

1. El momento de la elección

Cada día tomamos una serie de decisiones que tendrán un efecto sobre nuestras vidas. Algunas de ellas son de menor importancia y su efecto sólo durará unos pocos minutos, horas o días, mientras que otras cambiarán por completo el curso de nuestra vida. Algunas decisiones son fáciles, otras no tanto. Unas nos llevan directamente al éxito, otras a enfrentarnos frente a frente al fracaso. Unas son de suma importancia, mientras que otras son insignificantes. Pero lo esencial que todos hemos de saber es que, al margen de lo grande o pequeña, fácil o difícil que sea cada elección que hacemos, individual o colectivamente, ésta alterará el rumbo de nuestras vidas. La calidad de nuestras decisiones dictaminará si tendremos que debatirnos con la frustración, o vivir una vida extraordinaria, la vida de nuestros sueños.

Nuestra capacidad para tomar decisiones implica ciertos derechos y libertades. Si podemos elegir, podemos determinar qué decisiones tomaremos respecto a nuestro cuerpo, salud, relaciones, finanzas, carrera, vida social y creencias espirituales. La elección nos permite escoger, seleccionar y decidir los caminos. Ir a izquierda o derecha. Ir adelante o hacia atrás, ser felices o estar tristes, amables o resentidos, satisfechos o descontentos. La elección nos da el poder para tener éxito o no sentirnos realizados, estar bien o de mara-

villa, sentir placer o dolor. Podemos tomar chocolate o vainilla, trabajar o jugar, ahorrar o gastar, ser responsables o sentirnos víctimas. Podemos estar ocupados o no hacer casi nada, ser fieles o infieles, disciplinados o perezosos. Podemos seguir un camino que refleje a nuestro yo más elevado o a nuestro yo más bajo. En última instancia, somos nosotros los que elegimos.

Lo que nos hace especiales y nos distingue de todas las otras formas de vida es nuestra capacidad para valorar nuestras opiniones y tomar decisiones conscientes y deliberadas. La elección ha de ser nuestro don más precioso. Cuando éramos más jóvenes, estábamos ansiosos por que llegara el momento en que nadie nos dijera lo que teníamos que hacer. Veíamos nuestra capacidad para elegir por nosotros mismos como un precioso don. Esperábamos ardientemente el día en que pudiéramos liberarnos de años de reglas familiares y por fin tomar las riendas de nuestra vida. Anhelábamos el momento en que pudiéramos ir a nuestro ritmo y convertirnos en los amos de nuestro destino, saboreábamos ese momento definitivo en que pudiéramos decidir cuándo levantarnos, cuándo y qué comer, cuándo irnos a la cama. Como jóvenes adultos, el derecho a elegir equivalía a la libertad. Nuestra habilidad para decidir por nosotros mismos desataba la posibilidad ilimitada de crear un futuro con nuestros sueños y deseos. La elección nos ofrecía esperanza, nos prometía una vida excitante, una vida donde fuéramos libres para diseñar y crear todo lo que se nos antojara. Como jóvenes adultos tomar decisiones era excitante, porque nos sentíamos bien haciéndolo, porque encerraban la promesa de la satisfacción y la gratificación.

En nuestra juventud es fácil decir: «Más adelante haré realidad mis sueños», o «El año que viene será mi año». La

juventud nos aporta el lujo de creer que «un día» llegaremos mágicamente al destino de nuestros sueños. Pero luego pasa algo. La edad adulta nos atrapa y se instauro la aleccionadora realidad: ese día que habíamos estado esperando no llegará por arte de magia.

Nuestro hoy se basa en las decisiones que tomamos ayer, hace tres días, tres meses, tres años. No terminamos teniendo una deuda de cincuenta mil dólares a consecuencia de una sola decisión. No engordamos quince kilos a raíz de un par de malas decisiones. Nuestras relaciones no terminan de la noche a la mañana por una mala decisión. Estamos donde estamos debido a las decisiones que hemos tomado día tras día, consciente o inconscientemente, que contribuyen a la realidad en la que nos encontramos.

