo lo que hagas ten la intención de contribuir y compartir.
- Pregúntate: ¿Cómo puedo ayudar en esta situación?
- Recuerda que una mente llena de rabia o de tristeza no puede servir. Por tanto, busca métodos para canalizar la rabia y para transformar la tristeza. En el libro *Cómplices* comparto estos métodos.
- Practica la meditación. Meditar te ayuda a entrar en ti a fin de conectar con tu capacidad de servir. Te dará fuerzas para darte y servir.

Inspirar

Una presencia inspiradora es luminosa. Despierta en ti un poder que te atrae hacia aquello que te inspira. Así avanzas. Te contagia la ilusión y te entusiasma. Te impulsa sin presionarte ni obligarte a avanzar.

Necesitamos líderes que inspiren desde su confianza, su visión y su integridad. Que vivan lo que predicán. Que crean en ideales motivadores y movilizadores. Como dice Federico Mayor Zaragoza: «Solo los utópicos transforman el mundo. Los realistas no lo transforman, lo dejan igual o peor». La palabra utopía surge de dos palabras griegas: una significa “buen lugar”, y la otra, “el no lugar” o “ningún sitio”. La utopía es un ideal totalmente imaginario, un buen lugar que no existe en ningún lugar.

Gandhi inspiró a miles de personas a luchar por un ideal que parecía inalcanzable y utópico. En 1946 escribió: «Debemos tener una imagen adecuada de lo que queremos antes de actuar para acercarnos a ella. Uno no debe burlarse del pensamiento utópico por el simple hecho de que sea inalcanzable. El que uno pueda acercarse al ideal, aunque nunca lo alcance, es ya de un gran valor en sí mismo. Nunca debes dudar de poner el listón tan alto que sea imposible alcanzarlo. Cuando tus sueños son suficientemente ambiciosos, la aproximación a ellos –no el logro– es lo que define el éxito».³⁷

Tú puedes ser un líder inspirador. Puedes empezar inspirándote. Solo quien está inspirado podrá inspirar a los demás. Inspirar es mostrar una visión que atraiga y desencadene las fuerzas interiores de las personas para movilizarse hacia algo que va más allá de sí mismos.

Para inspirar a los demás debes confiar en ti mismo de manera que irradies una luz estable. No permitas que tus propios pensamientos ni tus dudas te hagan fluctuar en tu capacidad de transmitir luz. Gracias a tu confianza en ti te atreves a ser creativo y a responder con soltura ante las situaciones, las personas y los acontecimientos.

Cuando confías estás abierto al diálogo, al mantenimiento de la relación, al apoyo y aprendizaje mutuos, y te lanzas a la iniciativa creativa. Eres una fuente de inspiración que, con tu presencia, permites que otros se suelten y sean creativos. Generas espacios de inspiración en los que se crea algo nuevo.

Inspira

- Aspira a un ideal elevado. Mantén el listón alto y cree en la utopía. Las utopías mueven montañas.
- Confía en ti mismo.
- Atrévete a ser creativo.
- Apúntate a iniciativas creativas.
- Ábrete al diálogo que te permita ver más allá de ti mismo y de tus creencias. Al vivir la alteridad dejas de vivir solo en función de ti mismo y conectas con lo que te inspira para transmitirlo a otros.
- Cuando te inspiran los demás es señal de que tú también inspiras. Cuando nadie te inspira es señal de que te has encerrado en el aburrimiento o en la queja y has dejado de apreciar. Para ser inspirado e inspirar cultiva tu sensibilidad, la que te permite valorar lo invisible, lo sutil y lo que realmente vale la pena.
- Conecta con lo que te inspira y vívelo más a menudo.
- Cada mañana recuerda la imagen de lo que te inspira y llévatela contigo en tu mente y en tu corazón para que te acompañe a lo largo del día.
- Recuerda momentos de tu vida en los que estuvieras muy inspirado. ¿Cómo te sentías? ¿Cómo estabas? Revive esos momentos. Observa los factores que te llevaron a esa experiencia. Recrea factores similares en el presente para potenciar tu inspiración.

Nutrir y sustentar

Una presencia que nutre alimenta tu espíritu fortaleciendo tus alas y dándote espacio de vuelo; alimenta tu mente ofreciéndote contenidos positivos para la reflexión; alimenta tu corazón de buenos sentimientos. Su presencia es relajante, y ante ella tu cuerpo suelta tensiones y tu alma se recupera y se siente acariciada.

Ante una presencia que nutre plenamente, tu ser se llena. Es como una vibración que va calando en tu ser y en tu cuerpo. Mientras te llena, te limpia de otras energías pesadas. Te renueva. Te cuida. Es una presencia que no impone, no te obliga ni te cohibe.

Esta presencia crea un espacio para un desarrollo orgánico de los demás. Genera un espacio que es como la matriz: un lugar seguro, un lugar protegido, un lugar en el que el feto se siente nutrido y a salvo. En ese espacio, el nuevo ser crece y se desarrolla hasta que está a punto para salir con todos sus recursos preparados con los que vivir y afrontar los retos de la vida.

Una persona con una presencia que nutre y sustenta está conectada con sus recursos internos y con los recursos que el Universo deja a nuestra disposición. Los siente a su alcance. También está abierta a la Presencia Divina. Al canalizar todos estos recursos lleva a las personas a un nivel más elevado. Con su presencia inyecta energía y eleva la vibración personal ascendiéndola y acercándola al potencial que yace dormido en cada uno.

Un ejemplo de persona cuya presencia nutrió y sustentó a muchos otros fue santa Teresa de Ávila. Ella trabajó con la Presencia Divina. Dejó espacio para que la Presencia actuara en ella. Su vida y sus palabras hablan e inspiran a personas de diferentes nacionalidades, religiones y culturas. Su presencia perdura a lo largo de los siglos y trasciende las limitaciones de un credo en particular. Ha nutrido a muchos peregrinos en el camino y a los buscadores de la verdad y de la esencia divina.

Para nutrir y sustentar has de abrazar y acoger. Tu presencia calma las mentes agitadas y “remienda” los corazones rotos. Lo consigues compartiendo pensamientos elevados para relajar la mente, y sentimientos puros para sanar y unir los pedazos del corazón.

Nutre

- Nutre tu mente de pensamientos positivos. Nutre tu corazón de buenos sentimientos. Aliméntate de la sabiduría milenaria: lee buenos libros, ten conversaciones enriquecedoras, participa en talleres que te conecten con lo que da sentido a tu vida y te ayuden a conocerte mejor.
- Conecta con tus recursos internos, es decir, con tu amabilidad y con tu capacidad de amar, de dialogar y conectar con el otro.
- Abrázate para abrazar. Ámate para amar.
- Reflexiona: ¿Cómo sería una madre del mundo? Si por unos instantes sales del planeta y lo observas desde el espacio con la conciencia de que eres una gran madre, ¿qué sentimientos emergen en ti? Lo que sientes, ¿qué te inspira a compartir?
- Ábrete al amor más puro, al amor de Dios y deja que fluya en ti como un torrente. Una vez que tu ser está colmado de la divinidad, nutres con la mirada, con la vibración y, a cada paso, con tu presencia.

Sanar

La presencia de ciertas personas en tu vida puede hacerte olvidar el dolor. Cuando un buen amigo o una buena amiga te mira a los ojos y te transporta a un espacio de ternura y aceptación, en un instante se disuelven tus temores. En ese momento dejas de culpabilizarte y de buscar culpables. Ha actuado la energía metafísica de la conciencia amorosa a través de la mirada.

Una presencia curativa se da, por ejemplo, cuando un médico o una persona que sabe cuidar te coge la mano y te transmite una energía sanadora que alimenta tu esperanza. Te dice unas palabras que son como un bálsamo para tu corazón. En ese contacto ha habido alquimia y tu dolor parece disolverse.

Cristo fue un gran sanador. Su presencia sanó a muchas personas. Logró disolver su dolor. Su presencia sigue viva y sanando. La presencia sanadora de Cristo se siente con el poder de la fe. La fe tiene efectos curativos. La fe nos conecta con la trascendencia, y en la trascendencia parece que cambia nuestra química. Dejamos de sentir dolor y experimentamos amor y gozo divino. Está demostrado que las personas con fe sobreviven y superan mejor las situaciones traumáticas, las enfermedades y las operaciones. No se trata de fe a ciegas, sino de una fe basada en la experiencia de Dios que ya de por sí es sanadora.

En la conciencia del alma, que se consigue con la práctica de la meditación y con la atención activa en la acción, tu dolor físico va disminuyendo. Te separas del dolor. Eres consciente de que tú no eres el dolor y no te identificas con él.

Hansa es profesora de meditación y es médico del ejército de los Estados Unidos. Compartió conmigo la experiencia de su operación de las muelas del juicio. Se operó sin anestesia y no experimentó dolor. Ella es consciente de los efectos nocivos de la anestesia y decidió entrar en el quirófano sin ser anestesiada. La operación fue bien y no se le hincharon las mejillas como cuando a uno le operan con anestesia. Poco rato después de la operación pudo comer y hablar con normalidad.

En la conciencia del alma controlas los impulsos cerebrales y del cuerpo. Dominas todo tu ser: corporal, emocional, mental y espiritual. Así distingues claramente entre el dolor físico y el sufrimiento emocional o mental. Para que tu presencia sea sanadora debes ser un emisor de vibraciones sanas, de vibraciones que calmen. Muchas personas

viven en un sufrimiento continuo. El mundo necesita presencias consoladoras que ofrezcan amparo y alivien el sufrimiento de corazones rotos, de mentes descontroladas, de vidas sin sentido, de espíritus sin rumbo.

