

«Un libro para mantener cerca de tu corazón y en la cima de tu mente.»
Deepak Chopra

Ismael Cala

El arte de escuchar(te)



Descubre
el poder
transformador
de la escucha
profunda

DIANA

ISMAEL CALA

EL ARTE DE ESCUCHAR(TE)

Descubre el poder transformador
de la escucha profunda

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ismael Cala, 2024

Derechos cedidos a través de Bookbank Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Dentro del sello Editorial Diana

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

de las ilustraciones de los poemas: © Ed Carosia, 2024

de las infografías del interior: © cortesía del autor

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 4.995-2024

ISBN: 978-84-1119-143-2

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

<i>Prólogo. Lugares comunes</i>	9
<i>Introducción</i>	13
Capítulo 1. El arte de autoconocerte	41
Capítulo 2. El arte de escuchar tu mente	77
Capítulo 3. El arte de escuchar tu cuerpo	125
Capítulo 4. El arte de escuchar tus emociones	171
Capítulo 5. El arte de escucharnos	231
Capítulo 6. Escuchar la voz de la intuición	281
<i>Epílogo</i>	327
<i>Agradecimientos entre estrofas y prosa</i>	345

CAPÍTULO 1

El arte de autoconocerte

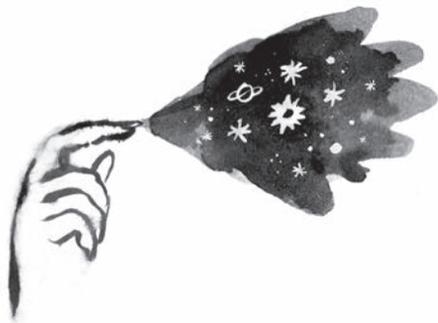
Vida

*Llegas sin cartillas
ni manual de pacotilla.
Te asomas a la luz
entre cantos de palomas.*

*Eres sabia y juguetona,
de Eva y Adán su costilla.
Marcas pauta en este mundo,
mientras libras unas zancadillas.*

*Vida que llegas atómica,
diminuta en tus semillas,
ocultando el potencial
bajo la luna en sombrilla.*

*Necesitas encontrar
dos que se quieran amar,
acoplarse en la templanza
de una noche sin revancha.*



*Vida eres y serás,
defensora de la risa,
justiciera en la desdicha
de quienes odian amar.
Vida tan sana y mundana,
te elevas por la ventana
del cielo multicolor.*

*Amas la libertad del Ser,
aceptas a los mediocres,
promueves a los creadores,
no juegas a medias verdades
con eso de las edades.*

*Escoges el tiempo ideal
para permitirnos soñar.
Sabes luego, vida mía,
frenarnos aquella utopía
de un camino sin escollos
abriendo ante todos un hoyo
que al penetrar nos compensa
con la luz de la verdad.*

*Ese brillo de tormenta
que en su interior sabe a paz.
Vida, qué vivaz que sos,
animada en tu primor,
sensata, sentida y tierna
en el drama del adiós.*

*Vida que tanto me das...
y que al final te nos vas,
honro el instante dichoso
donde tu aliento de gozo
escupe lágrimas de paz.*

ISMAEL CALA

Escrito en el aeropuerto
de Asunción, a punto de
viajar a Buenos Aires, el
12 de marzo de 2022

**CARTA A ISMAEL, DE PARTE DE ISMAEL, A SUS CINCUENTA Y TRES AÑOS,
ESCRITA EN SEPTIEMBRE DE 2022**

Hoy, hace cincuenta y tres años nació el tercer Ismael.

Trilogía de linaje entre abuelo, padre e hijo llevando el peso del mítico nombre bíblico.

Un Ismael que desde la niñez me conectó con el amor que José Martí sentía por su hijo, lo cual demuestra en su poemario Ismaelillo, y con el hijo de Abraham y la egipcia Agar, a quien los árabes consideran progenitor de su raza.

En hebreo Ismael significa «Dios escucha», y a estos cincuenta y tres años hoy cumplidos puedo atestiguar que esa abreviatura cómoda a la que llamamos Dios escucha los más profundos deseos que nacen en nuestro corazón. Y sobre todo aquellos que apuntan a la verdadera paz interior.

Hoy, más cómodo en mi propia piel, más libre de mente y más despierto en consciencia, entiendo que el tercer Ismael de mi familia tenía la misión de continuar una tradición o irse en rebeldía a formar una nueva ruta, como hizo el hijo de Abraham.

Ismael, mi abuelo, se suicidó; e Ismael, mi padre, murió en un sanatorio luego de haber sido diagnosticado de esquizofrenia, dejando atrás una brillante carrera de ingeniero químico.

