

Prefacio

Por Su Santidad el Gran Maestro Profesor Thomas Lin Yun Rinpoché

Los chi del mundo —el del Cielo, el de la Tierra y el humano— están en constante interacción aun si «el viento del este sopla gradualmente hacia el oeste» o viceversa. Siempre hubo intercambios entre Oriente y Occidente a diversos niveles dentro de diferentes contextos culturales. De hecho, todo lo sucedido desde la época de transformación y florecimiento de las ciencias hasta el desarrollo actual de las tecnologías de alto nivel es un testimonio de que «el viento del oeste sopla gradualmente hacia el este».

Oriente ha transmitido a Occidente un gran cuerpo de conocimientos dentro de los reinos de la conciencia, del espiritualismo, del esoterismo y de las culturas populares. Un ejemplo es la geomancia, el método de adivinación por medio de líneas y figuras. La popularidad del Feng Shui ha aumentado constantemente desde que la erudita y experta Sarah Rossbach, dotada de múltiples talentos, publicara cuatro obras capitales sobre el tema: *Feng Shui: The Chinese Art of Placement* [Feng Shui: el arte chino de la ubicación]; *Interior Design with Feng Shui* [Diseño interior con Feng Shui]; *Living Color: Master Lin Yun's Guide to Feng Shui and the Art of Color* [Color vívido: guía del Feng Shui y del arte del color del Maestro Lin

Yun] y *Feng Shui Design: The Art of Creating Harmony for Interiors, Landscape and Architecture* [Diseño con el Feng Shui: el arte de crear armonía en los interiores, en el paisaje y en la arquitectura]. Durante los últimos veinte años, en Estados Unidos y en Europa las conferencias, seminarios, publicaciones, nuevas escuelas, consultas y diplomas surgen como brotes de bambú que nacen después de la lluvia.

Leyendo el *Feng Shui de la abundancia* de Suzan Hilton, sentí que, de pronto, surgió en él una nueva fuerza del Feng Shui. La autora le muestra al lector la forma de aumentar la riqueza y crear abundancia. Para eso fundamenta sus observaciones y análisis iniciales en la lógica, incorpora muchas ideas trascendentales y utiliza un análisis sistemático del vínculo entre el cuerpo y la mente en Oriente y Occidente. Nos enseña a combinar las esencias de ambas culturas, la oriental y la occidental, basándose en el principio de la creación de armonía entre el *ru-shi* —lo mundano/racional/sensato/lógico— con el *chu-shi* —lo trascendental.

En este libro hay un énfasis en la utilización de los métodos pragmáticos occidentales, para saber reducir al menor grado posible las pérdidas y los despilfarros y el momento en que uno gasta por encima de sus medios. Asimismo, estimula el ahorro y la generación de riqueza. La señora Hilton, que goza de una excelente formación y experiencia como experta contable, utiliza el Río del Oro como metáfora. Así enseña al lector la forma de estimular la creatividad prestando atención tanto a las sensaciones como a las respuestas emocionales y al análisis racional, el todo con un énfasis en la importancia e influencia del Feng Shui.

Gracias a estos métodos, el lector aprenderá a estabilizar sus situaciones económicas inestables y poco felices que se producen en el seno de las turbulencias en las finanzas, y

cómo navegar hacia un puerto «seguro» en medio de los rápidos propios de las crisis económicas. De esta manera, una persona corriente podrá aprender a superar las dificultades y obstáculos en su vida profesional y laboral. También aprenderá a construir la riqueza desde cero, tal como si creara un oasis en el desierto.

Finalmente, la autora nos enseña a mantener la estabilidad económica una vez que hemos ganado dinero y hemos alcanzado una cierta opulencia, y a solidificar ese maravilloso estado de acumulación estable de riqueza.

La obra nos ofrece una descripción detallada del Feng Shui, el yin y el yang, los cinco elementos, la circulación del chi, la energía y el ciclo de renovación y reconstrucción. Asimismo, nos habla de los «Tres trigramas de la entrada» y de la importancia de los aspectos trascendentales de los presagios relativos a la posición de los sectores de la riqueza. En ese sentido, nos enseña la forma de aumentar los ingresos, reducir los gastos y prevenir las dificultades económicas utilizando colores y objetos para la decoración de los sectores de la riqueza.

Si, una vez que hayas estudiado este libro, te sientes con ánimo de comprender en profundidad y practicar los métodos propuestos para crear riqueza integrando el Oriente y el Occidente, es decir, lo mundano y lo trascendental, y si, en ese caso, sales de la pobreza y alcanzas la prosperidad, y tu riqueza crece de la nada y se multiplica, hay dos aspectos importantes que no debes olvidar:

Primero, la «Cuestión de los sobres rojos». En su libro, Suzan se ocupa de este asunto. En primer lugar, la transmisión de soluciones trascendentales relativas a la riqueza (y otros temas) se considera una revelación de sagrados secretos celestiales. De acuerdo a las creencias tradicionales chinas, esta revela-

ción perjudica al maestro y no ofrece beneficios relevantes a quien recibe el conocimiento. Por lo tanto, debes aceptar los sobres rojos para reconocer la naturaleza «preciosamente sagrada» y «misteriosa» así como el «infinito cuidado» asociados con la transmisión de estas soluciones trascendentales. Para saber más sobre los detalles concernientes a los sobres rojos, lee el Apéndice D. En él encontrarás las opiniones de Lynn Ho Tu y del doctor Chang Chiu, ambos expertos y eruditos tanto en el I Ching como en la escuela de Feng Shui de orientación Budista Tántrica de la Secta Negra.