Si queremos entender cómo y por qué hemos creado nuestra realidad actual, lo único que hemos de hacer es observar las decisiones que tomamos en el pasado. Examinar nuestras circunstancias actuales nos demostrará que estamos donde estamos a raíz de las decisiones que tomamos ayer o con anterioridad. Asimismo, si queremos saber cómo serán nuestras vidas en el futuro, hemos de examinar las decisiones que tomamos hoy. Quizá nunca nos habíamos planteado la vida de este modo. Pero el hecho es que nuestro futuro viene determinado por las elecciones que hacemos en este momento. Entonces, ¿por qué la mayoría de las personas piensan tan poco en sus decisiones? ¿Por qué no contemplan las cosas de dos formas antes de seguir adelante y no consideran nunca todas sus opciones y sus consecuencias? Nuestra vida no es un juego de dados, ni mala suerte, ni nuestros padres, pareja o jefe están equivocados. Este hecho encierra buenas y malas noticias. La mala noticia es que somos los únicos responsables de la condición de nuestra vida. La bue-

na noticia es que nosotros, y sólo nosotros, tenemos el poder de cambiar nuestras vidas, y que podemos hacerlo cuando nos plazca.

En realidad, es algo bastante simple: si queremos que nuestra vida sea diferente, lo único que hemos de hacer es elegir otras cosas. La mayoría de las personas seguimos eligiendo las mismas cosas por costumbre, comodidad, miedo o pereza, y luego nos preguntamos por qué no obtenemos otros resultados. Lo cierto es que estamos tan ocupados intentando sobrevivir que ni siquiera nos damos cuenta de que nuestras elecciones y acciones no se traducen en nuestros sueños y esperanzas. Estamos tan ocupados «haciendo» algo en nuestra vida cotidiana, que tomamos la vía más fácil y habitual o el camino que ofrezca menor resistencia, aunque nos conduzca a un lugar al que realmente no queremos ir. La mayoría vamos a tropicones haciendo lo que podemos, sin ser conscientes y sin las herramientas que necesitamos para cambiar el curso de nuestras vidas. Luego, cuando nos despertamos, nos traumatizamos al descubrir que hemos estado trabajando hacia las mismas metas y deseos durante años y que todavía no estamos donde nos gustaría estar.

La mayoría de nosotros hemos perdido de vista la relación entre nuestras elecciones, acciones y resultados. En lugar de responsabilizarnos del estado actual de nuestros asuntos, nos convertimos en maestros de adjudicar culpas, con la pretensión de que todo es culpa de otro cuando nuestra vida no resulta ser el país de las maravillas que queríamos que fuera. Podemos incluso señalar a otros, en lugar de revisar las decisiones que hemos tomado, que son las que nos han conducido exactamente adonde nos encontramos hoy. Sin ser plenamente conscientes de nues-

tras decisiones, no podemos hacer más que repetir los patrones del pasado.

Las preguntas correctas

Si tienes intención de crear tus metas y la vida que deseas, tendrás que tomar nuevas decisiones que te conducirán a nuevas acciones. Este libro es tu mapa de carretera. Las diez sencillas preguntas que encontrarás en estas páginas —que he optado por llamar «Las preguntas correctas»— te darán el poder y la inspiración para crear conscientemente una vida con la que puedas sentirte bien, las elecciones de una en una. Te ayudarán a que seas consciente de las decisiones importantes y de sus consecuencias. Te guiarán y apoyarán para decidir correctamente. Y encontrarás la vía más directa hacia tus sueños.

Las preguntas correctas consisten en diez poderosas indagaciones diseñadas para revelar lo que motiva tus acciones. Las respuestas a estas preguntas aclararán inmediatamente tu pensamiento y te apoyarán cuando tengas que decidir para conseguir el mejor resultado. Son engañosamente simples pero increíblemente poderosas, y se pueden utilizar en cualquier situación o encrucijada. Aquí están las preguntas correctas:

- ¿Me aportará esta decisión un futuro inspirador o me dejará anclado en el pasado?
- ¿Me aportará esta decisión una satisfacción a largo plazo o sólo una gratificación inmediata?
- ¿Estoy siendo yo mismo o intento complacer a otro?

- ¿Veo lo bueno o lo malo?
- ¿Esta decisión reforzará mi fuerza vital o me robará energía?
- ¿Utilizaré esta situación como un catalizador para crecer y evolucionar o me servirá para hundirme?
- ¿Esta decisión me da poder o me lo quita?
- ¿Es un acto de autoestima o de autosabotaje?
- ¿Es un acto de fe o de miedo?
- ¿Elijo desde mi divinidad o desde mi condición humana?