Tu presencia sanadora

Para aliviar el sufrimiento de alguien ten un corazón generoso. No es necesario que des consejos. Tu presencia de complicidad es una ayuda. Con tu presencia emites vibraciones de calma y amor. Puedes practicar aunque no estés delante de la persona que sufre. Tus vibraciones viajan a través del espacio y llegan. Confía. No sufras porque la persona sufre. Un corazón que sufre difícilmente sanará a otro corazón que sufre.

Para calmar el dolor corporal te propongo una visualización. Cuando logres que tu presencia sea curativa para ti mismo, podrás confiar en tu capacidad de tener una presencia curativa para los demás.

Con la visualización puedes trascender el dolor. Desde la aceptación, con una actitud positiva y con la práctica puedes crear un estado en el que no te influye el malestar causado por la enfermedad. Además, con esta práctica facilitas el proceso de curación.

Ahora, si puedes, ponte una música suave y coloca el cuerpo lo más cómodo posible, mejor sentado y si no acostado (¡Procura no dormirte!).

Para comenzar observo la respiración, la tranquilizo y me relajo. Ahora me centro en la mente para liberarme de todo pensamiento negativo, tales como: «¿Por qué me pasa esto?» «¿Conseguiré curarme?» «¿Cómo podré continuar?» Este tipo de pensamientos me debilita y me da la sensación de que ha empeorado la enfermedad.

¿Es el dolor el que se aferra a mí?, o ¿soy yo quien me aferro al dolor? Me doy cuenta de cómo me aferro a este dolor. Gradualmente voy a soltarlo. Visualizo una energía relajante que recorre todo mi ser. Me envuelve una luz de color oro rojizo. Es pacífica, protectora y relaja mi mente. Es amorosa y divina.

Desde ese espacio observo el cuerpo y el dolor que he soltado, y dejo que la luz roja dorada penetre y se asiente en esa parte del cuerpo alterada dándole calor. Sus rayos penetran pasando a través de los músculos y los tejidos hasta los huesos,

penetrando en la más minúscula célula, como si estuvieran buscando cada impureza, disolviendo y llevándose toda la molestia. Es una luz suave, que sosiega y acaricia. Permanece un rato hasta que esta parte se relaja y renueva.

En este estado descubro que han desaparecido los demás pensamientos y he llegado a un estado de quietud. Los dolores y el malestar se han calmado. En el silencio recupero la calma y la energía.

5. Otras presencias

Presencia nociva

Hay personas cuya presencia provoca actitudes defensivas, conflictos y confusión. Generan espacios enfermizos en los que todo parece ir de mal en peor. Irradian negatividad, agresividad y desagrado. Parece que les molesta todo. Se quejan, reprochan, culpan, y todo les parece mal. Tienen malos sentimientos, y su mente es una fábrica de maquinaciones complicadas y retorcidas.

Son personas llenas de rabia que con su presencia suscitan actitudes defensivas en los demás. Provocan desencuentros y más rabia. Su comunicación es emocional y surge de impulsos descontrolados.

Emiten juicios constantemente. No escuchan. A su lado, las personas no se sienten cómodas. Generan espacios incómodos, en los que las personas se sienten juzgadas.

Son presencias vacías porque viven de aparentar y mentir.

Son presencias que hacen aflorar los miedos que bloquean el fluir de la energía. La comunicación resulta difícil en estos entornos que crean.

Presta atención para que tu presencia en el mundo no se contagie de estas actitudes. Cuidado con la rabia y con el odio. No busques culpables de ese fuego que sientes. El odio afecta a tu salud, te roba la paz interior, te seca de amor y felicidad. Tómame un momento para reflexionar sobre la última vez que odiaste a alguien. ¿Puedes ver que tu ira no la crea nadie más que tu mismo? Aunque “parece” que la actuación de otra persona es responsable de tu estado emocional, lo cierto es que el odio sale de ti.

Cada respuesta que das puede ser una elección consciente, pero lo olvidas cuando el odio emerge de tu interior de forma natural. En realidad estás permitiéndote actuar basándote en el piloto automático, en el que tus hábitos subconscientes, basados en tus

creencias y en tu percepción limitada, forman tus pensamientos y acciones más o menos conscientes. Esta reacción es signo de pereza mental y emocional: tu inteligencia “duerme” y, en ese estado, es imposible pensar con claridad y tomar decisiones acertadas.

Una presencia es nociva cuando:

- Permanece a la defensiva.
- Siente desagrado hacia los demás.
- Es agresiva. Siente rabia. Se enoja.
- Se molesta por todo.
- Tiene malos sentimientos.
- Deja que su mente fabrique maquinaciones retorcidas.
- Piensa mal de los demás.
- Juzga constantemente.
- Busca culpables.
- Se mantiene ociosa.
- Miente.
- Se dedica a aparentar y queda atrapada en la imagen que quiere crear.

Para que la presencia nociva del otro no te influya:

- Comprende que el odio no es sano.
- Acepta que tú eres el responsable de tu propia ira.
- Mantente observador (vuelve a leer el **apartado del observador**).
- Disponte a observar, a desafiar y a cambiar las creencias y las percepciones en las que te basas y que son la causa de tu dolor emocional.
- No puedes cambiar al otro.
- Perdona.
- Puedes elegir y mejorar tus respuestas.
- Asíéntate en tu poder espiritual interior. Para conseguirlo, dirige tu atención hacia el interior, desapégate de tus pensamientos, sentimientos, hábitos y recuerdos. Tú no eres lo que piensas.
- Medita.

Practicando esto serás capaz de perdonar y, finalmente, de soltar para seguir adelante con tu vida sin cargar más el dolor que te ancla en el pasado y no te permite gozar del presente. Esta es la base para reestablecer el poder de tu corazón y tu capacidad de escuchar, comprender y amar. Con este poder serás capaz de estar ante una presencia nociva sin que te contagie. Más bien será a la inversa, con tu compasión le podrás acompañar hacia un espacio de luz.

Para conseguirlo dirige tu atención hacia el interior, desapégate de tus pensamientos, sentimientos, hábitos y recuerdos. Esto te permitirá ir al corazón de tu conciencia. Así reencontrarás tu estado natural de paz. Conectarás con tu corazón espiritual intacto, capaz de abrazar sin rencor y de amar sin expectativas.

6. ¿Cómo vive sus logros y su creatividad una persona con presencia transformadora?

Logro personal genuino

«La virtud siempre atraerá respeto, pero cuando un hombre de virtud se vanagloria de ella, su virtud deja de tener sentido en el mundo.»

GANDHI ³⁸

En la actualidad encontramos a muchos profesores y conferenciantes que dan clases, talleres y conferencias sin haber interiorizado las enseñanzas que imparten. Enseñan ideas y teorías buenas, a menudo copiadas de otros y que no han interiorizado. Han aprendido ciertas fórmulas y las repiten. Al hacerlo así no sintonizan con el público. No adaptan “sus fórmulas” a las diferentes necesidades de quienes tienen delante. Cuando esto ocurre, el profesor lo que hace es instruir en vez de compartir desde una experiencia de logro personal genuino y auténtico.

Cuando uno quiere demostrar que su fórmula es buenísima pasa a dar explicaciones y justificaciones, sin sintonizar con el otro. Se pierde en demostrar lo que cree que sabe.

Las instrucciones y las enseñanzas no nos transforman si no tocan nuestra experiencia o nuestra alma. Para ello, quien enseña debe tener una presencia sustentadora, que alimenta y nutre, y lleva a los demás a un horizonte más amplio. Con su presencia amplía las miradas de los otros para que se den cuenta de lo que hay más allá de los límites que los mantienen donde están.

Un buen profesor plantea más preguntas que soluciones. Es aconsejable no dar respuestas a preguntas que no nos han planteado. Primero es mejor generar curiosidad

planteando preguntas rompedoras. Cuando tenemos muchas respuestas tendemos a caer en la trampa de ofrecerlas con buena intención. Pero las respuestas no llegan ni transforman si el oyente no se ha planteado antes la pregunta ni tiene esa inquietud. La respuesta le pasa por encima de la cabeza como un plato lanzado al aire. No se da por aludido, no la interioriza y, en consecuencia, no la aplicará en su vida.

Cuando has aprendido de una situación o una persona te ha dado respuestas a preguntas que te habías formulado, tu impulso es compartirlo. Recomendando cautela a la hora de compartir estos aprendizajes. Mi experiencia es que es mejor plantear y compartir las preguntas y las cuestiones que me llevaron al aprendizaje, así creo el terreno adecuado para sembrar las posibles respuestas. Compartir lo que para ti han sido respuestas con personas que no están receptivas es contraproducente.

«Aprende a hacer preguntas y a no esperar respuestas.

Si te concentras demasiado en las respuestas, las pierdes.

Las preguntas pertinentes son como escobas
que barren la mente y crean un espacio limpio.

La mente necesita espacios vacíos.

Las respuestas entran en estos espacios.

Entonces empiezas a buscar lo esencial.»³⁹

Cuando uno está sentado en sus logros consigue tener una presencia transformadora solo si deja espacio para que el otro sea lo que puede ser. No le impone sus logros, sino que le inspira a alcanzar los suyos. Es transformadora también cuando facilita que cada uno descubra sus propias fórmulas para crecer y desarrollarse.