Segundo: ¿Cómo manejarás tu riqueza una vez que ésta ha pasado de la nada a la abundancia, de lo pequeño a lo grande? Una vez escribí un poema que compartiré contigo ahora:

A propósito de la riqueza

*No asocies la búsqueda de la riqueza con la codicia,
porque, si tienes dinero,
puedes aliviar al necesitado en los tiempos difíciles.
Si no lo adquieres ni lo gastas apropiadamente,
el dinero perjudica en lugar de beneficiar,
como el agua que hace zozobrar el barco
en lugar de mantenerlo a flote.*

LIN YUN
Julio 2001

Traducido del chino al inglés por Jonathan W. Y. Chau

Introducción: el dinero, el Feng Shui y el Río del Oro

Tenemos a nuestra disposición muchos libros que tratan sobre el tema de la creación de abundancia, abordado desde un punto de vista en apariencia racional basado en el desarrollo de un programa gradual. No obstante, ninguno de ellos tiene en cuenta la incidencia en tu abundancia de tu imaginación, tus sueños y tu corazón.

Con este libro, busco una comunicación directa contigo, con todos vosotros, para dar a conocer tanto los descubrimientos recientes como los viejos métodos de crear abundancia.

El Feng Shui (que se pronuncia feng chuei) significa, literalmente, el fluir libre del viento y del agua. Es el antiguo Arte Chino de la Ubicación, destinado a crear armonía entre las personas y el medio ambiente en el que viven. Los practicantes de Feng Shui reconocen, perciben, ven y a veces oyen las pautas propias de la energía al fluir, estancarse, ir a contracorriente, o bien interrumpirse también totalmente.

Los occidentales asocian el Feng Shui con el espacio material, en especial el hogar o su lugar de trabajo, y muchas personas lo utilizan para mejorar sus profesiones y sus relaciones. De hecho, es posible extender su aplicación a otros campos. Tal como este libro prueba, utilizo los ele-

mentos del Feng Shui tanto metafóricamente como para referirme a una experiencia concreta. Construyo así un patrón que incidirá sobre tus finanzas, tu creatividad y tus valores.

Feng Shui de la abundancia es un enfoque distinto del tema de la creación de riquezas. La mayoría de los libros que entran en este campo se centran sólo en las actividades lógicas orientadas hacia la consecución de un objetivo, tendentes a disminuir nuestros gastos y aumentar nuestros activos. Desde los días en que trabajaba de contable, aprendí que a la hora de crear abundancia, hay un sinnúmero de factores importantes que debemos considerar.

En este libro ahondaremos principalmente en los distintos sistemas de pensamiento orientales y occidentales, en los mensajes ocultos que nos enviamos a nosotros mismos y enviamos a los demás, y en la creciente conciencia de que el cuerpo y la mente funcionan relacionándose entre sí. Estudiaremos el modo de armonizar la respiración, el espíritu, las intenciones, la mente, las emociones y los objetos físicos siguiendo un modelo que pueda conducirnos al océano de la abundancia.

Cuando te encuentras inmerso en las luchas de la vida cotidiana, el hecho de guiarse por normas, un gráfico o un mapa, te ofrece una visión más amplia y completa de tu andadura. En este libro, he incluido un mapa gráfico y metafórico de la travesía hacia la abundancia a lo largo del Río del Oro, que te ayudará a comprender los modelos a los que responden los distintos conflictos o retos por enfrentar, y las desviaciones que experimentas día a día.

Dentro de la trama de este libro también están presentes los principios normales de acumulación de riqueza en Occidente. Vivir por debajo de tus ingresos, comprar productos

de buena calidad, ahorrar e invertir con regularidad, comprar a precios bajos y vender a precios elevados para tener inversiones florecientes, diversificar ingresos e inversiones, y tener dinero suficiente para cubrir los gastos de entre seis a doce meses, son elementos importantes en la creación de la abundancia. Son consejos sólidos y sensatos, pero las personas no suelen ponerlos en práctica cuando están agobiadas por el miedo o por emociones que no comprenden, o bien se encuentran cegadas por acontecimientos personales de humillación e incapacidad en cuanto a la creación de abundancia. Este libro te enseñará una nueva y atractiva manera de abordar esta problemática.

Mi travesía

Mi familia era pobre. Realmente muy pobre. Del tipo de pobre que lleva un cartón en la suela del único par de zapatos, y del tipo de pobre que jamás puede tirar una cucharada de sopa. Cuanto tenía ocho años, en el verano ayudaba a mi padre a cortar el césped de las viviendas de gente adinerada. Mi trabajo consistía en ocuparme de una pequeña máquina cortacésped a gasolina. Todavía recuerdo la imagen de la hierba recién cortada que entraba en la bolsa de la cortadora: minúsculos rectángulos verdes que fluían sin cesar. Miles de briznas, cientos y cientos de viajes para vaciar la bolsa, horas arrastrando bidones metálicos y enrollando mangueras.

