

STEPHEN FULDER

Ilustraciones de ALESSANDRO SANNA

Los cinco poderes

CONFIANZA. ENERGÍA. MINDFULNESS. CALMA. SABIDURÍA.

Un camino de transformación personal



DIANA

**STEPHEN FULDER
Y ALESSANDRO SANNA ASHTON**

LOS CINCO PODERES

Una guía para la paz
y la libertad personal

Traducido por Isabel Alonso Breto

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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.

Primera edición: febrero de 2021

© Stephen Fulder, 2020

Publicado por acuerdo especial con Daniella De-Nur Publishers Ltd.

© de la traducción, Isabel Alonso Breto, 2021

© de las ilustraciones, Alessandro Sanna, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-39-5

Depósito legal: B. 232-2021

Fotocomposición: Toni Clapés

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción	9
El primer poder: Confianza	21
El segundo poder: Energía	71
El tercer poder: Mindfulness	119
El cuarto poder: Calma	167
El quinto poder: Sabiduría	215
Referencias	263
Recursos	269

EL PRIMER PODER

Confianza

Saddha

CONFIANZA | FE | SEGURIDAD



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA CONFIANZA?

La confianza es lo que nos permite aceptar nuestra vida en lugar de enfrentarnos a ella constantemente. En lugar de cerrar nuestras compuertas, podemos abrirlas de par en par para que pasen todos los invitados que llaman, incluso aquellos que son un poco difíciles. Es la confianza la que nos ayuda a acercarnos a los demás y a disfrutar con su presencia, a reconectar con el mundo. Es una actitud que da la bienvenida a la experiencia y permite que las cosas sean como son.

Tenemos capacidad para cultivar un corazón confiado y con el que integrarnos en la vida con plenitud, abriéndonos a la alegría, la positividad y el amor. Al reducir nuestra inseguridad de base, transformamos la tensión, la agresión y el conflicto que existen en nuestro mundo. Con confianza recorreremos con facilidad el camino de la transformación y la libertad interior. No sucumbimos a la desesperación y la incerteza. La confianza nos da la fuerza para explorar los territorios desconocidos de nuestra vida espiritual.

Tradicionalmente, la confianza aparece como el primero de los cinco poderes. Esto es así porque necesitamos relajarnos un poco, reducir el nivel de ansiedad y preocupaciones lo bastante como para poder practicar y explorar los demás poderes. La confianza nos proporciona el espacio y la habilidad de aplicar un pequeño esfuerzo y motivación, el segundo poder de la Energía, que a su vez lleva al tercer poder, la atención plena o mindfulness. Es difícil comenzar a desarrollar el mindfulness si estamos intranquilos. Una enseñanza esencial de los instructores de mindfulness, tanto hoy en día como en los tiempos del Buda, sería la de aprender a entrar en un espacio de seguridad, y reducir en lo posible nuestra preocupación sobre el mundo. Esto nos permitiría serenarnos y recogerlos en el aquí y ahora.

La disposición a aceptar lo que nos traiga la vida es una aptitud esencial para nuestro viaje interior. Cualquiera que sea nuestra motivación inicial, nos ayudará a dar los primeros pasos, pero lo que necesitamos para seguir adelante es confianza. Es un motor que conduce la transformación limpiando el camino, desechando la falta de seguridad, la duda paralizante o la desesperación.

¿LA VIDA ES SOLO AGUANTAR?

Podría parecer que es así. Pensar que la vida se reduce a superar las dificultades sería perdonable. De hecho, si nos fijamos, incluso cuando las cosas van bien tenemos en la mente un cierto estado de ansiedad por lo que podría pasar y sobre lo que hemos de ser cautelosos. Hay algo dentro de nosotros que busca problemas. Estamos siempre al tanto de la próxima amenaza, pensando por dónde podría venir; nos aburrirnos de lo fácil, de la inactividad y del bienestar. Nuestra mente no para: hacer listas de cosas pendientes, idear estrategias para estar preparados, pensar cómo ganar más dinero, cómo ganar en salud, cómo ser más queridos, cómo evitar fallos, cómo evitar conflictos, y cosas por el estilo. Intentamos controlar nuestra vida, asegurar nuestro confort y mantenerlo, pero siempre acabamos fallando. No tenemos, y no podemos tener, el control de nuestra vida, así que la tarea es infinita y, finalmente, infructuosa.