Un profesor consigue resultados transformadores cuando no está atrapado por su propio talento y carisma. ¡Una trampa apetecible! Cuando tus talentos te destacan por encima de los demás, tu capacidad comunicativa es buena y tienes carisma. ¡Ojo!, puedes quedarte ahí con facilidad y dejar de avanzar. En ese estado tu presencia impacta, pero no necesariamente transforma. La gente te admira y aplaude. Resulta atractivo poder generar una dependencia de los demás hacia ti. Te hace sentir que “eres alguien”. Pero ¿cuánto de lo que has compartido ha calado en el alma del oyente? ¿Cuánto ha sido significativo y transformador? ¿Hasta qué punto le has dado unas herramientas para que

pueda recorrer su propio camino sin temores? ¿Has facilitado que pueda construir su propia presencia?

Una presencia que nutre es diferente de la presencia con carisma. El carisma viene del talento y las habilidades. Ambos impresionan, pero no necesariamente nutren. Incluso pueden llegar a provocar celos y envidias.

Para que tu presencia cuide al otro y, más que impresionarle, le inspire y le nutra, es necesario que procures desapegarte de tus talentos y de tu carisma. Es bueno y necesario cultivar los talentos, pero en el momento en que te apegas a ellos, y los sientes como “tuyos”, generas una distancia con el otro. Parece que seas “superior”. El otro admirará tu talento, pero no le habrás mostrado el camino para que lo desarrolle en él, para que no te vea superior. Al compararse contigo se sentirá inferior.

El maestro con presencia nutre, comparte sus logros de manera sincera y humilde. Hace que los demás le sientan cercano y disponible. Ante una persona así sientes que tú también puedes. En tiempos como estos, en los que muchos sienten indefensión ante el sistema, es necesario cultivar el “Tú puedes”. Fomentar la autonomía de las personas haciéndoles conscientes de su valor y de su originalidad para que no se hundan al sentirse indefensos, inferiores, ni caigan en la indiferencia.

Una persona con esta presencia dispone de una creatividad que genera novedad y aporta diferencia. Es necesario usar el vehículo del talento, lo importante es no perderse en él, que no sea un fin en sí mismo.

El mensaje y el mensajero son lo esencial. Profundicemos en este aspecto. Veamos cuál es la intención que subyace al talento. Seamos claros y no nos perdamos en embellecer la imagen para aparentar algo que no somos. Refinemos el talento y la habilidad. Hagámoslo lo mejor que podamos. Pero no desconectemos de la esencia. La persona que lo logra se convierte en un maestro cuya presencia ayuda a los demás a conectar con su propia esencia.

Tu actitud ante tus logros

- Mantén tu mirada más allá de ti mismo y amplía la mirada de los demás para que se den cuenta del horizonte que se abre más allá de los límites que los mantienen donde están. Para lograrlo has de estar más allá de tus límites. Hazte preguntas provocadoras que te saquen de tus zonas de confort.
- Plantea más preguntas que soluciones.
- No des respuestas a preguntas que no te han planteado.
- No permitas que tu talento te atrape. Sé un instrumento
- No seas creído. Cultiva la humildad.

Presencia creativa

Necesitamos presencias creativas que nos ayuden a darle la vuelta a las cosas, para vivirlas desde la visión y la actitud positiva, desde lo que funciona y desde el agradecimiento. Creatividad para apreciar en vez de quejarnos. Creatividad para trascender en vez de quedarnos pegados al barro de las arenas movedizas.

Me siento tentada a reproducir aquí algunas partes de mi libro *Creatividad para reinventar tu vida*, que dediqué enteramente a este tema porque ahora más que nunca necesitamos creatividad para salir de la rutina y los viejos esquemas. Debemos despertar y aplicar una creatividad que nos ayude a salir de las actitudes estresantes, de la desunión y la desvinculación con nuestra esencia; que nos una y nos lleve a encontrar los vínculos necesarios para ayudarnos como seres humanos a crear una realidad mejor para todos.

Me refiero a una creatividad para salir de la rutina que mata al alma, que es como un veneno lento. En la rutina pierdes la motivación. Aquello que antes te apasionaba, ahora ya es rutinario, y te sientes atrapado por tu propia realidad. La rutina te tira hacia abajo, y cuando te planteas un cambio, enseguida desistes, ya que la rutina de los hábitos adquiridos consume tu energía.

Me refiero a una creatividad que te empuja, sacándote de zonas en las que estás cómodamente instalado y del conformismo. Con ella trasciendes límites y superas creencias negativas y limitadoras. La tragedia está, según nos dicen las *Upanishads*, en el miedo a perder las limitaciones. Necesitamos este impulso creativo para superar el miedo y lanzarnos.

Se trata de una creatividad para recrear y reinventar el ser. ¿Cómo nace el nuevo yo? ¿De la nada? Veamos el ejemplo del árbol: caen las hojas viejas, y dejan espacio para que nazcan las nuevas. Cada vez que nacen las hojas tiernas son algo nuevo, aunque sea el mismo proceso: morir y nacer. Cada vez son nuevas, las que nacen. Por tanto, no se crea de la nada. A partir de lo viejo nace lo nuevo.

Se trata de una creatividad que surge de la curiosidad, de la observación y el descubrimiento. Aprendes a inspirarte y valoras la belleza.

Para conectar con esta fuerza creativa innata debes echar raíces en tu interior. Así llegas a reconocer tu grandeza y divinidad y las de los demás.

Necesitamos estimular el intelecto para comprender. Normalmente buscamos estímulos externos para salir de la rutina, pero lo único que hacemos es distraernos y seguir dormidos. Para estimular el intelecto de manera que comprenda se requiere orientar la mirada hacia dentro: ver en el interior. Este estímulo no te lleva al ruido y al movimiento, sino que te conecta con los impulsos internos de tu ser.

Cuando entras en ti y ves comprendes que tu camino en la vida está marcado por una serie de acontecimientos. Entre ellos hay episodios concretos de relaciones, trabajos, nacimientos, muertes, cambios de dirección, nuevos intereses, éxitos, fracasos, enfermedades, accidentes, logros, aperturas y cierres. Los acontecimientos traumáticos también forman parte de tu camino. Ampliando el contexto lo suficiente podrás ver cómo se alinean estos acontecimientos y cuál es su sentido global para ser más consciente de tu camino en esta vida.

A partir de esta comprensión surge en ti una creatividad que te permite usar el poder que tienes de interpretar tus experiencias de la forma que consideres más favorable o menos limitante. Tenemos el poder de modificar nuestras creencias, y así modificar nuestra forma de ver la vida. El resultado puede ser una nueva vida y unas nuevas condiciones físicas. La consecuencia indirecta de ese proceso, nos dice Eric Rolf, es la salud mental y física.

Por ello, una presencia creativa es sanadora. Permite comunicarse creativamente, de manera que no cae en rutinas aburridas y monótonas. Es una creatividad que rompe límites: pone fin a situaciones asfixiantes y bloqueadas y destruye el techo de cristal que nos imposibilita saltar más alto.

La presencia creativa comunica en actitud de compartir creativamente, asentada en una posición de logro personal genuino. Es decir, desde la plenitud propia se comparte sin necesidad de instruir ni imponer.

Con la mente calmada y el corazón sereno sabrás captar y entender las señales que te envían las situaciones y captarás también las señales temporales, del momento que estás viviendo. Además, serás capaz de comprender a las personas, ya que observas, escuchas y sientes todos los lenguajes con los que se comunican: la mirada, el gesto, la postura, la vibración, la intención, el sentimiento y la palabra.

De esta manera, tu comunicación mejorará. Lo que sucede a menudo es que corremos tanto que, cuando hablamos entre nosotros, lo hacemos de una forma rutinaria, carente de todo interés. No somos comunicadores creativos.

Para evitar la comunicación rutinaria conviene regresar a lo básico, que es estar en el presente. Cuando estás frente a alguien, pero tu mente está en el pasado o en el futuro, en lo que tienes que hacer luego o en lo que pasó antes, entonces no estás presente y la comunicación con esa persona es pésima, ni escuchas ni hablas desde el poder de la presencia. Te pierdes la oportunidad de un encuentro óptimo, que se queda en un encuentro común, ordinario, sin nada nuevo ni especial.

Podemos utilizar la creatividad para crear una comunicación diferente. Vayamos a lo esencial. Comuniquemos generando experiencias, pronunciando palabras transformadoras, que sanen, que eleven y que conecten los corazones.

El diálogo nos puede llevar a la transformación. Con el poder de las palabras, la intención clara y el propósito de mejorar, mantengamos conversaciones generadoras de cambios positivos. Provoquemos las conversaciones que nunca hemos tenido. **Podemos crear el mundo que queremos.**

Para tener una presencia creativa

- Construye tu autoestima generando el hábito de ser valiente y atrévete a ser. Atrévete a confiar, a asumir la libertad propia y ajena, a estar abierto a las ideas de los demás, a ser creativo, a equivocarte y a aprender: es la base de una vida plena y bien vivida.
- Echa raíces en tu interior.
- Usa el poder que tienes de interpretar tus experiencias de la forma que consideres más favorable o menos limitante. Interpreta la realidad de forma abierta, sin juicios que te encierren o provoquen malestar.
- Recuerda que tienes el poder de modificar tus creencias, y así modificar tu forma de ver la vida.
- Medita. Con la mente calmada y el corazón sereno sabrás captar y entender las señales que las situaciones te envían y captarás también las señales temporales, del momento que estás viviendo.
- Comunica generando experiencias. Encuentra palabras transformadoras, que sanen, que eleven y conecten los corazones.
- Provoca las conversaciones que nunca has tenido.
- Plantea preguntas provocadoras de cambios para que los demás trasciendan sus límites, que rompan el techo de cristal que les imposibilita saltar más alto.