El tercer Ismael, yo, creció en medio de esa herencia perturbadora y decidió, a sus quince años, romper esa cadena y pedir que Dios le escuchara para encontrar en su corazón un profundo amor que lo conectara con la verdad esencial y el propósito de la existencia. Eso que llamamos conexión sagrada.

Y en comunión con Dios y ese amor a Jesús y las diversas fuentes de las cuales he bebido, hoy puedo decir: «Dios siempre estuvo escuchando y guiando un camino de liberación y reivindicación a las tribulaciones del abuelo y del padre Ismael, a quienes honro y amo profundamente en la inmensa comprensión, cuyo dolor ha sido, a través de la desesperación, la fuente de mi liberación y crecimiento personal».

Hoy, 8 de septiembre de 2022, día de mi madre divina —la patrona de Cuba, Virgen de la Caridad del Cobre—, doy gracias a Dios por haber hecho el milagro, por haberme permitido soñar con conocer el mundo y, hoy, por sentir que el mundo es mi gran casa y en ningún rincón me siento extranjero.

La gran victoria es que hoy creo saber quién soy, me comprendo mejor y me logro superar más fácil y amorosamente.

Hoy, celebrando mis cincuenta y tres años, me siento de treinta y cinco en esa inagotable curiosidad de apreciar cada segundo de esta aventura que es vivir. Vivir para manifestar sueños, servir a todos los que pueda, con esos dones y talentos que Dios sembró como semillas, y la pasión que les hizo crecer en fuentes de creatividad.

Para este cumpleaños mis regalos ya están concedidos: salud radiante, una mente serena, alerta y reflexiva que cada día se abre más para abrazar la incertidumbre y ser más flexible, un corazón que se expande en bondad, compasión y amor sin fronteras y una muy cómoda liviandad del ser. Esos regalos ya llegaron y aquí los atesoro en mi alma peregrina.

Gracias a todos los que en estos cincuenta y tres años han sido parte de la historia de Ismael, a los que le quieren y a quienes le hicieron querer más desde su repudio o indiferencia.

A todos esos maestros de amor o dolor: «Gracias profundas y eternas». Sin ustedes no estaría celebrando la persona que soy hoy.

Lo mejor está aún por llegar. Dedico este cumpleaños a mi padre, Ismael, quien desde el cielo me abraza con su paz bien merecida, y a mi madre, doña Tania, con sus setenta y cinco años vividos y llena de gozo en su alma bailando entre risas la vida.

*Gracias a ambos por ser instrumentos del sagrado
y entre amor y desamor
habernos dado el regalo:
la vida que disfrutamos.*

*Los honro por lo que hicieron, los perdono cuando han fallado.
Al final, todo es ganancia
cuando nunca hubo
desamparo.*

Bienvenido un nuevo año cargado de evolución.

Happy birthday to Ismael.

God is listening all the way.

CÓMO HICE ESTE ISMAEL

Yo era un camarero recién salido de Cuba y estaba en Toronto, Canadá, cuando descubrí a Tony Robbins en una teletienda de televisión. No tenía suficiente dinero para terminar el mes y pagar el alquiler, aún estaba aprendiendo inglés. La primera vez que vi el infomercial, mi mente llena de miedos y carencia dijo: «No puedes, no tienes, no te atrevas». La segunda vez también pensé lo mismo, pero a la tercera, en una noche de insomnio, vi nuevamente con tal fuerza y pasión el mensaje de Tony que me dije: «Espabila, Ismael», y compré ese primer programa de desarrollo personal que, ¡wow!, derribó mil paradigmas dentro de mi mente —a la que llamo «piñata de la vida», porque es allí donde papá, mamá, la escuela y la religión vierten sus verdades, que uno compra como propias.

Ese mes del año 2000 no me alcanzó para el alquiler y aun así estaba feliz porque mi umbral de merecimiento se estaba expandiendo y sabía que podía aspirar a más.

Durante muchos años seguí a Tony a través de audios y vídeos, hasta que en 2014, cuando yo ya era el reconocido periodista de CNN en Español que conducía el programa *Cala*, me llegó a través de un amigo la invitación exclusiva, solo para 120 personas, para ir a Fiyi a celebrar los veinticinco años de *Date with Destiny* con Tony Robbins.

¿Y sabes qué? De aquel Ismael que en el año 2000 no tenía ni 350 dólares para pagar ese infoproducto, el regalo fue que en aquel momento podía asumir los diez mil dólares para pasar una semana con Tony más los costes del avión y el hotel.

Y en ese encuentro le conté el testimonio del camarero y el impacto de cómo él, entre otros maestros, me ayudó a creer más en mí para crear más abundancia y prosperidad en una mente que supo cómo manejar sus miedos y hacerlos aliados. Todo es posible: *si cabe en tu mente, entra en tu vida*.