¿Por qué precisamente estas preguntas? Una vez le oí decir al orador motivacional Tony Robbins: «Las preguntas de calidad crean una vida de calidad». La calidad de nuestra vida es la suma de todas nuestras decisiones. Para tomar decisiones de calidad hemos de ver con claridad. Plantear preguntas para elegir aumenta nuestra conciencia y aclara los resultados que podemos esperar de nuestras acciones. Cuando hacemos estas preguntas en el proceso de toma de decisiones, vemos inmediatamente si la decisión que estamos a punto de tomar es una expresión de nuestra claridad o de nuestra oscuridad, si la elección procede de nuestra visión y sueños o de nuestros miedos y dudas. Estas preguntas nos aportan la sabiduría necesaria para hacer que lo que anteriormente era inconsciente se vuelva consciente, a fin de poder elegir con todo el poder que procede de ser plenamente conscientes.

Comprender el impacto de nuestras decisiones

Nuestras decisiones afectan a nuestro estado de ánimo y al modo en que nos sentimos respecto a nosotros mismos.

Influyen en la calidad de nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Para toda acción hay una reacción igual y opuesta, como dice la ley de causa y efecto. Ninguna acción pasa inadvertida. Podemos engañarnos a nosotros mismos creyendo que nuestras acciones no importan, especialmente si pensamos que nadie se enterará o que nadie nos está observando. Pero todas nuestras acciones tienen un efecto en nuestro futuro. Si observamos a las personas que han hecho algo importante en el mundo, veremos que han tomado decisiones valientes. Observaremos que llegaron a las mismas con claridad, certeza y enfoque. Se disciplinaron para tomar decisiones que no siempre fueron cómodas o sencillas. Empezaron acciones que alimentaron su fuerza vital, sus propósitos y sus sueños. Cada vez que tomamos una decisión que no guarda relación con nuestros deseos más profundos, no sólo nos estamos alejando de lo que decimos querer en la vida, sino que estamos apagando nuestra fuerza vital, ese poder interior único que nos mantiene vivos espiritualmente y físicamente.

Cuando hacemos las preguntas correctas y tomamos las decisiones acertadas, alimentamos nuestra fuerza vital. Hace varios años, durante un retiro de fin de semana dirigido por Ammachi, una mujer india que es una maestra espiritual para muchas personas en todo el mundo, llegué a entender esta fuerza vital como nunca me había sucedido antes. Me sentía agotada y decidí ir al retiro de Amma acompañada de mi hijo Beau con la intención de realizar un trabajo interior profundo. Sabía que tenía que hacer algunos cambios en mi vida, pero no estaba segura de qué era lo que estaba mal, qué era lo que debía hacer ni en qué dirección ir. Un fin de semana de oración y meditación pare-

cía ser el tónico perfecto para aclararme con los cambios que tenía que hacer.

Cuando llegué al retiro, entré en un enorme salón de baile de un hotel. Me senté junto con otros centenares de participantes y empecé a meditar. Me costó concentrarme. Lo cierto es que me sentía tan desequilibrada que no podía estarme quieta. En lugar de interiorizarme, me marché de la sala y empecé a dar vueltas por los jardines del hotel. Fuera se estaba de maravilla. Escuchar a los pájaros y notar el aire en mi rostro oyendo el sonido que hacía al acariciar los árboles era justo lo que necesitaba mi alma. Poco a poco empecé a relajarme y a entrar en el ritmo natural del retiro. Entonces vi que todo el mundo había salido al jardín para hacer una meditación a primera hora de la tarde. Encontré un hueco en un banco y me junté al grupo.

Al cerrar los ojos y llevar mi atención a la respiración, noté lo superficial que era; sólo podía escuchar un ligero susurro de lo que sabía que debía ser un potente flujo de aire. Me relajé todavía más y autoricé a mi yo a entregar todo mi saber y todo lo que sentía. Mi única oración era no interponerme en mi camino para recibir la guía que sabía que había para mí en presencia de esa mujer divina y para el resto de buscadores espirituales. Cuando por fin me dejé ir, tuve una preciosa visión. Vi mentalmente cómo Ammachi entraba en mi conciencia. Inhalé profundamente para absorber la sabiduría que estaba recibiendo, y pude sentir cómo mi corazón se abría de par en par a la verdad de sus palabras.