Parte III:

Tu presencia

7. Tu presencia

Nadie puede darte el poder de tu presencia. No la puedes comprar ni adquirir en un seminario ni en un curso. Tú debes ser el creador de tu propia presencia. Las señales indicadoras de que estás completamente presente son el entusiasmo, el compromiso y cuando tu nivel de participación es alto. No te distraes ni te despistas. Estás centrado; haces lo que te propones. No te dejas llevar por los espejismos de falsos paisajes atractivos que pudieran atraparte.

Algo que nos puede ayudar a cultivar nuestra presencia es pensar en nuestra ausencia. Tal como nos recuerda Francesc Torralba en su libro *El sentido de la vida*, pensar en la muerte nos ofrece la oportunidad de rediseñar nuestro proyecto vital. **Meditar sobre nuestra ausencia es una ocasión para valorar más nuestra presencia.**

Si estás muy centrado en ti mismo o, como se dice vulgarmente, mirándote el ombligo, necesitarás alabanza, aceptación y aplauso de los demás. Cuando no lo obtengas te sentirás abatido, rechazado y ausente. Tu presencia no puede depender del aplauso exterior.

Existes y, por el mero hecho de existir, tienes una presencia en este mundo. La cuestión está en que para fortalecerla debes creer en ti. Tienes que conectar con lo que quieres aportar al mundo. En vez de estar perdido en los deseos que tienes del mundo (quiero esto y deseo aquello), reflexiona acerca de qué es lo que el mundo te pide que hagas, ¿cuál es la llamada que sientes?, ¿qué pasos puedes dar para que tu presencia aporte al mundo diferencia y mejora?

Cuando ya no estés aquí, ¿habrás sido alguien que dejó el mundo diferente de cómo lo encontró?, ¿o lo habrás dejado igual? ¿Habrás consumido irresponsablemente, habrás contribuido al desequilibrio global, habrás invertido en bancos que apoyan la fabricación de armas y otros negocios no éticos, y dejarás el mundo peor de como lo encontraste al

nacer? ¿Habrás decepcionado y roto corazones?, ¿o habrás sido instrumento que repara los corazones y ofrece esperanza manteniendo relaciones armoniosas?

Tengamos un corazón del que emane amor sanador, amor que recomponga corazones rotos, que los “repare”. No seamos de esas personas que con sus palabras y actitudes rompen sus corazones y los de los demás. Tengamos un corazón de luz, y no uno de hierro. La luz no puede ser cortada por un cuchillo ni rayada por una piedra. Es libre. La presencia de una persona con un corazón así es consoladora.

Cultiva la serenidad. Ten pensamientos pacíficos y observa con desapego. Si hay serenidad en tu interior, con tu presencia infundes serenidad a los demás y les ayudas. Este es un acto de amor.

Para que tu presencia sea transformadora debes abrir paso a La Presencia de Dios en ti y a través de ti. Hasta el punto de que tu ego muere, tu yo limitado se disuelve y aparece el poder de Dios, de la energía del Amor, en ti. Para tener presencia en el mundo debes primero estar presente en el Ser.

Presencia en el ser

Presente en ti

Estar presente en ti es estar en el centro de tu ser y vivir desde ahí.

Parece que muchos se han salido de su corazón para instalarse en la mente. Al convertir la mente en nuestra residencia permanecemos ocupados llenándola de preocupaciones, ansiedad, frustraciones, enfados y un sinnúmero de pensamientos que nos agitan y nos hacen reaccionar. Así, vamos enterrando nuestro verdadero corazón, el corazón del espíritu.

Los pensamientos se convierten en una niebla que nos impide ver y sentir con claridad. A medida que se fortalecen estos hábitos de pensamiento acelerado, mente ocupada y reactiva, nuestro corazón se vacía y queda hambriento del aire fresco del amor.

Otras personas se han salido de su corazón para residir no en su mente, sino en su intelecto: necesitan entenderlo todo, analizarlo, cuestionarlo, justificarlo, razonarlo, conceptualizarlo, verlo y tocarlo. Finalmente, su corazón deja de sentir, al quedar oculto por tanto análisis y razonamiento. A estas personas les cuesta trascender la

conceptualización y el lenguaje de la palabra para entrar en el reino del silencio, más allá de conceptos y creencias.

Un tercer grupo de personas no residen en su mente ni en su intelecto, sino en sus hábitos. Reaccionan de forma automática, sin pensar ni razonar. Sus hábitos mandan en su vida. Su pasado es tan determinante que viven las situaciones y las relaciones según los hábitos que han ido adquiriendo. Están atrapadas en la prisión de su pasado. Su corazón deja de gozar, ya que viven el presente en función de su pasado. Su historia personal tiene un peso tan considerable que su corazón deja de vivir el presente, se siente afligido y hambriento del oxígeno del amor.

Residir en el corazón del ser y vivir la vida desde ese espacio central es vivir despiertos y conscientes a la realidad de que no somos nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestros razonamientos, ni nuestros hábitos. Nuestro ser consciente es energía metafísica y espiritual. Esta energía mueve y anima la energía física del cuerpo y los sentidos. Desde este espacio central, el corazón del ser, dirigimos la mente, el intelecto y nuestros hábitos.

Si no estás presente en ti mismo, en este espacio central, no tendrás poder de presencia firme. Es decir, tu presencia no tendrá impacto ni será transformadora.

Si tomas conciencia de ti mismo y de tu responsabilidad y no la asumes como una obligación, sino con la ilusión de poder colaborar en crear un entorno mejor, experimentarás una gran alegría.

No esperes a que alguien aparezca mágicamente para hacerte feliz rescatándote de tu vacío existencial. Has de ser tú mismo quien decida vivir con sentido y llenarte para superar tus carencias y gozar de tu vida. Para ello tendrás que reservar tiempo para ir a la profundidad y dejar de distraerte con actitudes que te mantienen en las olas de la superficialidad.

En primer lugar, debes decidir que quieres tener tiempo. La decisión de tener tiempo para las tareas humanas, como jugar, leer, pensar, reflexionar, crear, dibujar, aprender, meditar, ordenar las ideas, tener amigos, amar o simplemente ser, es esencial para dar sentido a tu vida. Si no dedicas tiempo a esto, tu presencia será la de un autómatas que va con el piloto automático según la programación del momento y actuando por obligación más que con ilusión.

Presente en el otro

Cuando estás presente en ti y estás sintonizado conectas con el otro, y tu presencia le afecta. Lo tienes en cuenta. Su presencia te importa y lo reconoces. Lo ves. No lo ignoras. ¿Cuántas decisiones tomas ignorando la presencia de las personas? No me refiero solo a las personas que te rodean y que ves, sino también a las personas a quienes afecta tu decisión.

Por ejemplo, puedes comprar una camisa cosida por mano de obra que ha sido explotada y mal pagada. Tu decisión de comprar esa camisa manifiesta tu ignorancia del otro. Puedes invertir en un banco que invierte tu dinero en negocios de armas, que sirven para matar al prójimo. Tu decisión de invertir en ese banco indica que ignoras al otro. Estar presente en el otro es tomar las decisiones teniendo en cuenta las repercusiones que tienen en él tus decisiones. **Infórmate y sé plenamente consciente del impacto de tus decisiones.** Sé un consumidor responsable.

Presente en Dios, el ser Amoroso

Estar presente en Dios, en su mirada, te limpia. Te libera del lastre del pasado. Sana tus heridas. Te eleva para que veas más allá de los árboles que te impiden ver el bosque. Te amplía la mirada para que reconozcas lo bello, lo bueno y la verdad. En su presencia eres consciente de que no estás solo, sientes su energía amorosa que te acompaña.

La presencia de Dios no te fuerza. Cuando estás presente ante Dios y en Dios no te sientes forzado pero sí lleno de poder. Un poder que te da las alas para dejar atrás los temores que te limitan. Un poder que te ayuda a desafiar los límites que te imponen los demás. Es el poder de ser tú y de ser libre.

La presencia de Dios no juzga. El juicio versa sobre esto: «que la luz vino al mundo, y los hombres prefirieron las tinieblas a la luz» (Jn 3, 20-21). Es decir, que en la luz tú mismo ves tus errores. Con la claridad que te proporciona la luz puedes emitir tus propios juicios y sacar tus conclusiones de qué es lo que quieres seguir haciendo con tu presencia en el mundo.

Dios nos inspira a servir al prójimo, a nuestros hermanos. Dios desea nuestra felicidad. La intención de Dios es que las personas regresen a su estado de amor, libertad y felicidad. Su respeto por nosotros hace que nos muestre el camino y nos ofrezca el conocimiento para comprender, pero nos da la libertad para seguir en la oscuridad y en la sombra si eso es lo que decidimos.

Su Presencia abre las puertas de tu corazón para que sintonices con el otro, para que lo ames y ames. Tu amor se eleva a la compasión, al amor generoso, al amor tolerante, al amor liberador, al verdadero amor libre de emociones nocivas y apegos desgarradores.