Hoy vengo a recordarte que eres un ser extraordinario, que tu mayor razón de ser y existir es autoconocerte para comprenderte mejor y superarte. Vengo a recordarnos que para crear fortunas y disfrutar del éxito en logros y hazañas, primero hay que construir un poderoso imperio interior que sea el cimiento sólido, las raíces de ese líder flexible, consciente, exponencial y altruista que es el líder bambú, el líder que hoy el mundo necesita.

Cada uno de nosotros tiene una historia, pero a veces esa historia ha sido contada y vuelta a contar desde la mirada de la víctima, y no desde los lentes de un líder o una mente que sabe gerenciar sus miedos. ¿Has abierto alguna vez la piñata de la mente para, con neutralidad, encontrar cómo reescribir esa historia?

Yo, por desesperación, tuve la oportunidad de hacerlo.

El Ismael actual es el resultado de un proceso de cambio y evolución, que, por cierto, no fue el resultado de la educación formali-

zada que recibí, sino, al igual que Tony, de una búsqueda muy personal para encontrarle sentido a la vida. En este sentido, hay dos días importantes que debemos celebrar en nuestra vida: el día que nacimos y el día que descubrimos para qué hemos nacido.

Hoy puedo asegurarte que tu origen o tus predisposiciones son solo eso, un punto de partida, pero no tienen que convertirse en tu destino o punto de llegada. Tú eres el protagonista de tu historia. Tú eres un cocreador poderoso de tu obra maestra, que es ese destino que vas creando. Destino son las huellas que voy dejando mientras labro mi camino.

Al igual que tu historia, la mía también tiene su cuota de drama y dolor. Eso es lo que la convierte en una historia humana digna de ser contada. El dolor es inevitable para el crecimiento, pero el sufrimiento es opcional. A ese niño que sus padres llamaron Ismael se le ocurrió buscar sentido a su «sinsentido» de miedos e inseguridades de infancia y adolescencia.

A los quince años me tocó visitar a mi padre en un hospital psiquiátrico, cuando estaba siendo tratado por esquizofrenia después de una brillante carrera como ingeniero químico. Vi cómo, después de recibir electrochoques, mi padre no tenía conciencia de sí. Por lo que ese joven, en medio de todo tipo de crisis de identidad y miedos por perder el control de su mente, en un momento se dijo: «No puedo aspirar a terminar como mi padre»; un padre a quien hoy honro con mucho amor y sobre todo compasión.

Ese día empezó el cambio hacia un destino que me alejó de la historia de suicidios en serie que hubo en mi familia y que me ayudó a encontrar la manera de hacerme cargo de mi cerebro, mente y consciencia.

Y aunque no sabía cómo hacerlo, ese día lo inicié con un decreto: «Dios, ayúdame a salvarme; yo haré todo lo que pueda para ello». De ese adolescente medicado, con depresión y ansiedad, el viaje de la consciencia me ha brindado la posibilidad de ser entrenador y mentor para muchas otras personas que aspiran a crear la

vida que merecen. Y sepan que todo es posible. Como dije, si cabe en tu mente, cabe en tu vida. Si lo sostienes en tu mente, lo sostendrás en tus manos.

Todo cambio comienza por encontrar un norte, un propósito, un decreto de expansión. Por ello, no compres las historias, los dramas y las crisis de otros. Y súmale neutralidad a tus propias crisis para que veas cómo las superas de manera más eficaz y conviertes tus heridas en sabiduría.

¿QUIÉN SOY YO?

Solo podrás aprender a cuidar de ti si te conoces.

SÓCRATES

Hace más de tres mil años, en el vestíbulo del templo de Delfos, que estaba dedicado al dios griego Apolo, ya se leía la frase: «Conócete a ti mismo». La gente iba hasta allí para que el famoso oráculo de Delfos le dijera cuáles eran sus responsabilidades como seres humanos, y así no sobrepasar la frontera que los separaba de las responsabilidades de los dioses. El primer consejo que le daba el oráculo era: «Conócete a ti mismo».

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

La pregunta *¿Quién soy yo?* es la más básica y la que más se pasa por alto. Pasamos nuestros días diciéndonos a nosotros mismos o a los demás que somos alguien importante, alguien sin importancia, alguien grande, alguien pequeño, alguien joven o alguien viejo, pero en realidad nunca abordamos esa cuestión más básica. Si afirmas que eres bueno o malo, ignorante o elevado, solo estás diciendo conceptos que tienes en la mente.

Si no podemos responder a dicha pregunta, puede significar, por ejemplo, que estamos atravesando una crisis de identidad, un período de nuestra vida en el que experimentamos profundas dudas sobre nosotros mismos y sobre el sentido de la existencia. Pero entonces, ¿cómo podemos responderla? Podemos abordar esta pregunta, central para el desarrollo personal de todo ser humano, desde diferentes ópticas o puntos de vista.