En mi meditación, oí que me decía que no podría continuar impartiendo mi enseñanza a menos que realizara cambios importantes en mi vida. Me dijo que estaba quemada, que me faltaba fuerza y vitalidad para seguir el rápido rit-

mo de mi vida. Entonces me mostró una imagen que cambió mi vida para siempre. En mi meditación me mostró la parte inferior de mi abdomen y dijo: «Todos llevamos una llama. La tuya es muy pequeña. Es sólo una llamita». Me dijo que las decisiones que estaba tomando no alimentaban mi fuego interior, sino que estaban mermando su fuerza. Luego vi la imagen de una llama sana. Era una llama brava y rugiente. Su centro era fuerte, brillante y poderoso, de color oro, ámbar y rojo. Esta llama vital interna saludable era muy diferente de la que acababa de ver en mí, que era pequeña, opaca y débil. El centro de mi fuego era débil, tímido y denotaba cansancio. Parecía como si no hubiera leña y que se fuera a apagar de un momento a otro. Escuché con más atención y recibí la información más importante que me han dado jamás.

Cada uno de nosotros tenemos una llama interior que es la que mantiene nuestra fuerza vital. Todas las decisiones que tomamos o bien avivan esta fuerza, la fortalecen, hacen que nuestra llama arda con más fuerza, o bien reducen la fuerza y apagan nuestra llama interna disminuyendo su poder.

Cuando nuestro fuego interior ruge, nos sentimos fuertes, poderosos y seguros. Tenemos la fuerza y el valor para hablar con sinceridad, y la humildad y claridad para pedir lo que necesitamos. Una llama saludable inunda nuestra mente de visión e inspiración, y nos da energía para visualizar nuestros sueños e ir tras ellos. Cuando nutrimos nuestro fuego interno, vemos con gran claridad y actuamos con un enfoque total. Una llama fuerte nos impulsa hacia estados de conciencia más elevados, donde residen la autoestima y la libertad emocional.

Cuando nuestra llama es pequeña, somos vulnerables, frágiles y débiles. Tenemos miedo y somos aprensivos, estamos llenos de preocupación y de dudas. Cuando no hemos cuidado nuestra llama, necesitamos cosas externas que nos hagan sentirnos mejor. No nos comunicamos con los demás, porque no nos sentimos merecedores de amor y de felicidad. Cuando nuestra llama es pequeña, somos escépticos y nos sentimos desengaños. Pensamos que los demás querrán algo de nosotros y sentimos miedo por no tener mucho que dar. Cuando nuestra llama es débil, no tenemos defensas para repeler la enfermedad, la duda, la preocupación, el autodesprecio, las adicciones o las críticas. Cuando nuestra llama es insignificante, buscamos a otros para que alimenten nuestro fuego porque no hemos sabido avivarlo. Un fuego débil está necesitado y cae presa de las conversaciones negativas que impregnan nuestra mente.

Lo importante es saber que el tamaño y la salud de nuestra llama también afecta a quienes nos rodean. Una llama pequeña hace que los demás se preocupen, del mismo modo que nos sentiríamos impulsados a alimentar un fuego que está a punto de extinguirse. Una llama interna que chisporrotea reclama atención y que busquemos formas de reforzarla y revitalizarla. ¿Podemos dejar un fuego débil sin atender durante mucho tiempo? ¿Podemos descuidarlo durante más de unos pocos minutos? No, si queremos que siga ardiendo. Una llamita siempre chisporrotea y corre el peligro de apagarse, mientras que una llama sana es alta y quema con fuerza, con suficiente energía como para mantenerse encendida en un vendaval.

Nuestra llama es nuestra esencia. Cuando está bien alimentada, contiene todo el poder de un fuego rugiente. Pero

la llama interior se ha de cuidar y proteger. Hemos de honrarla y cuidarla, alimentarla y nutrirla, si queremos que sea fuerte. Nuestra misión es proteger esta llama, conscientes de que es nuestra fuerza vital, nuestro espíritu y lo que mantiene nuestra divinidad.

Ahora permíteme que te diga algo que te hará reflexionar: nuestras decisiones dan forma a nuestra conducta y acciones. Cada elección o bien aporta leña al fuego, o bien le echa agua apagando su fuerza. Si queremos brillar al máximo, si queremos expresarnos con autenticidad, si queremos que el poder haga realidad nuestro propósito en el mundo, nuestro primer compromiso ha de ser conservar la salud de nuestro fuego interior, nuestra fuerza vital.