Para sentir a Dios en tu corazón es imprescindible crear espacio y silencio. El lenguaje de Dios es el silencio y el pensamiento puro. En una mente ruidosa y un corazón apegado y quejica, difícilmente sentirás la presencia de la energía sutil de Dios.

La experiencia divina también se siente y se transmite corporalmente. En mi caso, cuando siento a Dios intensamente siento que mi cuerpo se ilumina y mis manos transmiten energía curativa, mis ojos brillan y todo mi ser resplandece.

Si vives en la distracción que la sociedad de consumo te ofrece, estimulándote para emocionarte, te será difícil sentir a Dios. A Dios no lo sientes desde la estimulación corporal y mental, sino desde el silencio y la trascendencia. Por diferentes motivos, la sociedad occidental de consumo, de distracción y de entretenimiento ha dado la espalda a Dios.

Cuando estás presente en Dios y te abandonas a él, Su presencia entra en ti. Vives en el Uno. Irradías Uno.

Tu actitud determina el impacto de tu presencia

Una actitud activa

Sé responsable de tus respuestas. Sé consciente de las influencias de los factores externos e internos. No culpes al otro ni a las circunstancias de tus respuestas, sino asume que eres el único responsable de ellas. (respon-s-habilidad: la habilidad de responder).

Una actitud positiva

Ten una visión y percepción amplia de tu realidad interna y externa, y céntrate en lo que te fortalece. Cuando tu atención se dirige a lo que te debilita introduces los gérmenes que contaminan tu bienestar; pierdes fuerzas; te agotas. Una actitud positiva te mantiene de buen humor. Con la positividad afrontas los problemas con energía y vitalidad.

Una actitud consciente

Permanece completamente despierto y alerta. Mantente consciente de que eres el creador de tus pensamientos y sentimientos. No seas víctima de lo que ocurre a tu alrededor. Ten dominio de tu ser y de tus reacciones. Sé consciente de tu impacto y de las consecuencias de tus actos. Reflexiona y conecta con tu buena intención antes de decidir.

Una actitud de compartir

Comparte abiertamente sin necesidad de convencer, justificarte, enseñar ni instruir. Hazlo sin expectativas. Comparte desde la presencia interna de tu ser consciente.

Una actitud de confianza

Confía en las personas a fin de hacer aflorar en ellas su potencial, su belleza y su creatividad. Confía en que la vida te dará lo que necesitas.

Tu actitud puede ser:

- Una actitud de abrazo genuino a la vida y a las personas: desinteresada, altruista y generosa. Con aceptación. Una actitud inclusiva.
- Actitud de coraje para afrontar y soltar; para transformar.
- Actitud abierta para ser la persona que eres sin máscaras.
- Actitud de agradecimiento, no de obligación. Da gracias al hecho de existir. Cada día sale el sol. ¿Lo agradeces? ¿Lo disfrutas?
- Actitud de inocencia, como la del niño que se sorprende al descubrir.
- Actitud serena de los sabios: madurez, dominio y serenidad interior.
- Actitud curiosa para explorar, conocer, aventurarte y aprender.
- Actitud compasiva. Comprendamos que con la rabia utilizamos la misma energía que creó la injusticia, nos secamos de amor, provocamos más violencia y no cambiamos la injusticia. Tener compasión requiere sabiduría, profundidad, perdón, desapego, clarividencia y paciencia. Compasión es comprensión y amor.
- Actitud confiada.

Confía en la vida y en que la belleza y la verdad son posibles. Confiar es creer en ti mismo y en tus posibilidades, en tu capacidad de transformación, en tu capacidad de acción ética, positiva y adecuada. Confiar te ayuda a creer en tu intuición. Al creer en ti

confías en que los demás te van a ayudar a conseguir tus propósitos planteados con honestidad y pasión.

La confianza es una disposición básica para fluir por la vida y afrontar sus incertidumbres y complejidades con un cierto grado de éxito emocional. Sin confianza no hay esperanza, libertad, tolerancia ni posibilidad de aprendizaje a partir de los errores, lo que hace muy difícil la construcción de la autoestima.

La confianza vincula y une. La confianza profunda genera vínculos humanos sólidos y estables y es la principal fuente de compromiso y fidelidad en la relación interpersonal. Sin verdadera confianza no hay libre compromiso. Sin confianza hay desvinculación, disgregación, fragmentación interpersonal, organizativa y social.

La confianza es esencial en todo proceso de transformación. Gisela Zuniga vivió un cambio radical en su vida, y nos explica: «Retrospectivamente, puedo decir que todo sucede, y que uno solo tiene que abrirse, escuchar, aguzar el oído y dejarse llevar con toda confianza. Porque somos sostenidos, envueltos y llevados en el amor del ser». ⁴⁰

De dentro a fuera

Vives de dentro a fuera cuando no basas tu identidad ni tu autoestima en lo que hay fuera. Tu presencia nutre y sustenta, porque te has nutrido y sustentado. Has alimentado tu mente de pensamientos positivos y con sentido. Has nutrido tu corazón con sentimientos puros, elevados, transformadores y amorosos. Por eso eres capaz de ayudar con tu presencia a través del pensamiento y el sentimiento.

Lo contrario sería vivir de fuera a dentro. Por ejemplo, cuando una persona vive de su posición el poder de su presencia se lo otorgan sus seguidores. No tiene una presencia con poder genuino. Sería el caso del gurú que vive a través de los discípulos que lo adoran. Él siente que esa adoración le da presencia. Se genera una codependencia del gurú con los discípulos, y viceversa. Una persona así es la negación de lo que se entiende por gurú. El significado de la palabra “gu-ru” es el que te lleva de la luna al sol, de la noche al día. El que te lleva a la luz y te libera.

En la *Bhagavad-gita* se asocia la idolatría con el deseo autocentrado: «Aquellos a quienes los deseos materiales les han robado la inteligencia, se entregan a los semidioses y, guiados por su naturaleza inferior, se pierden en muchos otros caminos» (BG 7, 20).

El político que vive de su posición tendrá una presencia dudosa, puesto que su poder procede de afuera: de sus seguidores y afiliados y de su cargo en el sistema. Los políticos no suelen durar en la posición porque les falta esa presencia que surge del poder interior genuino.

Vivir de dentro a fuera es ser un actor que incide en su entorno. Un consumidor espectador vive de fuera a dentro: lo de fuera determina cómo se siente dentro.

Anthony Strano explica cómo vivir de dentro a fuera:

«Cuando entras en un estado de sosiego, abres el tesoro del equilibrio y la armonía. Con este único pensamiento –soy un ser de paz– la mente se desconecta de corrientes externas negativas y se conecta con tu yo original, pacífico.

Para generar paz permanente,
necesito conocer mi yo espiritual.
Esta consciencia disuelve la dependencia
que genera emociones contrapuestas:

a veces próximas,
a veces distantes,
a veces amorosas,
a veces de rechazo.

El conflicto es el fruto de combinar
dependencias, expectativas y deseos egoístas.

Para gozar de armonía auténtica, olvido las expectativas
de que me comprendan, me consideren, me reconozcan,
y acepto que las cosas no siempre sucedan como quiero.

Deja de forzar y disuelve el ego,
permite que las cosas sean.

Disuelve la furia y la reacción,
deja que surja la paz.

Observa y cultiva la confianza,
conectémonos.

Mira afuera.

Y también ve adentro.

Arráigate,
y seamos libres». ⁴¹

El poder de una intención clara

El poder de la presencia surge de una intención clara y de una actitud abierta. Cuando mantenemos nuestro propósito en nuestra conciencia, el poder de la intención actúa con fuerza: creas lo que crees. Los deseos y las intenciones pueden cambiar la manifestación física de la realidad.

Conocer tu papel incrementa el poder de tu presencia. Saber lo que quieres te ayuda a alinear tus energías; así manifiestas el poder de una intención clara.

Para clarificar tu intención puedes preguntarte: ¿Por qué estoy aquí? ¿Para qué estoy aquí? Es importante tener claro lo que quieres. Cuando te pierdes en las dudas, cuando fluctúas en la incertidumbre de no poder tener planes claros, la vibración que emanas es de confusión. Es bueno dudar cuando esto te lleva a replantearte tus objetivos. La incertidumbre forma parte de la realidad que nos rodea, y cada vez será mayor. No es cuestión de eliminar las dudas ni la incertidumbre, sino de no perderse en ellas y de estar conectado con tu brújula interior, con la intuición que te guía. **En la incertidumbre confía en ti.**

Es bueno que potencies tu creatividad individual sin que sea egoísta. ¿Cuál es la intención que hay detrás de tu creatividad? Muchos intentan explotar sus capacidades y talentos creativos para seguir manteniendo el *status quo*. ¿Queremos usar la creatividad para seguir aferrándonos?, ¿para mantener el poder? Para que nuestra creatividad sea única pero no narcisista, sino personal y universal, merece la pena revisar nuestra intención y nuestra motivación.

Con la creatividad que surge de la generosidad de espíritu y de la intención de servir, pasaremos de un ego-sistema a un eco-sistema. En el ego-sistema, todo gira en torno al yo y lo mío: ¿Qué puedo obtener? ¿Qué puedo controlar? ¿Cómo puedo tener más poder? En el ego-sistema hemos perdido la confianza. El ego-sistema carece de generosidad, con lo cual no existe liderazgo auténtico ni creatividad. No permite que surja el poder del conocimiento, de las competencias, del talento y la motivación de cada

colaborador, porque uno está centrado en sí mismo. Si no dejamos que surja todo este poder, no es posible la innovación en la que haya entusiasmo, colaboración y, sobre todo, riesgo para asumir nuevos retos.