Punto de vista biológico

Respecto a la pregunta *¿Quién soy?*, la biología me responde que soy un *Homo sapiens*. Ante mi mirada de incertidumbre y vaguedad, me explica que los *Homo sapiens* son el resultado de miles y miles de años de evolución y mutaciones genéticas. Unos pocos cientos de centímetros cúbicos más de capacidad craneal que un chimpancé común nos han permitido ser como somos con unas determinadas características (espina dorsal, andar bípedo, dotados de razonamiento y capacidad simbólica, lenguaje elaborado, un largo aprendizaje, etc.). Pero esta clasificación me parece artificial y poco adaptada a mi carácter literario e inquisitivo. Mi carácter aventurero me impulsa a salir a buscar otras respuestas.

Punto de vista humanista

Cuando nos comparamos con el resto de los mamíferos, acostumbramos a dar cuenta de nuestra capacidad única para reconocer nuestra existencia y la de los demás, en tanto que somos seres con motivaciones, objetivos y puntos de vista diferentes y cambiantes. Somos, de algún modo, **seres conscientes**. Esto es solo una cara de la moneda.

Y es que si bien estar dotados de consciencia puede resultar ventajoso, es una fuente de problemas que el resto de las especies no tienen que afrontar. Y uno de esos posibles problemas surge justamente con esta pregunta clásica: *¿Quién soy yo?*

Se trata de una de esas preguntas existenciales que si no sabe-

mos responder, pueden llegar a convertirse en un obstáculo a la hora de ser felices y encontrar bienestar, no ya en los grandes proyectos, sino en todos los detalles de la vida cotidiana. Pero no poder responder a esta pregunta en un momento de nuestras vidas no quiere decir que todo esté perdido. Actualmente no hay nada que nos haga suponer que plantearse de modo adecuado, y responder con éxito, la cuestión de *¿Quién soy yo?* sea, en sí misma, una capacidad innata, algo inamovible e independiente de nuestras elecciones y el ambiente en el que elegimos vivir. En ocasiones, es necesario volver a hacernos esta pregunta para seguir creciendo, pues es un indicador de que estamos en el camino correcto.

Además, hay que tener en cuenta que, desde el primer minuto, nuestro conocimiento sobre nosotros mismos está limitado. Aunque parezca engañoso, muchos aspectos de nuestra propia personalidad son conocidos en mayor profundidad por quienes nos rodean que por nosotros. ¿Por qué? Porque nuestra visión sobre mucho de lo que hacemos está sesgada por la domesticación. Dado que nuestra vida es más importante para nosotros que para la mayoría, tenemos interés en deformar la realidad, la interpretación sobre lo que nos ocurre, para que encaje en esa narración que hemos creado para darle una respuesta a la pregunta *¿Quién soy yo?*; la historia que supuestamente explica lo que es nuestra existencia como individuos. Así pues, debemos ser humildes a la hora de extraer conclusiones acerca de quiénes somos y admitir que siempre hay espacio para la rectificación.

No estoy diciendo que la clave esté en saber responder a este tipo de preguntas con una frase específica, o como si fuera un eslogan de un certamen de belleza; lo importante es comprobar, desde nuestra propia subjetividad, hasta qué punto podemos reconocer una serie de ideas e imágenes que identificamos con nosotros mismos. La respuesta a la pregunta *¿Quién soy yo?* se encuentra siempre más allá de las palabras.

Punto de vista psicológico

La identidad se va forjando a lo largo de la vida, pero hay una etapa o período crítico en que esto tiene especial relevancia: la adolescencia. Ya lo resaltaba el psicólogo Erik Erikson en su teoría del desarrollo psicosocial. Erikson afirma que el mayor obstáculo que debe afrontar el desarrollo del ser humano es el de establecer una identidad.

Los seres humanos pasan por un período de autoconocimiento y empiezan a hacer grupos de amigos, a relacionarse explorando su sexualidad o a pensar en sus opciones de futuro. Pero, además de este autoconocimiento, el «¿quién soy yo?» también afecta y se ve afectado por la autoestima: ¿me quiero mucho, poco o nada? ¿Soy lo que quiero ser? Y la autoeficacia: ¿soy capaz de ir adonde quiero ir? ¿Soy capaz de ser lo que quiero ser?

Por tanto, saber quién eres te hace más fuerte y, a pesar de las adversidades que puedan presentarse en tu vida, te ayuda a superar las dificultades. Entonces, ¿la crisis existencial es una crisis de identidad? Si solo miramos la superficie, sí.