Un día coloqué el cubo de la basura al borde de un largo sendero en forma de U, miré la magnífica casa que tenía delante, los coches aparcados en el sendero, el impecable césped, y pensé: «Esta gente debe saber algo sobre el dinero que mis

padres no saben». En ese momento, tomé la decisión de aprender todo lo necesario sobre el tema, luego volví a correr detrás del cortacésped y a vaciar la bolsa repleta de césped recién cortado. No podía evitar que mis compañeros de clase me llamaran «la amazona» (a los ocho años, medía 1,75 m), pero podía mejorar mi vida de muchas maneras. Tenía un proyecto secreto.

He estudiado el flujo de las cosas desde que comencé a observar las briznas de hierba que «fluían» en el cubo de la basura, observando cómo detenemos y cómo potenciamos ese flujo. Para diplomarme en terapia respiratoria en la universidad, estudié primero dos tipos de flujo: la circulación del aire y la circulación de la sangre en los seres humanos. Más adelante, en mi trabajo de contable, estudié la circulación del dinero. Mis estudios sobre Ikebana, el arte japonés de arreglos florales, se ocupaban de la ilusión del fluir en materiales estáticos, aunque vivos, y cómo cambian la energía en una habitación.

En 1992 comencé a estudiar Feng Shui y su manera de abordar nuestro entorno, así como las pautas de la circulación del flujo energético en dicho entorno. Más tarde aprendí a meditar, y cuando mi matrimonio se terminó, comencé estudiar, con los Hendrick, el flujo de la energía y del amor entre las personas. También estudié la forma en que nuestra mente, esto es, el flujo de nuestros pensamientos e intenciones, afecta al flujo de actividad de las otras personas así como las oportunidades que la vida nos brinda.

Siempre me he centrado en tratar de comprender ese flujo de la abundancia en la vida y en la manera de animarlo. El viento simboliza la respiración, la inspiración, el movimiento, la intuición, las nuevas ideas, las cosas intangibles, y el Espíritu de la Divinidad. El agua representa el

dinero, las emociones, las sensaciones físicas o corporales y los objetos materiales y tangibles. El agua también representa el silencio profundo y lo abisal. El agua que circula simboliza la circulación o flujo del dinero, la moneda y la energía, mientras que el oro, tanto en monedas como en los lingotes que puedas poseer, es un símbolo evidente de sabiduría.

Cuando niña, deslicé mi pequeña barca por el río, comenzando con mis primeros ingresos, una magra cantidad de dinero semanal que me daban mis padres. En los años que siguieron, he naufragado y recuperado mi barca en ríos mayores, he navegado por torrentes donde había más dinero que sabiduría, marismas en las que la vida y el dinero parecían estancarse, y cursos secos en los que me quedaba varada y el dinero se agotaba. Navegué río arriba hasta su cabecera para comprender mis orígenes, y surqué con grandes dificultades, y aparentemente a solas, las aguas de poco calado para ser un maestro guía del río. Conozco el Río del Oro, el que conduce al océano de la abundancia. Puedo llevarte a él.

¿A quién puede beneficiar este libro?

¿Te identificas con alguna de estas situaciones?

- Trabajas arduamente y durante muchas horas, tienes algunas dificultades económicas y te preguntas si existirá una manera más fácil de vivir y de crear abundancia.
- Tu vida es una lucha constante, tienes poco dinero y te preguntas si habrá algo que no sabes y que deberías aprender.

- Tu familia nunca logró gran prosperidad, y te preguntas qué otra cosa podrías hacer para acumular dinero, aparte de trabajar mucho, apretarte el cinturón y ahorrar.
- Te ganas bien la vida, pero el dinero se te va de las manos.
- Tienes ingresos importantes pero no sientes abundancia en tu vida, aparte de la riquezas materiales, y te preguntas qué es lo que te falta.
- Tienes una verdadera adicción al Feng Shui y quieres conocer mi punto de vista.
- No tienes problemas y tu vida es satisfactoria, pero eres una persona interesada siempre en aprender para mejorar.

Puede que cualquiera de estas tipologías personales corresponda a tu caso: alguien que busca mayor abundancia y tiene una apertura de espíritu para recibir las ideas y los ejercicios del *Feng Shui de la abundancia*.

¡Bienvenido a bordo!

El dinero y el Feng Shui

Entrar en el tema del dinero implica hablar de un «más»: más libertad, más retos, más oportunidades y más energías. Tu forma de manejarte con una mayor cantidad de energía, sea cual sea su manifestación, es la llave que abre la compuerta a un flujo que te permite tener y gozar de una mayor cantidad de dinero. El Feng Shui es una clave para utilizar esta energía más armónicamente.

Bien, quizá te preguntes qué es lo que esta *abundancia* significa. Comencemos por la definición: según el diccionario

Webster's, es sinónimo de: gran profusión, cantidad desbordante, más que suficiente, exuberancia, riqueza, copiosidad, opulencia. Mi propia definición incluye: más que suficiente para ti, lo que deseas de todo corazón y provecho para ti, tu familia, tus amigos, la Tierra y todas tus relaciones. La opulencia o riqueza con una sabiduría franca y generosa. Equilibrio, armonía y abundancia.