En el eco-sistema se gira en torno al “nosotros”. Mientras sigamos teniendo el ego-sistema basado en la avaricia del yo como cultura tendremos serios problemas que cuestionarán nuestra supervivencia y prevalecerá la cultura de la avaricia y de la violencia. Por esto debemos potenciar ahora más que nunca nuestra intención de salir de ese sistema para crear juntos un mundo más habitable y sostenible.

En este espíritu reconoces la importancia de llenarte del poder que te da el silencio, la reflexión profunda y la espiritualidad. Solo así lo podrás emanar. **Creas cada pensamiento y cada sentimiento con una intención beneficiosa y de servicio. Cuando haya en el mundo suficientes personas con una intención así crearemos un mundo mejor.**

Las personas que hayan despertado a esta nueva forma de ser, con una presencia esencial, sin máscaras, con humildad y poder personal, sin sumisión, con nuevos pensamientos, sentimientos, actitudes y valores, se juntarán de forma armoniosa. Su intención será clara, y de forma natural se unirán para crear una nueva cultura, una nueva civilización. Habrá una igualdad de intención y propósito: un mundo mejor para *todos*.

Esto llegará cuando cada uno haya hecho su investigación real y transformadora, en el laboratorio de su vida. Con la práctica y la experiencia estaremos en la misma onda vibratoria. Se vivirá la fe profunda en la no violencia como estilo de vida. Compartiremos las mismas metas y los mismos valores. Seguiremos un estilo de vida similar, basado en el respeto a todos los seres vivos. Un estilo de vida sencillo y austero.

Necesitamos en el mundo un mayor número de personas con una intención beneficiosa y clara. Curiosamente, las personas cuya intención es maligna lo tienen muy claro. Su poder actúa en el mundo y mantiene vivos el mal, la violencia y la destrucción. Muchas de las personas con buena intención no lo tienen tan claro. Se distraen; pierden valentía; se acomodan.

Clarifica tu intención. Cree en ella y en ti. Y ponte en marcha con valentía, compromiso y determinación.

Acción y palabra influyentes

Tu presencia es plena cuando tu cuerpo, corazón, mente y espíritu están alineados y completamente presentes. Tu repercusión en el mundo aumenta cuando actúas desde ese estado. Tus actos influyen.

Si pierdes conexión con tu centro, con tu esencia, tu acción se vacía de sentido. Es rutinaria. Actúas por responsabilidad, por obligación o por rutina, desde el piloto automático. Tu acción no tiene la luz de una presencia sentida.

Una forma de tener más presencia en tus acciones es entrar en ti y sentirte antes de empezarlas (la clase, la reunión, la conferencia, la acción que vas a realizar). Siente lo que sientes. Conecta contigo en un espacio de silencio interior. Desde ahí siente tu intención. ¿Cuál es la intención que quieres que acompañe tu acción?

Conecta con esta intención para ser capaz de transmitirla. Tus palabras tendrán más efecto. Mantén la conexión con el mensaje que das. Debes creer en lo que dices y sentir lo que dices. De esta manera, tus palabras surgirán de tu fuerza interior.

Cuando hablas desde la cabeza conectas con la cabeza de los demás. Cuando hablas desde el corazón conectas con el corazón de los otros. Les llegas al corazón. Si hablas desde el alma y con una intención clara, tus palabras llegan al alma y conectan con la intención de los demás. Así se genera una verdadera comunión y una transmisión de energías positivas, inspiradoras y transformadoras.

Cuando en el silencio invocas la Presencia de Dios en ti entras luego en la palabra y en la acción con otra energía. Tu vibración emana esencia divina.

Tu acción y tu palabra influyen cuando estás asentado en tu poder interior, cuando tu energía se concentra en tu intención y estás viviendo tus valores.

¿Qué disminuye tu presencia?

«Lo que nos impide ser libres es el temor a perdernos.»

JAVIER MELLONI ⁴²

Veamos los aspectos que disminuyen tu presencia:

- La confusión mental. Cuando estás desalineado, lo que piensas, sientes, dices y haces es diferente. El piloto automático va por un lado, tu decisión por otro y tu intención es otra. Entonces tu presencia es confusa.

- Cuando no tienes claro lo que quieres disminuye tu capacidad de estar presente. Es como si estuvieras perdido, no se sabe dónde.
- Estás ausente. ¿Dónde estás?
- No estar presente con cuerpo, corazón y mente. Cuando estás desconectado de tu cuerpo tienes sentimientos contradictorios, y tu mente no deja de pensar atropelladamente; tu presencia es confusa. No hay claridad ni fuerza, tu presencia es débil.
- Los miedos son uno de los enemigos principales que obstaculizan el abrirte a la plenitud. Cualquier debilidad, inconsistencia, dispersión, falta de enfoque y fluctuación interna disminuirá tu presencia y te robará la energía necesaria para sentirte pleno.
- La inseguridad personal debilita tu presencia. Cuando haces algo sin estar seguro de que lo quieres hacer, dudando acerca de si lo tienes que hacer, teniendo miedo al fracaso y sintiéndote inseguro sobre si tendrás éxito, cualquier cosa que hagas, con esa duda, no tendrá mucha fuerza. En cambio, cuando haces algo basándote en tus valores, en una visión clara, en un estado de autoestima, de confianza y de serenidad, con claridad, concentración y enfoque, tendrás más éxito, serás más contundente y te sentirás capaz de llevarlo a cabo.
- Los pensamientos negativos son como emisiones tóxicas del radar de tu mente.
- El hecho de culpabilizarte o de culpar a los demás te separa de ellos. Generas desagrado. Los demás te ignoran. No te quieren ver y no te ven.
- Tu crítico interior está juzgándote constantemente, diciéndote que por aquí no, haciéndote dudar de ti mismo. Esta conversación interior te debilita.
- La tensión, el no estar relajado, te desconecta del entorno y te mantiene encerrado en ti. Tu presencia no fluye. Estás tenso y rígido.
- Pensar en el pasado o en el futuro te aleja del presente. Y ahora no estás aquí.
- Las preocupaciones te mantienen perdido en el mundo de tu mente, de lo que pueda ocurrir pero no ha ocurrido. Tu imaginación te atrapa en las fantasías creadas por ti mismo. Y no estás presente.
- Las proyecciones te impiden ver la realidad. Confundes lo que proyectas con lo que es. Y te relacionas con tu proyección hacia el otro, no con el otro mismo.
- Al compararte quieres ser o tener lo que es o tiene el otro. Aparecen los celos. Entonces no agradeces lo que eres ni lo que tienes. No lo valoras. Tus deseos te

atrapan y no estás presente. Estás corriendo tras lo que desearías tener o ser.

- La insatisfacción permanente te mantiene en un estado de desasosiego que te impide gozar del momento presente. Tu presencia entonces es intranquila e incómoda.

8. Fortalece tu presencia recuperando tu poder interior

Para fortalecer tu presencia no desperdicies tus tres tesoros más preciados: tus pensamientos, tus sentimientos y tu tiempo. Para alcanzar, saborear y mantener un estado de plenitud has de saber utilizar la libertad que te capacita y permite lograr la realización plena de tu propio yo individual, de tener fe en él y en la vida. Debes conocer aquello que te acerca a ese estado y aquello que te aleja de él. **Crea pensamientos que te den fuerzas. Ten sentimientos que te llenen. Utiliza tu tiempo con sabiduría.**

Debes arriesgarte positivamente a concederte poder. Libérate de cualquier aspecto que te haga sombra. Permite que tu ser se manifieste y se exprese con todo su potencial. Ábrete a la Presencia divina en ti.

Para fortalecer tu presencia plena debes tener soberanía sobre tu mundo interior. Revisa que en tu personalidad no haya ninguna grieta o puerta abierta a la debilidad. Porque si por un lado te fortaleces y por el otro te debilitas, no alcanzarás ese estado de poder interior. Descubre cuáles son las grietas por las que tienes fugas de energía, las responsables de que tus esfuerzos no den los resultados que esperas. Por mucho que te intentes llenar, el vacío generado por esas pérdidas permanece.

Algunas de estas grietas son las que he mencionado en el apartado sobre lo que disminuye tu presencia. Los celos y las comparaciones te vacían de energía. Sentirte inútil te debilita. Dejarte abrumar por las preocupaciones de lo que aún no ha pasado absorbe tu energía.

Recuperar el poder interno implica reconocer lo siguiente:

- Que tienes un potencial en ti por descubrir y desarrollar. Descúbrelo. Desarróllalo. Vívelo. Ofrécelo al mundo.

- Que necesitas tener un mayor dominio de tu mundo interior y de tus recursos y facultades, como son la mente, el intelecto, los condicionamientos y los hábitos de tu personalidad. Medita. Conócete a ti mismo.
- Que hay creencias que te bloquean y debes cambiar. Cuestionálas y, si lo ves necesario, cámbialas.
- Que debes fortalecer valores como la tolerancia, la aceptación y la flexibilidad si quieres sobrevivir en paz a los tiempos de turbulencia en los que vivimos.
- Que hay hábitos que te provocan miedos, dudas y sufrimientos que podrías evitar y ser más feliz. Modifícalos.
- Que eres responsable de cómo estás.
- Que algunas discusiones te quitan energía y consumen tu tiempo. Decide en cuáles merece la pena implicarte y no pierdas el tiempo. Mantente observador o céntrate en otra cosa.
- Que cuando canalizas la energía de la rabia hacia la compasión, del miedo hacia la confianza y de la tristeza hacia la alegría, te fortaleces.