Saber «quién soy yo» para algunos individuos se convierte en una pregunta complicada, pues les da miedo afrontar la realidad. Cuando no sabes quién eres ni sabes el camino que quieres seguir en la vida, la ansiedad, el malestar y el miedo pueden tomar el control sobre ti. Esto es lo que se conoce como una crisis existencial, y puede ser mentalmente muy agotador, además de provocar trastornos psicológicos si no se resuelve la situación de manera adecuada.

Erik Erikson definió la identidad como «ese pilar básico que todo adolescente debe clarificar para embarcarse en una madurez más segura y feliz».

Ahora bien, la realidad nos dice que muchos de nosotros llegamos a la edad adulta arrastrando la misma pregunta: ¿*Quién soy yo?* Así, y según nos explica un estudio publicado por la escuela de psiquiatría y medicina de la Universidad de California en la revista *Journal of Research Practice*, parece ser que en cada uno de nosotros habitarían varios «yos», esto es, diversas identidades sin clarifi-

car y que nos cuesta mucho definir. Está, por ejemplo, ese yo social que busca encajar en todos sus entornos. Está, a su vez, ese yo más íntimo, con sus propias necesidades, ansiedades y pulsiones. Y, por último, está ese yo ideal, ese que aspira a ser de tal modo, a alcanzar ciertas metas y objetivos.

Por otro lado, un aspecto más que evidente es lo poco que nos cuesta explicar cómo son los demás. Definir los defectos y las virtudes ajenas es una tarea que a muchas personas no les supone esfuerzo alguno. Así, cuando les preguntan «¿Cómo es ella o él?», empiezan a hablar con fluidez y seguridad, poniendo ejemplos reales que acompañan a cada adjetivo que proyectan.

En cambio, si a esas mismas personas les pides que se autodefinan, sufren un paradójico y extraño mutismo. Y es algo mucho más habitual de lo que podemos pensar. ¿Por qué es así? ¿Por qué no sabemos responder a un simple «¿Quién soy yo?»?

*Hay tres cosas extremadamente duras: el acero,
los diamantes y el conocerse a uno mismo.*

BENJAMIN FRANKLIN

¿Quién soy yo? ¿Soy quien se refleja en el espejo? ¿Soy lo que pienso? ¿Soy lo que me ha pasado o a lo que me gustaría aspirar en un futuro? Todas estas preguntas son válidas para definirnos. Porque, en realidad, la propia identidad es un rompecabezas de cientos de piezas en el que todo debe encajar: somos lo ya vivido y lo deseado, somos un cuerpo, pero también nuestras emociones, pensamientos, valores y deseos. Por tanto, para aspirar a esa identidad firme, valiente y resuelta, necesitamos hallar armonía interna entre todas esas piezas interiores. Necesitamos estabilidad, aceptación, amor propio, fortaleza interior y un toque de ilusión. Porque **nuestra identidad debe verse como un proceso continuo**. No es una imagen instantánea y estática, sino un estado que está en constante cambio y crecimiento, y de ahí que nunca deban faltar la esperanza

y el optimismo para dar forma a una identidad más luminosa y capaz de alcanzar sus metas.

Así pues, para pensar en ello, sería positivo que de vez en cuando te guardes un tiempo para tener una cita contigo. De este modo, podrás reflexionar sobre quién has sido, quién eres y en quién te estás transformando. Para que, de nuevo y cada cierto tiempo, te hagas esa pregunta: *¿Quién soy yo?*

Esos momentos de introspección, de reflexión en soledad, te ayudarán a conocerte y a descubrir tu propia verdad. Solo si te preguntas quién eres, encontrarás las respuestas dentro de ti. Respuestas que en algún momento esperabas que te diesen otras personas, pero que realmente eres tú quien debe descubrir.

Ten presente que *el mundo no es como es, sino como estamos siendo*. Observa siempre desde qué lentes te estás mirando y estás mirando todo lo que te rodea (personas, situaciones, etc.). ¿Observas desde el amor o desde el miedo?

Por último, y retomando la frase de Sócrates, recuerda que tú tienes la capacidad de elegir lo que es mejor para ti cuando te conoces. Una vez que sabes quién eres, es más fácil definir qué quieres y aumentar así las probabilidades de que tus decisiones sean más acertadas.

Punto de vista religioso

¿Cuál es esa misteriosa fuerza que otorga vida, moldea nuestro ser y da forma al mundo? Diversas enseñanzas religiosas nos dicen que no somos quienes creemos ser, pero esto no implica que no exista un yo o una búsqueda del verdadero ser. Los místicos persas sostienen que somos destellos divinos, mientras que los cristianos ven en nosotros la plenitud de Dios. Otros afirman que somos uno con todas las cosas, mientras hay quien considera que el mundo es una ilusión.