Crear abundancia es para mí un concepto sensiblemente distinto del habitual que manejan los contables, porque establece una diferencia cuantitativa que tiene en cuenta y hace intervenir los cambios que se produjeron en los últimos dos siglos. ¿Recuerdas el conocido dicho inglés: «El este es el este y el oeste es el oeste, dos mellizos que nunca podrán encontrarse»? Es una creencia que pertenece totalmente al pasado. Ahora sabemos que el Este se ha encontrado con el Oeste y que ambos se han transformado mutuamente para siempre. Aquí pongo en juego ambos mundos, en el seno de una perspectiva amplia que estimula nuestra mente e incluye el campo de las finanzas personales integrado con el Feng Shui, la intención, el movimiento y las emociones.

Un ejecutivo de una importante empresa me decía hace poco:

Había mantenido la práctica de la meditación dentro del ámbito privado, separándolo de mi vida laboral, hasta que me di cuenta de que, formando parte del estamento directivo, podía fijar mis propias normas. Comencé a pensar en hacer un cambio cuando una consultora me comentó que, cada vez que ella debía enfrentar un problema serio, meditaba y movía creativamente el cuerpo. Nos hizo ensayar nuevas actividades y compar-

tir nuestras experiencias. Me sorprendió mucho comprobar que varios de mis colegas también meditaban. Dejé de lado todas mis reticencias habituales y comenzamos a meditar en equipo en torno a nuestros problemas de negocios.

Hace treinta años, esta situación hubiera sido inimaginable en Occidente. La esencia de mi enfoque consiste en conocer e integrar las diferencias y semejanzas del pensamiento del Este y del Oeste y de sus ideas respectivas acerca del dinero. Quiero conocer el lugar donde vibran tus células y donde no lo hacen. Quiero llegar hasta esos lejanos límites donde residen tus posibilidades. Quiero que veas cómo fluyes con el dinero en tu vida cotidiana y cuál es tu respuesta frente a una crecida de la energía, ese «más» de vida y de abundancia. Te enseñaré a reavivar tu respiración y tu existencia, a abrazar todas tus emociones, y a conocer el lugar donde anclas aquello que realmente aprecias y el dinero que acumulas para tu futuro. Mi tarea consiste básicamente en ayudarte a navegar por el Río del Oro y a que pongas rumbo hacia una nueva vida armónica, en la que se hagan realidad tus sueños, tu paz interior, tu sabiduría y tu abundancia.

La energía creativa

Las finanzas personales rara vez nos parecen divertidas o creativas, pero confía en mí y te daré la clave para entender cómo el dinero es una de las energías de mayor creatividad que poseemos. Por desgracia, muchos de nosotros equiparamos el dinero a experiencias crueles y desagradables, y nos

resistimos inconscientemente a la abundancia. Sin embargo, todo esto cambia y resulta mucho más interesante y menos intimidante cuando se toman distancias y se mira el dinero como una energía creativa que fluye sin obstáculos hacia nosotros.

Todos tenemos mecanismos básicos de respuesta frente a una inesperada afluencia de dinero. Es lo que suelo llamar una crecida de la energía. La clave es reconocer estas respuestas y aprender a mantener el movimiento de ese flujo de dinero.

¿Cómo reaccionas cuando te enfrentas a un problema difícil? ¿Contraatacas? ¿Huyes? Quizá te paralizas, o incluso te desmayas. Éstas son las cuatro respuestas básicas correspondientes a una crecida de la energía: dar batalla, huir, quedar paralizado, desmayarse. Son las cuatro opciones que se reflejan en tu manera de reaccionar frente a la energía creativa del dinero.

Por ejemplo, si eres una persona luchadora, probablemente serás la primera en actuar: comprar, ahorrar e invertir tu dinero. A veces puedes llegar a moverte tan rápido que corres el riesgo de perder una información indicativa de que tu movimiento no sería lo mejor para tus intereses a largo plazo. Si tienes tendencia a evadirte o a ignorar tu situación financiera, es posible que te muevas tan rápido en la dirección opuesta que ni siquiera te des cuenta de que ya sacaste tu billetera y entregaste algo de dinero en efectivo o tu tarjeta de crédito.

Quizá en este tipo de situaciones te paralizas y no reaccionas: ni tomas compromisos ni los rompes. Las personas que se paralizan tienen dificultades para desprenderse del dinero, de modo que no son capaces de invertirlo para que les dé beneficios ni tampoco pueden pagar sus gastos. El úl-

timo tipo de respuesta, desmayarse, elimina del todo la capacidad para participar en cualquier situación económica. Son personas que pagan sus cuentas con tal rapidez que nunca llegan a percatarse de que tienen ingresos y que el dinero entra a raudales en sus cuentas. Para los que se desmayan, aun una mínima cantidad de dinero puede significar una crisis.

Cada uno de nosotros tiene una de estas cuatro respuestas básicas frente a una crecida de la energía, en especial si se trata de dinero. Es importante que reconozcas cuál es tu respuesta y que la utilices, para ir con mayor lentitud cuando la precaución es necesaria, y para avanzar con rapidez cuando se puede navegar sin obstáculos. A medida que leas el libro, reflexiona al respecto. ¡La energía creativa del dinero puede ser muy divertida cuando aprendemos a aprovecharla!