Para conseguir todo esto te aconsejo meditar. Pero no es suficiente. La presencia de alguien que te acompañe espiritualmente en ciertos momentos de tu vida te ayudará a tomar el timón de tu barca y a navegar mejor por estos mares agitados.

Solo cuando comprendemos lo que nos pasa podemos superarlo de verdad. Con la meditación podemos ver la luz. Pero en ocasiones necesitamos limpiar los armarios de los recuerdos, sanar ciertos hábitos y comprender por qué los tenemos. Desde la comprensión será más fácil vivir una transformación integral. Tener dominio de nuestro mundo interior requiere ser valiente y atreverse a mirar para ver.

Huyendo de la realidad que hemos creado para nosotros mismos no la transformaremos. Estamos tan apegados a ciertas formas de ver, de sentir y de hacer, que necesitamos una fuerza tractora que nos saque de estos hábitos tan arraigados.

Una vez vemos y nos disponemos a cambiar, nos damos cuenta de la fuerza de gravedad que nos atrapa en formas de pensar y de hacer de tantos años. Conozco a muchas personas que con buenas intenciones han querido mejorar sus vidas y pasar de ser espectadores a ser actores, sin embargo, siguen atrapadas por los hábitos sociales y personales que las han movido durante tanto tiempo.

El cambio es siempre personal y a menudo en solitario. Aunque cada vez somos más los que tomamos decisiones de cambios radicales seguimos siendo una minoría. Introducir cambios en tu vida cuando no te acompañan las personas con quienes has navegado durante mucho tiempo es doblemente difícil. Pero ahí está la grandeza de la presencia transformadora: **no esperes a que cambien los demás. Cambia tú.**

Conviértete en un motor del cambio. No temas. Encontrarás nuevos amigos en el camino que te comprenderán y te acompañarán en el cambio para navegar en otros mares y abrirte a otros horizontes. Su presencia, hasta ahora invisible para ti, se hará visible. Mientras estabas en el viejo paradigma no la percibías ni eras consciente de su existencia. Al despertar ves con otros ojos y te das cuenta de la belleza de las personas que apuestan por un cambio radical en sus vidas y en el planeta.

Ponte en marcha. Cuando tú cambies, el mundo cambiará.

Pasos para potenciar la presencia que hay en ti

- **SÉ CONSCIENTE DEL ALMA QUE ERES TÚ.** Es decir, no te pierdas en la personalidad que expresas a través de diferentes roles. No te pierdas en los órganos sensoriales del cuerpo, que es tu vehículo, pero que no eres tú. Ser consciente de quién eres te da fuerza e incrementa el poder y el impacto de tu presencia.
- **CREE EN LO QUE TE PROPONES.**
- **CULTIVA EL SILENCIO.**
- **Rodéate de ENERGÍAS LIMPIAS.** Me refiero a energías de pensamientos buenos, sentimientos positivos y palabras con sentido. Aléjate de las personas que tienen mala onda y te infunden malas energías. Conéctate con la bondad y ten intenciones buenas.
- **Alinea tu decisión y tu acción con tu conciencia.**
- **Mantén LA CLARIDAD.** Para ello escribe cada mañana, suelta los pensamientos y lo que sientes en una libreta especialmente dedicada a ese fin, y poco a poco irás clarificándote. Cuando te agotas mental y emocionalmente no puedes decidir con claridad y te dejas influir por todo, lo que te provoca más sufrimiento. Presta atención a tus pensamientos y emociones. Medita para calmarte y aprende a pensar mejor.
- **ACEPTA.** Recuerda que todo aquello a lo que te resistes persiste. Resistirte te bloquea y te mantiene atrapado en sufrimientos. Aceptando la situación tendrás el poder para cambiarla.
- **Aprende a CONCENTRARTE sin tensarte.**
- **DISCIERNE.** Practica el discernimiento adecuado y alineado a tus intenciones.

Para ello puedes realizar este ejercicio en silencio: relájate. Respira hondo. Con tu mente aléjate de la situación. Obsérvala sin implicarte. Piensa: *yo no soy esta situación. Me separo de ella. Calmo la mente. Pienso que nada es permanente. Todo pasará. Como creador de mis pensamientos, relajo la mente con el pensamiento; soy paz. Genero y difundo paz. Visualizo el horizonte a lo lejos y dejo que mi mente descanse en un punto en el infinito. Aprendo a gozar en ese espacio conectado con la grandeza del universo. Desde ahí veo que todo es relativo y agradezco todo lo que tengo y todas las posibilidades que hay a mi alcance. Mantengo durante unos momentos esa conexión con el silencio interior.*

- MEDITANDO fortaleces tu capacidad creativa de responder porque tu mente se calma y se refresca. Con la meditación incrementas la claridad para decidir adecuadamente basándote en tus valores y no influido por las presiones externas.
- PRACTICA EL ARTE DE LAS PREGUNTAS APRECIATIVAS Y POSITIVAS; por ejemplo, ante una situación que te hace sufrir: ¿Qué me está enseñando esta situación? ¿Qué es lo que puedo mejorar en mí para no recrearla? ¿Qué puedo aportar? Estas preguntas generan respuestas positivas de amor, generosidad, perdón, tolerancia, paciencia y aprendizaje. No te hagas preguntas que incrementen tu malestar: ¿Por qué he tenido que vivir esto? ¿Por qué me ha ocurrido a mí? ¿Cómo se atreve? Estas preguntas provocan respuestas de ansiedad, rechazo, odio, rencor o agresividad.
- PUEDES SER TÚ. Permítetelo.

9. Presencias

Hay presencias en nuestras vidas que nos **inspiran**.

Nos **impulsan** a aspirar a un ideal más elevado.

Nos abren a la **esperanza** de una vida mejor.

Nos dan la **confianza** de que es posible.

Nos **elevan**, nos llevan a otro espacio de sentir y de ser.

Amplían nuestra **mirada**.

Son como la **fragancia** del jazmín.

Nos envuelven de un perfume que da otro color a nuestra vida. Se lleva todo el aire viciado de los sentimientos encallados, y el corazón empieza a sentir la fragancia de la libertad.

Son presencias **luminosas**.

La pesadez se esfuma y aparece la luz, ilumina las estancias de tu alma, y se vuelve prioritario limpiarlas. Ves, reconoces y decides soltar.

Vives la liviandad de ser **libre**, sin nada que te ate.

Hay presencias que son como un fuerte **viento**: a su paso cambian el paisaje.

Otras presencias, como la **brisa**, son una caricia para el alma. Te hacen sentir amada, reconocida, respetada.

Presencias que:

- al pasar por tu vida **te abren** a otros horizontes posibles,
- te **dan valor** para dejar atrás la pesadez de una vida sin sentido,
- **limpian tu mirada** y te abren a nuevos horizontes, a realizar un cambio radical en tu vida.
- Es un cambio que te transporta fácilmente, con la **energía del amor**, hacia un estilo

de vida sostenible, respetuoso y no violento.

El silencio empieza a formar parte de ti, y hay **espacio** para ser, para sentir, para trascender.

Eres

Sientes

Trasciendes

Este texto “Presencias” lo escribí en Mount Abu (la India), octubre del 2010.

Bibliografía

- Axelrod, Alan. *Gandhi, Ceo: 14 principios para guiar e inspirar a líderes modernos*, Sterling, Nueva York, 2010.
- Cesare Giacobbe, Giulio. *Cómo convertirse en Buda en 5 semanas*, Debolsillo, Barcelona, 2008.
- Graf Dürckheim, Karlfried. *El hombre y su doble origen*, Cuatro vientos, Santiago de Chile, 1996.
- . *El sonido del silencio*, Ed. Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao, 1996.
- Greenleaf, Robert K. *The Servant as a Leader*, Robert K. Greenleaf Center, Westfield, IN, EE.UU., 1970.
- Guix, Xavier. *¡Cuánto te quiero! Estilos afectivos y miedo al compromiso*, ed. Aguilar, Barcelona, 2011.
- Jäger, Willis. *La ola es el mar*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2008, 9ª edición.
- Kuby, Clemens. *Unterwegs in die nächste Dimension [De camino a la siguiente dimensión]*, Mind Films GmbH, 2003.
- Le Saux, Henry. *Der weg zum anderen ufer [El camino a la otra orilla]*, Eugen Diederichs, Verlag, 1981.
- Melloni, Javier. *El Cristo interior*, Editorial Herder, Barcelona, 2010.
- Mike, George. *The 7 myths about love... Actually!*, O Books, Reino Unido 2010.
- Naraine, Gayatri. *Valores para vivir: Una guía práctica*, Asociación Brahma Kumaris, Barcelona, 1999.
- Osho. *La pasión por lo imposible*, Debolsillo, Barcelona, 2005.
- Panikkar, Raimon. *La plenitud del hombre*, ediciones Siruela, Madrid, 1999.
- Ramana Maharshi, Shri. *Sea lo que usted es*, Sanz y Torres, Madrid, 2007.
- Robbins, Anthony. *Controle su destino*, Random House Mondadori, Barcelona, 2006.