Hay enseñanzas que explican cómo la consciencia da vida para experimentar todas las posibilidades y también el amor, así como para conocerse a uno mismo. Por otro lado, algunas indican que la

consciencia se desvía en patrones y se extravía en la ignorancia durante su encarnación. Los yoguis hinduistas llaman a este mundo una *lila*, una danza divina. En el cristianismo, se emplea la culpa para moldear el concepto del *yo*.

Cuando los textos cristianos hablan de perder el yo en Dios, cuando los taoístas y los hinduistas hablan de fusionarse con un Yo Verdadero al margen de toda identidad, y cuando los budistas hablan del vacío y del *no yo*, ¿a qué se refieren? El vacío no implica que las cosas no existan; la ausencia del yo tampoco significa que nosotros no existamos. El vacío se refiere a la unicidad esencial de la vida y a la fuente fértil de energía que da origen a todas las formas de vida. Nuestro mundo y nuestro sentido del yo son un juego de patrones. Cualquier identidad que podamos capturar es transitoria, tentativa.

Punto de vista budista

Desde la perspectiva budista, encontramos cómo la consciencia misma da forma al mundo como un sueño o un espejismo. En las vivencias cercanas a la muerte, algunos relatos modernos hablan de un alivio maravilloso al dejar el cuerpo, encontrando luz áurea y seres luminosos, lo que sugiere que a menudo no somos plenamente conscientes de nuestra verdadera identidad. Al adentrarnos en la meditación y explorar el yo y la identidad, descubrimos dos dimensiones fundamentales: el no yo y el verdadero yo.

Buda, en su noche de iluminación, afrontó el dilema de la identidad y llegó a la revolucionaria conclusión de que no existimos como seres separados. Buda nunca habló de los humanos como entidades fijas o estáticas, sino como una serie de procesos en constante cambio: el cuerpo físico, los sentimientos, las percepciones, las respuestas y el flujo de consciencia que los experimenta.

Nuestra sensación del yo surge cuando nos aferramos a esos patrones o nos identificamos con ellos. Esta identificación puede ser sutil y pasar desapercibida en nuestra consciencia. Nos identifi-

camos con el cuerpo, los sentimientos y los pensamientos, y también con roles sociales y arquetipos culturales. Sin embargo, estas identidades no son nuestra verdadera esencia.

En la meditación profunda, podemos comprender el «vacío del ser» en múltiples formas. Observamos que no podemos poseer nada permanentemente; todo en el mundo es transitorio. Incluso nuestro cuerpo sigue sus propias leyes y cambia con el tiempo, independientemente de nuestra voluntad. Además, experimentamos cómo todo surge del vacío, danza un breve instante y luego desaparece. Nuestras experiencias pasadas han desaparecido, y cada momento presente también se disuelve en el flujo de la vida.

A medida que nos abrimos y nos vaciamos, reconocemos la interdependencia de todas las cosas. Todo está conectado y condicionado por un origen común. Cada experiencia y situación contiene todo los demás.

Como describe Jack Kornfield en su libro *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*, cuando suena una campana: ¿es la campana lo que escuchamos?, ¿es el aire?, ¿es el sonido en nuestros vehículos? ¿O es nuestro propio cerebro el que suena? Es todas estas cosas. Como dicen los taoístas: «Suena lo intermedio». El sonido de la campana se escucha en todas partes, en los ojos de todas las personas a las que conocemos, en cada árbol e insecto, en cada respiración...

Cuando nos sumergimos en la percepción de esta interconexión y el vacío del que emerge todo, encontramos liberación y una profunda felicidad. Descubrir el vacío nos brinda una sensación de ligereza en el corazón, flexibilidad y alivio que abraza todas las cosas. Esto es lo que todos anhelamos: la paz interior y la comprensión de nuestra verdadera naturaleza.

Punto de vista cuántico

Los físicos del pasado dividieron el mundo en dos aspectos aparentemente separados: materia y pensamiento y, más tarde, materia y

energía. No obstante, estas dualidades no son tan distintas como se creía. Durante mucho tiempo, hemos concebido la realidad como algo predeterminado, limitando nuestro poder para cambiar las circunstancias con nuestras acciones o pensamientos.

El modelo clásico newtoniano consideraba todo como sólido y la energía se veía simplemente como una fuerza que afectaba la materia. A través de estas ideas, se estableció una visión mecanicista de la realidad, en la que el ser humano parecía tener una mínima influencia en sus resultados. Sin embargo, la energía es más que eso, es el tejido mismo de lo material y responde a la mente.

Con esta percepción, no es de extrañar que muchos comenzaran a dudar del impacto de sus acciones y pensamientos en el universo. ¿Acaso no nos considerábamos a menudo víctimas de las circunstancias? Pero en la actualidad, concebimos nuestra existencia como parte de un vasto campo de energía invisible, que contiene todas las realidades posibles y que responde a nuestros pensamientos y emociones.