¿Continuamos?

EL RÍO DEL ORO

Cinco son las corrientes que crean el Río del Oro. Cada una se asemeja a una serie de frecuencias con las que puedes sintonizar por medio de tus pensamientos, tus sensaciones físicas y tu actividad y experiencias, como si se tratara de una energía que fluye en el interior de un río profundo.

Este libro revela los secretos, las herramientas y las técnicas para navegar por las cinco corrientes en medio de los conflictos y retos de la existencia. Son las capacidades que te sitúan en el Río del Oro y te conducen de corazón al océano de la abundancia, allí donde tienen su lugar de honor tus anhelos y valores más preciados.

Las cinco corrientes que forman el Río del Oro son:

1. La Corriente del Feng Shui
2. La Corriente Sensorial
3. La Corriente Emocional
4. La Corriente Creativa
5. La Corriente Racional.

Estas cinco corrientes siempre circulan por tu vida, y cuando permites que fluyan sin obstáculos y suavemente, crean el Río del Oro. Cada una de ellas se asemeja a una serie de frecuencias que puedes sintonizar, una corriente o un ancho de banda de energía que fluye. Imagina que estás sintonizando una emisora en la radio. Lo que haces es sintonizar la frecuencia con la que se difunde, el ancho de banda de las ondas de sonido de la radio de manera tal que puedes detectar la diferencia cuando te desvías mínimamente de esa determinada sintonía. De la misma manera, también puedes sintonizar cada una de las corrientes y detectar cuándo estás fuera de su cauce.

Cada una de las corrientes puede cambiar su posición respecto a las otras, sea aflorando a la superficie, sea moviéndose en el fondo del Río del Oro, según si se le da el sitio que merece o no. La mayoría de las personas se concentra exclusivamente en una de las corrientes e ignora las restantes. Imagínate que tratas de vivir con una mano que sólo tiene un dedo. Es posible, pero la vida es mucho más fácil y enriquecedora si los cinco dedos operan y se mueven con libertad. Este libro revela los secretos para potenciar la armonía y para fluir entre las Cinco Corrientes, y la manera de retornar en medio de las dificultades y retos de la vida a las corrientes profundas del río, sintonizándolas en toda su amplitud.

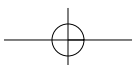
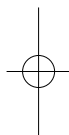
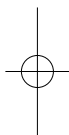


La *Corriente del Feng Shui* guía el camino. El arte chino de la ubicación es un sistema que existe desde hace 3.500 años y exalta los aspectos tangibles e intangibles de un lugar físico, la configuración del flujo del «viento y del agua» de tu entorno. El viento representa lo intangible: los pensamientos cognitivos, las intenciones y las emociones. Guarda la misma importancia que el agua, que representa todo aquello que podemos ver, tocar, gustar, oler y oír, así como los movimientos de nuestro propio cuerpo. El Feng Shui es el arte y la ciencia de crear armonía, paz, fluidez y abundancia con y para las personas dentro de su entorno físico.

El Feng Shui es importante por derecho propio, dado que proporciona las indicaciones necesarias para saber en qué lugar has ubicado las posesiones materiales, el trazado del entorno que te rodea y, dentro de ese entorno, el lugar donde se sitúa tu sector de la riqueza. También representa la energía de las otras cuatro corrientes materializadas en forma física. Tus posesiones materiales y su ubicación son manifestaciones externas de tus energías mentales, emocionales y creativas. Todo lo que piensas y sientes acerca de cada uno de los objetos presentes en el espacio que habitas, así como el sentido que tienen en tu vida, se pone de manifiesto en tu entorno.

El Feng Shui también revela el lugar donde has colocado aquellas posesiones que te dan acceso a la Corriente Creativa o cerebro derecho, y el grado de importancia de tu Corriente Racional o cerebro izquierdo.

El Feng Shui te señala también el grado de vigencia de tu Corriente Sensorial y el flujo de tu Corriente Emocional. Quizá te interese saber en qué forma el Feng Shui revela todo esto: indicándote los lugares donde la energía de tu entorno fluye sin obstáculos, y aquellos donde se bloquea, se disipa, se



desborda o fluye formando un remolino y perdiéndose. Para el Feng Shui, los objetos materiales y su ubicación también simbolizan las líneas maestras de tu vida y lo que está sucediendo en y con ella.

Tu *Corriente Sensorial* funciona tal como cuando te tomas el pulso; percibes todo lo que tus sentidos detectan: la tensión en tus hombros, el cosquilleo en la garganta, la comezón que no te rascas, los dedos que juegan con el cabello, el malestar de estómago y el nudo en el pecho. Esta corriente se centra en el conjunto de las sensaciones táctiles y de los actos de cualquier parte de tu cuerpo que se conecte contigo o con otro.

El hecho de tomar conciencia de que tu respiración ha cambiado o de que has iniciado cualquier movimiento está relacionado con esta corriente. En el capítulo 4 se explican los ejercicios de respiración. Prestar debida atención a las sensaciones de tu cuerpo implica que utilices tu Corriente Racional, lo que se traduce en una forma excelente de serenarse y calmar el agitado pensamiento de la mente analítica. Sintonizarse con la corriente sensorial de modo tal que sigas en movimiento y respirando, aun un poco, es también una forma de prevenir muchos de los dolores y molestias comunes que solemos sufrir, en especial los dolores de cabeza debidos a las tensiones y la rigidez muscular.