Ahora me gustaría que pienses que tu único trabajo en la vida es alimentar esa llama interior, mantenerla vital y rugiente. Imagina que no tienes ninguna otra cosa que hacer sino tomar decisiones a diario, semanalmente, mensualmente y anualmente, que sirvan para proteger esa llama. Imagina cómo cuidarías la fuerza de esa llama, consciente de que sólo ella puede darte todo el amor, dinero, salud, seguridad, plenitud y paz mental que deseas. Lo más probable es que la cuidaras muy bien y tomaras decisiones que aumentarían su fuerza y fomentarían la vida para mantener en forma tu fuerza vital.

Aquí tienes algunos ejemplos de decisiones que apagan tu luz, y algunos ejemplos de las que avivan y fortalecen tu llama.

Decisiones que apagan tu luz

- Estar con personas que te critican y que no pueden ver tu magnificencia.

- El «debería».
- El «tengo que».
- Supuestas obligaciones.
- Intentar ser agradable.
- Intentar conseguir la aprobación de los demás.
- Evitar la comunicación.
- Mentirte.
- Cotillear.
- Llegar tarde.
- No preocuparte por los sentimientos de los demás.
- Compararte con los demás.
- Juzgarte.
- Juzgar a los demás.
- No dedicar tiempo para disfrutar de lo que tienes.
- Buscar que sean los demás los que te aporten la felicidad.
- Vivir con miedo.
- Negarte el éxito.
- Pensar que los demás son mejores que tú.
- Derrochar tu poder.
- Desatender tus más profundos anhelos.
- Derrochar el dinero.
- Comer en exceso.
- Excederse en las cosas.
- Malgastar el tiempo.
- No aceptar los cumplidos.
- Intentar ser otra persona.
- No establecer unas barreras potentes.
- No tener suficiente tiempo para estar solo.
- Negar el amor de tu familia.
- Negar tu propio reconocimiento.

- Agotarte.
- Desoír tu voz interior.

Decisiones que harán rugir tu fuego

- Sentir empatía hacia los demás.
- Dedicarte un tiempo a ti mismo.
- Pasar tiempo con las personas que amas.
- Reconocer que has hecho algo bien.
- Descansar.
- Divertirte.
- Jugar.
- Hacer ejercicio.
- Comer bien.
- Gastar el dinero con sabiduría.
- Planificar el futuro.
- Estar con personas que te inspiran.
- Dedicar tiempo a cultivarte.
- Hacer lo que mejor vaya para tus intereses y los de tu comunidad.
- Apreciarte.
- Ser sincero contigo mismo y con los demás.
- Cumplir tu palabra.
- No retrasarte en el pago de tus facturas.
- Ser compasivo.
- Tener una relación estrecha con las personas que amas.
- Hacer el amor.
- Hacer obras de caridad.
- Decir a los demás cuánto te importan.
- Hacer lo que te gusta.

- Perseguir tus sueños.
- Tomar decisiones que guarden relación con tu meta.
- Bailar.
- Perdonar.
- Responsabilizarte.
- Buscar lo bueno.
- Buscar lo correcto.
- Hacer bien tu trabajo.
- Estar con tus hijos.
- Cuidar de tu pareja.
- Escuchar a los demás desde el corazón.
- Recibir el amor de los demás.
- Enaltecer a quienes te rodean.
- Permitir que los demás te ayuden.
- Crear un sistema de apoyo que tenga fuerza.
- Decir tu verdad.
- Decir no.

Alimenta tu llama

¿Qué fuerza tiene tu fuego interior? ¿Es fuerte, vital, energético? ¿Podrías prender el cielo? ¿Enciende a quienes te rodean? ¿Sienten las personas tu presencia, tu llama, cuando entras en algún lugar, o, por el contrario, tienes que esforzarte cada día intentando tener éxito, conseguir mayor reconocimiento? ¿Intentas manipular el mundo para que arda tu fuego, o te deleitas en la calidez de tu fuego interior?

Éste es el tipo de preguntas que has de plantearte antes de seguir adelante. Es el momento de la verdad. Permítete contemplar sin prisas tu vida y pregúntate: «¿Soy quien

quiero ser? ¿Me siento fuerte? ¿Son mis decisiones las de una persona cuya llama interior es sana y potente, o son las de una persona cuyo fuego se está apagando?»

Todos necesitamos la llama de nuestro fuego y el de otras personas. Hemos de saber que todos los fuegos están bien cuidados y vigilados. Nadie gana si una de nuestras llamas interiores no está atendida, o, lo que es peor, si se apaga.