Más tarde, la obra de Albert Einstein, con su famosa ecuación $E = mc^2$, demostró que la materia y la energía están interconectadas, desafiando las ideas de Newton y abriendo paso a una nueva comprensión del universo. En el nivel subatómico, se hizo evidente que el modelo dualista newtoniano no era suficiente. Los elementos fundamentales de nuestro mundo físico, como los electrones, protones y neutrones que componen los átomos, se comportan como ondas de energía y como partículas de materia, dependiendo de la perspectiva del observador. Para entender verdaderamente cómo funciona el mundo, es necesario adentrarse en sus componentes más diminutos.

Los físicos cuánticos descubrieron que la persona que está observando las infinitesimales partículas del átomo afecta la conducta de la energía y la materia. Los experimentos demostraron que los electrones existen como una infinidad de posibilidades en un campo invisible de energía; pero solo cuando el observador se fija en cualquier localización de un electrón es cuando ese electrón aparece. En

suma, una partícula no puede manifestarse en la realidad, es decir, en el espacio-tiempo tal como lo conocemos, hasta que es observada. La física cuántica llama a este fenómeno «efecto observador». Ahora sabemos que en el momento en que el observador busca un electrón hay un punto concreto en el tiempo y el espacio en el que todas las posibilidades del electrón se colapsan en un suceso físico.

Con este descubrimiento, mente y materia ya no pueden seguir considerándose dos cosas distintas; están intrínsecamente ligadas, porque la mente subjetiva ejerce cambios perceptibles en el mundo físico objetivo.

¿Empiezas a entender por qué este apartado se llama «Punto de vista cuántico»? En el nivel subatómico, la energía responde a tu atención y se convierte en materia.

Pero, entonces, *¿Quién soy yo?* A modo de conclusión de todos los puntos de vista antes mencionados:

- Lo que «soy» es una cosa, lo que «estoy siendo» es otra.
- Somos iguales en la esencia del «yo soy».
- Mi interpretación de los hechos influye en lo que «estoy siendo».
- Mi realidad depende de qué tipo de observador estoy siendo.
- Mi observador contribuye a la creación de mi identidad, ya que establece «mi propia verdad» o «mi propio punto de vista de lo que soy».
- Mis creencias desde mi punto de vista humanista, religioso, biológico y psicológico influyen en mi percepción del «yo soy».
- Mis emociones influyen en mi percepción del «yo soy» y de lo que «estoy siendo».

Afrontémoslo: ninguno de nosotros es perfecto. Somos aprendices de la vida. Por ello, detén el juicio y el autojuicio, porque al no

tener el observador entrenado, no sabes qué es realidad o qué es percepción, qué es un «hecho» o qué es un «juicio» o una «interpretación».

Todos abrigamos el mismo deseo: queremos vivir como una versión idealizada de quien pensamos y creemos poder ser. Cuando reflexionamos en la cama antes de dormir sobre los sucesos del día y nuestros esfuerzos por ser más tolerantes y menos reactivos, no solo vemos al padre o la madre que ha gritado a su hijo por no cumplir rápidamente una tarea. También nos visualizamos como una persona angelical a la que la paciencia se le agotó, o como un ogro horrendo que daña la autoestima de un niño.

¿Cómo es esto posible? La realidad es que ambas imágenes son válidas, junto con un amplio espectro de versiones que abarcan desde las más positivas hasta las más negativas. Para comprender por qué todas estas facetas son igualmente reales, es necesario desafiar la concepción que tenemos sobre la naturaleza de la realidad y adoptar una perspectiva diferente.

Sé que es frustrante cuando nuestra vida parece ser una serie interminable de pequeñas variaciones con los mismos resultados. Pero



mientras sigas siendo el mismo de siempre (el mismo observador con la misma energía), no puedes esperar obtener un nuevo resultado. Cambiar tu vida es cambiar tu observador y tu energía, para lograr hacer un cambio profundo en tu mente y en tus emociones.

Para cambiar tu vida, cambia tus ideas sobre la naturaleza de la realidad.

Si deseas obtener resultados distintos de forma duradera, debes cambiar tu idea de por qué ocurren las cosas. Para lograrlo, tendrás que abrirte a una nueva interpretación de lo que es real y cierto.

Para eso vamos a ir al siguiente nivel: **Tú defines lo que eres.**

TU ENERGÍA ES MÁS IMPORTANTE QUE TU INTELLECTO

¿Desde qué espacio vives? ¿Desde el ego o desde la esencia?

La forma de elevar la consciencia para viajar hacia la felicidad requiere de *entrenamiento*, *energía* y *comprensión* de nuestra realidad interna y externa. Ese viaje desde el ego o la personalidad a la esencia requiere entender que es un proceso desde la inconsciencia hacia estar consciente de la consciencia. Como explico en mi anterior libro *Fluir para no sufrir*, es preciso conocer la diferencia entre conciencia y consciencia.