Bob, un abogado muy trabajador, se sintió muy contento de descubrir la relación existente entre las sensaciones del cuerpo y las emociones. Me dijo:

Tenía un dolor y un nudo en el pecho que duraba semanas, pero trataba de ignorarlo. Al hablar con mi terapeuta acepté que echaba de menos a mi hija, que se había mudado para estudiar en la universidad. Cuando

le mencioné el nudo en el pecho y me permití sentir toda mi tristeza y mi nostalgia, el nudo, el dolor y las emociones se desvanecieron. Las dolorosas sensaciones de mi cuerpo no eran de origen orgánico, sino emocional.

La *Corriente Emocional* fluye con libertad de una emoción a otra, llegando al extremo de inhibirse completamente según la cantidad de interacción que tú permitas. Esta corriente energética es como el océano, es decir que cada pocos minutos, las nuevas olas emocionales surgen incluso si la anterior todavía no ha desaparecido del todo. Es muy sensible, y si le das espacio, se asocia espontáneamente con las otras cuatro corrientes y con los estímulos visuales y táctiles que recibas.

Por lo general, los occidentales pensamos que el hecho de inhibir una de las emociones no tiene impacto alguno en las otras. Esta creencia demuestra falta de sentido común. Todas tus emociones se conectan con la misma fuente: tú. Como todo está conectado, al obstruir la manifestación de una de las corrientes o cerrar la llave de paso para disminuir el caudal de salida, reduces la de las demás, creando con el tiempo o bien una acumulación que algún día deberá aflorar, o bien un estancamiento que en un momento dado obstruye al resto.

Tal como ocurre con las olas, las emociones tienen un principio, una cresta y un final. Detener su ciclo es dejarlo incompleto en tu interior. La consecución de un ciclo es tan simple como el hecho de permitirte *vivir* plenamente la ola de una emoción. ¿Alguna vez has pensado en la razón por la que una persona se ve más joven que otra, cuando ambas tienen exactamente la misma edad? Averigua si obstruyen

o detienen sus emociones o si viven plenamente su ciclo completo.

Últimamente me he sentido triste —reflexionaba Dan, sentado en su despacho—; llevo ya tiempo muy bajo de ánimo. Mi matrimonio se rompió hace un año, y tuve que enfrentar las inevitables situaciones desagradables propias de un proceso de divorcio. Un día me di cuenta de que estaba enfadado. En mi familia no se aceptaba la ira. Sólo mi madre podía expresarla, era como si fuese su propiedad privada. Comprendí que nunca se me había permitido aceptar o vivir mi ira. El hecho de expresarla, incluso en una forma amistosa, a quien fuera, incluido yo mismo, era para mí una idea absolutamente extraña. Hete aquí que tenía cincuenta años y estaba furioso, y que lo admitía por vez primera en mi existencia. Me pregunté si no tendría relación con mi bajo nivel de energía. Hmmm. Una idea interesante, pensé. Durante el siguiente mes, me permití vivir varias oleadas de enfado y mi nivel de energía aumentó.

La Corriente Emocional es el lugar donde habitan las «respuestas que salen del corazón» frente al dinero y la vida, y donde experimentas la sensación de abundancia.

La *Corriente Creativa* es la expresión de la mente imaginativa y visionaria que considera perfectamente posible un mundo irreal no lineal bajo un cielo lleno de conmovedoras imágenes. De la mano de esta corriente creativa, pensamos con nuestros corazones, oímos con nuestros ojos, y vemos con nuestro sentido del tacto. Éste es el lugar de la imaginación de los poetas, artistas, escritores y soñadores, y

es también aquél donde los empresarios intuitivos ven sus posibilidades.

Internet existe porque la Corriente Creativa se unió con la Corriente Racional a fin de crear e imaginar un flujo mayor. Decir «Hmmm, me pregunto si...», visitar una galería de arte o disfrutar de un paisaje, abre la llave que obstruye el paso de este flujo de energía. Ésta es la corriente que se estimula cuando te relajas. Es una corriente mental que puede asociarse con la Corriente Racional, dejándola descansar un poco. Imagina dos bueyes enyugados, labrando el campo. Dos cabezas y cuatro hombros fuertes trabajan mucho más que un buey solitario.

La Corriente Racional es la clásica óptica cognitiva mental que utiliza la lógica intelectual. Pregunta el cómo y el porqué, analiza, hace listados, se propone objetivos que realizar paso a paso, piensa, critica y decide si algo o alguien es bueno o malo. Las personas que se consideran a sí mismas «cerebrales» suelen inclinarse por esta corriente. Se debe a la Corriente Racional la creación de la mayoría de los aspectos lógicos y de los puntos centrales para el proceso de seguimiento en el terreno de la contabilidad, los negocios, la economía, las leyes y la ciencia. Las expresiones tales como «Puedo pensar» o «Seamos racionales» indican el flujo de esta corriente. Decir «No puedo pensar» indica que esta corriente se ha detenido, o bien que está alojada en un lugar subterráneo de nuestra conciencia.