- Sanchís, Ima. *El don de arder*, RBA-Integral, Barcelona 2004.
- Strano, Anthony. *Los cuatro movimientos*, Asociación Brahma Kumaris, Barcelona, 2009.
- Subirana, Miriam. *Atreverse a vivir, reflexiones sobre los miedos, la valentía y la plenitud*, RBA-Integral, Barcelona, 5ª edición 2011.
- . *Cómplices. Más allá de las relaciones de dependencia*, RBA-Integral, Barcelona, 2010.
- . *Creatividad para reinventar tu vida: reflexiones sobre el cambio, la intuición y la alquimia espiritual*, RBA-Integral, Barcelona, 2009.
- . *Indagación Apreciativa. Un enfoque innovador para la transformación personal y de las organizaciones*, Kairós, Barcelona, 2013.
- . *Serenidad mental, decide con lucidez*, Obelisco, Barcelona, 2011.
- . *Vivir en libertad. Reflexiones sobre los sueños, los límites y lo esencial*, RBA-Integral, Barcelona, 2008.
- Torralba, Francesc. *El sentit de la vida*, Ara Llibres, S.L., Badalona, 2008.
- Wilber Ken, *La conciencia sin fronteras*, Ediciones Kairós, Barcelona, 2008.
- Zuniga Gisela. *Está todo ahí, mística cotidiana*, Editorial Desclée Brouwer, Bilbao 2010.

Notas

- ¹ Karlfried Graf Dürckheim, *El hombre y su doble origen*, citado por Gisela Zuniga.
- ² Ima Sanchís, *El don de arder*.
- ³ Gisela Zuniga, *Está todo ahí*.
- ⁴ Lo escribió cuando era secretario general de la ONU en septiembre de 1986.
- ⁵ Gisela Zuniga, *Está todo ahí*.
- ⁶ Gayatri Naraine, *Valores para vivir*.
- ⁷ Suttapitaka Majjhima-Nikaya, Piyajatika Sutta, *Teachings of the Buddha*.
- ⁸ Entrevista en “La contra” de *La Vanguardia*, publicada en el libro de Ima Sanchís, *El don de arder*.
- ⁹ Xavier Guix. *¡Cuánto te quiero! Estilos afectivos y miedo al compromiso*.
- ¹⁰ Acerca del liderazgo de Gandhi, Axelrod, Alan. *Gandhi Ceo, 14 principios para guiar e inspirar a líderes modernos*.
- ¹¹ Traté el tema del valor de lo esencial en el libro *Vivir en libertad. Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial*.
- ¹² El poder del RE es un apartado del libro *Creatividad para reinventar tu vida*.
- ¹³ La palabra “religión” procede del verbo latín *religare*.
- ¹⁴ Gayatri Naraine, *Valores para vivir*.
- ¹⁵ Alan Axelrod, *Gandhi, Ceo*.

* Las negritas son mías. [*Nota de la autora*].

** Escrito para la celebración del 50 aniversario de las Naciones Unidas. Juan Somavía fue el vice-presidente de la oficina del comité preparatorio del 50 Aniversario de las Naciones Unidas.

¹⁶ Javier Melloni, *El Cristo interior*.

¹⁷ Ima Sanchís, *El don de arder*.

¹⁸ Ima Sanchís, *El don de arder*.

¹⁹ Gandhi, conferencia en la reunión del AICC (All-India Congress Committee), 8 de agosto de 1942.

²⁰ Gandhi, charla que dió en la congregación para una oración, 22 de diciembre de 1945. Gandhi solía dirigir oraciones matinales en su Ashran en Ahmedabad, India.

²¹ Anthony Strano, *Los cuatro movimientos*.

²² Javier Melloni, *El Cristo interior*.

²³ Gandhi, conferencia en la reunión del AICC (All-India Congress Committee), 8 de agosto de 1942.

²⁴ Gisela Zuniga, *Está todo ahí*.

²⁵ Gandhi, “My Path”, *Young India*, 11 de diciembre de 1924.

²⁶ Alan Axelrod, *Gandhi Ceo, 14 principios para guiar e inspirar a líderes modernos*. Lección 52, “Sé un libro abierto”.

²⁷ Giulio Cesare Giacobbe, *Cómo convertirse en Buda en cinco semanas*.

²⁸ Escrito para el Año de la Tolerancia, 1995, cuando Federico Mayor era el director general de la UNESCO.

²⁹ Hanuman es el fiel ayudante y servidor del dios Rama en el Ramayana. Hanuman vence a Ravana (el malvado que raptó a la esposa del dios Rama). Tiene poderes mágicos y curativos. Está dotado de fuerzas sobrehumanas.

³⁰ La Indagación Apreciativa, el *Appreciative Inquiry*, es un proceso en el que se introducen cambios positivos en los grupos, las organizaciones, los gobiernos, las

escuelas y las empresas. La autora es instructora acreditada por David Cooperrider, cocreador de esta metodología. Imparte, forma y acredita la aptitud de las personas, en colaboración con la Universidad Case Western. Más información en <http://www.institutoideia.es/>

³¹ Gisela Zuniga, *Está todo ahí*.

³² Gandhi, “Un parlamentario verdadero”. *Young India*, 19 noviembre de 1925.

³³ Robert K. Greenleaf. *The Servant as a Leader*.

³⁴ Alan Axelrod, *Gandhi, Ceo*.

³⁵ El 26 de mayo del 2009, en FNAC Barcelona, se presentó el libro: Miriam Subirana. *Creatividad para reinventar tu vida. Reflexiones sobre el cambio, la intuición y la alquimia espiritual*.

³⁶ Anthony Robbins. *Controle su destino*.

³⁷ Gandhi, “Independence”, en el periódico *Harijan*, 28 de julio de 1946.

³⁸ Gandhi, “Removal of Untouchability”, *History of the Satyagraha Ashram*. 11 de julio de 1932.

³⁹ Anthony Strano, *Los cuatro movimientos*.

⁴⁰ Gisela Zuniga, *Está todo ahí*.

⁴¹ Anthony Strano, *Los cuatro movimientos*.

⁴² Javier Melloni, *El Cristo interior*.



«Miriam Subirana viene fortaleciendo, en una trayectoria evolutiva, original e infrecuente, su “presencia íntima”, los principios éticos en los que se asienta y anida la conducta cotidiana. Es una escritora excelente y, además, una buena artista.

El libro nos describe el origen de la presencia y de su poder en *cada persona*. Incardinada en transitorias estructuras orgánicas, la vida humana se caracteriza por la exclusiva capacidad de pensar, imaginar, adentrarse en el espacio infinito del espíritu. Y es desde aquí donde se proyecta la presencia, desde el poder interior, del que es preciso ser plenamente conscientes para su oportuna utilización.

Gracias, Miriam, por contribuir con tus libros y ejemplo, con este libro en particular, al esclarecimiento de horizontes hoy tan sombríos.

Lector: estoy seguro que, a medida que pases las hojas de este volumen, sentirás que tu presencia transformadora aumenta.»

Del “Prólogo” de FEDERICO MAYOR ZARAGOZA

Miriam Subirana es doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona, artista, coach, Fundadora del Instituto Diálogos e Indagación Apreciativa, IDEIA, y directora de YesOuiSi: Espacio Internacional de Creatividad, Espiritualidad y Coaching. Combina la sabiduría del pensamiento oriental con la inteligencia espiritual, habilidades de liderazgo y la Indagación Apreciativa, la creatividad con técnicas de coaching y de meditación. Imparte conferencias y seminarios en escuelas de negocios, universidades y fundaciones de todo el mundo. Ha publicado numerosos libros, traducidos a varios idiomas, y colabora habitualmente con distintos medios de comunicación.

Web de la editorial: www.editorialkairos.com

Web de la autora: www.miriamsubirana.com

Sabiduría perenne

Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
Epígrafe	7
Prólogo	8
Introducción	12
Parte I: El impacto de nuestra presencia	15
1. El impacto de nuestra presencia	16
Parte II: La presencia transformadora	23
2. La presencia transformadora	24
Presencia brillante	25
Presencia de plenitud	29
Presencia de gozo	35
Presencia pacífica	40
Presencia amorosa	45
Presencia amable. Presencia de amistad	49
Presencia esencial	53
Presencia intensa	56
Presencia poderosa	60
3. Valores de una presencia transformadora	63
Valores de una presencia transformadora	64
Generosidad	65
Confianza	66
Bondad	69
Valentía	71
Honestidad	76
Apertura y transparencia	79
Adaptarse	82
Accesibilidad y humildad	86
Inocencia: la presencia sin corazas	88
Tolerancia	91
El agradecimiento	95

4. Habilidades de una presencia transformadora	97
Observar	97
Facilitar. Ser un instrumento	103
Servir	106
Inspirar	113
Nutrir y sustentar	115
Sanar	117
5. Otras presencias	121
Presencia nociva	121
6. ¿Cómo vive sus logros y su creatividad una persona con presencia transformadora?	124
Logro personal genuino	124
Presencia creativa	128
Parte III: Tu presencia	132
7. Tu presencia	133
Presencia en el ser	134
Tu actitud determina el impacto de tu presencia	137
De dentro a fuera	139
El poder de una intención clara	141
Acción y palabra influyentes	142
¿Qué disminuye tu presencia?	143
8. Fortalece tu presencia recuperando tu poder interior	146
9. Presencias	151
Bibliografía	153
Notas	155
Contracubierta	158