El término **conciencia** se emplea para definir nuestra capacidad racional de distinguir entre el bien y el mal, para emitir juicios según nuestro sentido de la moral. De allí resultan las expresiones «carga de conciencia» o tener la «conciencia tranquila».

Por su parte, **consciencia**, con una *ese* intermedia, es la capacidad del ser humano para percibir la realidad y reconocerse a sí mismo en ella, de lo que resulta la expresión «tomar consciencia». Implica un estado de presencia plena en la realidad que lo circunda. Presencia viene de «estar en el presente», es decir, con los sentidos y la percepción ubicados en el aquí y ahora. El sujeto se conecta consigo mismo y con el mundo que lo rodea mediante procesos como la atención y

la percepción. También, la consciencia permite al ser humano observar su mente y reflexionar sobre sus propias observaciones.

La consciencia es, entonces, aquello que nos conecta con la esencia, que es energía.

Nos hicieron creer que todo lo que existe es por la percepción de la materia, lo físico y la evidencia. Nos han cargado de conocimientos, nos han llenado el disco duro de datos sobre el mundo exterior y nos han dejado huérfanos de sabiduría sobre nuestro sistema operativo interno. No nos conocemos, por lo que te pregunto si acaso tú puedes amar algo que no conoces bien. Obvio que no. Por eso, a veces, si no nos conocemos, nos maltratamos y no avanzamos.

Einstein ya lo dijo: «La energía es la entidad gobernante sobre la partícula, entiéndase, la materia».

¿Dónde está tu energía? En tus emociones, esas guías que van formando nuestros estados de ánimo.

¿Cuánto lleva el proceso que va del ego a la esencia? Depende de ti.

¿Puedo regresar al ego? Si desactivas al observador, regresas al ego.

¿Cómo activo al observador? Con meditación y *mindfulness*.

¿El ego puede engañarme y hacerme sentir «esencia»? Sí, especialmente si no hago mi entrenamiento de la consciencia con profundidad, internalización y consistencia.

Debemos entender que el ego es un tirano insaciable y se puede convertir en nuestro carcelero. Si no estamos atentos a sus operaciones, si no activamos el observador para tomar distancia y ver con liviandad y compasión sus mecanismos, caeremos bajo su yugo. Pero si activamos al observador y vivimos desde la esencia, el ego se puede transformar en una herramienta aliada y en un buen copiloto para inspirarnos, para ayudarnos a ser mejores y elevarnos.

Quiero decir lo siguiente con mucho cuidado y respeto por quienes hoy viven privados de su libertad, en situaciones que deberían darnos vergüenza como sociedad: no hace falta vivir tras los

barrotes de hierro para sentirnos aprisionados, ni tampoco los barrotes podrán con nuestra libertad si cultivamos un verdadero imperio interior.

Digo esto porque lo que muchos llaman «realidad», y la defienden como algo que no se puede cambiar, no permiten que nuevas semillas germinen. Cuando hablamos del cambio positivo de aquellos hombres y mujeres que se encuentran privados de libertad, es muy frecuente que te digan que eso nunca sucederá, que siempre seguirán siendo malos, violentos y descarrilados. Pero lo verdaderamente cierto es que ellos caen en el pozo de la indiferencia social irradiando desde la cárcel odio, resentimiento, culpa y rabia. Por suerte, hoy ya somos muchos los seres humanos que optamos por creer en la «locura» de apoyarlos, creer en su evolución, liberación y darles una nueva oportunidad para romper la cadena de la violencia. Las grandes ideas, al menos al principio, han sido vistas como locura. Sin embargo, desde mi punto de vista, locura es pensar que la violencia se termina en el encierro de la condena.

En el año 2019 tuve la oportunidad de visitar a los más de 180 privados de libertad del centro penitenciario Unidad de Atención Integral Reynaldo Villalobos, en Costa Rica. Fue una experiencia realmente motivadora y gratificante en la que pudimos colaborar como parte del proyecto Prison Program con la charla «La oportunidad eres tú». Me he sentido agradecido con cada mirada de esperanza, cada lágrima de liberación y cada abrazo de gratitud por la oportunidad de mostrarme que todos somos iguales y merecemos conocer nuestra verdadera libertad.

Soy de los que consideran que todos merecemos una oportunidad para restablecer la paz con nosotros mismos, para poder vivir en armonía con nuestro entorno y reescribir nuestra historia. La verdadera libertad comienza en nuestro interior. Muchos viven presos de su pasado y son castigados diariamente con sus propias emociones, impidiéndoles salir de las rejas de la culpa sin poder caminar hacia una nueva luz.