Tu Corriente Racional puede fluir en círculos con mayor rapidez que cualquiera de las otras, creando lo que se llama una «parálisis del análisis». Cuando alguien dice que no puede dormir, o que se está volviendo loco, es con frecuencia señal de un nivel de hiperactividad de la Corriente Racional. El hecho de conectar o sintonizar con las otras cuatro corrientes

ayuda a esta primera a serenarse. Este enfoque indirecto logra milagros a la hora de tranquilizar la mente. De ella nos ocuparemos en el capítulo 7.

Observemos ahora las corrientes en su conjunto: la Corriente Sensorial y la Corriente Emocional crean una increíble danza con la Corriente Creativa. Piensa en las personas que hacen *puenting*, pintan, navegan, practican *windsurf*, escriben o cantan a voz en cuello, y tendrás una idea de las posibilidades que ofrecen estas corrientes. Es posible que la Corriente Racional luche y venza a una o a cualquiera de las otras corrientes insistiendo en que son ilógicas, peligrosas y demasiado trilladas. Pero una vez que tu vida se equilibra, puedes discernir una de la otra y apreciar la riqueza que cada una de ellas ofrece. Por ejemplo, la crisis de los cuarenta suele ser una señal de que las otras corrientes piden que les prestes una mayor atención y que las valores. Sabes que ambas, la Corriente Emocional y la Corriente Sensorial fluyen cuando puedes llorar, cantar, reír, suspirar, estremecerte, o sentir dolor en el pecho cuando alguien entona canciones nostálgicas.

En cierta ocasión, el dueño de una empresa muy próspera me hablaba sobre el tema de «lo suficiente» y de los valores. Decía:

Lo tenía todo: dinero, mi empresa, alta calidad en todo, una mansión, un Lamborghini, diamantes de cinco quilates. Y siento como si me hubiesen estafado. A medida que ascendía la colina del éxito, me sentía más infeliz y menos sereno. Todo ese cuento del éxito no significaba nada. Mi vida y la de mi mujer carecían

completamente de la sensación de abundancia. Nos habíamos dedicado por entero a ganar más dinero y a tener más prestigio, hasta que un día cambié el rumbo y comencé a seguir los dictados de mi corazón. Vendí la empresa y la mansión y me mudé a una localidad al lado del mar, donde la vida tenía un ritmo más lento y sereno. Al principio, mi mujer tenía reticencias, pero luego comenzó a escribir. Ahora se siente muy feliz. Por mi parte, participo en un programa local de ayuda a niños con problemas y ya no tengo aquella sensación de vacío. Esto es abundancia.

Ahora que conoces el Río del Oro, es hora de estar listos para iniciar nuestra travesía.

¿Por dónde puedes comenzar?

Allí donde estás ahora mismo, sea de pie o sobre un sofá, haz una pausa y respira hondo, suelta el aire, y entonces pregúntale a todo tu ser, a tu mente, tu cuerpo, tu corazón y tu alma:

*¿Tengo la disposición necesaria
para embarcarme en una nueva aventura?*

Respira nuevamente, ponte en armonía con las sensaciones de tu cuerpo y siente cualquier duda o tensión. Quizá tienes sensaciones extrañas en el estómago, o... un cosquilleo en la piel. ¿Qué tipo de emoción experimentas? Ahora... permite que tu respuesta resuene con la totalidad de tu ser y con el universo. Respira hondo varias veces y relájate. Siente tu

propia respiración y, a medida que la energía sutil del viento fluye por tu cuerpo, ponte en armonía con ella. Estás presente, con concentración, eres consciente de lo que sucede aquí y ahora.

Tu respiración es la llave que abre la puerta a una mayor soltura, energía y abundancia. Muchas personas no se dan cuenta de la enorme lucha que experimentan en sus vidas, ni de lo superficial que es su respiración. Ambas están conectadas. Respirar es también inspirar. Es lo primero que haces cuando comienzas a vivir, y es tu gran final. Es el Espíritu de la Divinidad que fluye por nosotros, literalmente dándonos vida, o puede uno imaginárselo como el viento que fluye en forma humana. Es un aspecto intangible, tal como las nuevas ideas y los pensamientos que te inspiran, que fluyen hacia ti y a través de ti.

*Construye un navío seguro
para navegar por el río*

El Feng Shui se ocupa de crear un recipiente sagrado, y puesto que la protección en tu desplazamiento por las rápidas aguas del río es vital, es asimismo importante que te construyas un navío sólido para hacer el viaje. Sólido como una roca y completamente hermético. Tu espacio es limitado, en tu navío, tu hogar, tu espacio de trabajo y tu vida. Presta atención entonces y lleva contigo lo más importante. La integridad, la intención, la honestidad y el compromiso son las claves para hacer un viaje seguro río abajo.

INTEGRIDAD La integridad es como un doble casco de tu navío. Es ahí precisamente donde tu pensamiento, tus emo-

ciones y tus sensaciones físicas armonizan con tus actos y conductas. Por ejemplo, creas integridad cuando lo que dices de una persona es exactamente lo que piensas y sientes acerca de ella. Abandonas la integridad cuando piensas y sientes algo distinto de aquello que expresas. El reto que se presenta aquí es el de encontrar la manera de unir la franqueza y la cordialidad en tu expresión cuando debes enfrentarte a un conflicto. Poseer este doble casco implica que puedes superar las rocas y las tormentas a las que se enfrenta tu navío.

INTENCIÓN En palabras sencillas, tienes éxito cuando navegas por el río hacia la abundancia sólo si tienes la intención manifiesta de lograrlo. Esa intención hace las veces del timón que guía al navío, ese timón oculto, silencioso, bajo la línea de flotación, y cuya importancia es vital. Hablar de tus intenciones en voz alta, aun a solas, las hará aflorar a la superficie de modo que puedas crear una mayor armonía y mejores resultados en tu vida, con mayor abundancia incluida.

Definir una intención es un acto sencillo y a la vez profundo. Se trata de que sintonices con tus sensaciones físicas y con tus emociones. Te serenas, te pones en sintonía contigo e imaginas, por un minuto, el tipo de sensaciones, experiencias y resultados que deseas durante y después de tus proyectos y de tu jornada. Considera lo que podría ser edificante, expansivo, creativo..., aquellas cosas positivas y aquellas experiencias que querrías como resultado de tus interacciones.

Las intenciones son energías sutiles que guían tu vida. Hablar de ellas en voz alta, aun a solas, alertará y enviará esas vibraciones hacia el universo de modo que coincidan,

creen resonancia y aporten mayor armonía y buenos resultados a tu vida. Una vez que comiences a definir intenciones claras, comprenderás cuántas intenciones flotan bajo tu vida y las vidas de otras personas. Dar estos pasos potenciará tus experiencias en el Río del Oro y el flujo de la abundancia dentro de tu vida.

PASO ACTIVO

Conéctate contigo al principio del día y define una intención para tu jornada. Si estás por comenzar un proyecto, define antes una intención al respecto. Si ya estás en medio de un proyecto, en especial si han aparecido conflictos o problemas serios con algunas personas, define una intención en cuanto a la manera que quisieras que el proceso continuara y al resultado que desees.

Por ahora quizá sientes curiosidad por saber lo que existe en tus intenciones subyacentes. Sí, quizá las tienes y comenzarán a aflorar a la superficie. ¿Qué hacer? La respuesta más corta es que te quieras a ti mismo, te rías y defines una intención nueva y clara. Para entrar en mayores detalles es necesario un marco mayor que esta introducción, de modo que, por el momento, sigue con la travesía, goza del paisaje, lee y participa en los ejercicios. Más tarde volveremos sobre el tema de las intenciones.

HONESTIDAD Son muchas las cosas que encubrimos y que se acumulan —cosas que parecen pequeñas y que, sin embargo, dañan la estanquidad de nuestro navío—, y luego no sabemos cómo es que «de repente» tenemos una pila de cosas para reparar. La honestidad con uno mismo favorece la solidez e impide que el navío haga agua. La cuestión central

aquí es no mentirse a sí mismo en cuanto a lo que uno siente, piensa e incluso experimenta. *Nada* debe pasarse por alto.

Dejas de ocuparte de los desacuerdos y las discusiones interiores y experimentas todo lo que para ti es verdadero. Tienes una honestidad a toda prueba, porque aun el valor más ínfimo es importante para ti.

COMPROMISO ¿Te has comprometido verdaderamente con esta travesía? Para ello, debes estar presente con todo tu ser, reunir toda tu energía, y centrarte de tal manera que puedas dar el primer paso y avanzar rumbo a un determinado destino. Es un acto sutil y, sin embargo, marca un cambio enorme en cuanto a tu habilidad para ir hacia delante y crear abundancia. O bien estás en condiciones de embarcarte o no lo estás. Esto no guarda relación con el tipo de persona que seas, es simplemente un indicativo de tu nivel de compromiso contigo en este momento.

Pregúntate: ¿estoy disponible? ¿He reunido mi energía, me he centrado en embarcarme en esta aventura? Si sientes dudas o algún tipo de experiencia emocional, es de hecho una respuesta negativa. Implica que, ahora mismo, no tienes disponibilidad para esta singladura. El compromiso que adquieres es el pegamento que impide que tu navío se desintegre, de modo que embarcaremos sólo cuando hayas decidido comprometerte a fondo.

Cuaderno de bitácora

Ya estamos a punto de partir. Sin embargo, no puedes hacerlo sin tener dónde tomar nota de lo que suceda. Comenzar un

viaje exige un cuaderno de bitácora para que puedas tomar notas, escribir lo que piensas, los ejercicios, las palabras clave y tus propias ideas o conceptos. Debes decidir si la cubierta será muy elaborada o sencilla. Quizá prefieras una carpeta con espiral, o bien una simple libreta. Lo único que necesitas es que sea lo suficientemente grande. Te recomiendo el tamaño Din A4, es decir $21 \times 29,7$ centímetros. Incluye en él algunas páginas en blanco y sin pautar para que tengas mayores opciones. Decidir el tipo de cuaderno de bitácora es el primer reto que enfrentas y que ahora integras en tu vida, si siempre has estado del lado de lo «bello y ordenado».

Comencemos, pues, el viaje. Primero, demos una mirada más en profundidad al Feng Shui, observando cómo potencia tu riqueza y tu abundancia. Te guiaré como si estuviésemos hablando frente a frente.