Esta inseguridad tiene un aspecto interno y otro externo. Nuestras propias voces críticas, que nos juzgan y dudan de nosotros mismos, pueden arruinar el espectáculo al apropiarse de nuestros actos. Se nos incita a ser competitivos, a ser mejores que los demás, a buscar el halago y el reconocimiento, a medirnos contra unos estándares arbitrarios como, por ejemplo, el

dinero que tienen nuestros compañeros. Esto nos hace sentir un vacío que no puede llenarse, como si nos faltase algo todo el tiempo. Es como oír continuamente el comentario: «Esto tampoco es suficiente».

¿Podemos vivir más relajados? ¿Podemos bailar con las circunstancias cambiantes? ¿Podemos dar la bienvenida a la vida aunque sea incontrolable? ¿Podemos desembarazarnos de esa eterna necesidad de que las cosas mejoren o sean de una determinada manera? ¿Cómo sería vivir de ese modo? ¿Es posible de alguna manera? ¿Cómo lo hacemos? La confianza es parte del camino.

¿CÓMO PUEDE LA CONFIANZA CALMAR NUESTROS MIEDOS?

La confianza silencia esas voces de preocupación y las sustituye por voces de bienestar y armonía: encontraremos aparcamiento, el día irá bien. No necesitamos empeñarnos tanto en protegernos, en construir y mantener nuestros escudos y defensas, en predecir lo que puede ir mal. Podemos relajarnos y dejar que la vida nos lleve. Vamos montados en el tren de la vida, así que, ¿por qué necesitamos cargar el pesado equipaje de nuestras preocupaciones? ¿Por qué no las soltamos y dejamos que el tren nos transporte a nosotros y a ellas? Podemos confiar en el mundo, porque, aunque nos sorprenderá con circunstancias buenas y malas, no está con nosotros ni contra nosotros. Sabiendo esto, podemos relajarnos y aceptar lo que esté por llegar, sin tensión.

La confianza es una actitud que puede acompañarnos en nuestra vida diaria, y facilitar, acoger y endulzar cada interacción y contacto con los demás y con lo que sucede. El modo en que miramos las cosas determina su aspecto. Si empezamos el día



con ansiedad, todo lo que vemos cobra un aspecto amenazador, y justifica el miedo: el ladrón solo ve bolsillos, como se suele decir. De la misma manera, si nos despertamos con confianza, la veremos en todas partes: en la sonrisa del tendero y en la mirada de los transeúntes que nos cruzamos. Al irradiarla, la confianza también dará tranquilidad a los demás. Ellos también sienten su dulzura y tienden a responder de la misma manera. Es cierto que si estamos en un mercado oriental, ¡la confianza podría resultar algo más cara que la precaución! Pero el gasto extra merece la pena: nos sentiremos mucho más ricos si vivimos con confianza.

¿QUÉ ES LA CONFIANZA PRIMIGENIA?

Nacemos con una confianza primigenia y con un miedo primigenio. Siempre me sorprendió la facilidad con que mis nietos se podían quedar dormidos en mis brazos y en los de un extraño cuando eran bebés. Al crecer y convertirnos en adultos, la confianza va sufriendo presiones. Pero aunque esté cubierta por capas de amenazas, heridas y desilusiones, ese santuario interior sigue ahí. Todavía podemos sentir esa confianza inicial en el vientre de la vida, que nos nutre. Se nos aparece casi por sorpresa: en momentos de amor, en la alegría de un paseo por el bosque, en el aroma de una taza de buen café o en los juegos con nuestros hijos.

**Estar dispuestos a acoger lo que nos depare la vida
es una aptitud esencial para nuestro viaje interior.**

DESBLOQUEAR EL CANAL DE LA CONFIANZA

Como el resto de los cinco poderes, la confianza se desarrolla principalmente de dos maneras distintas: reconociendo y eliminando los obstáculos que la bloquean, y apreciándola y desarrollándola como una actitud y una forma de vivir las cosas. Comencemos con el reconocimiento y la eliminación de los obstáculos.

La herramienta que empleamos para reconocer los obstáculos —los miedos, la ansiedad, los hábitos y las adicciones que intervienen en el modo en que nos enfrentamos a las circunstancias— es el *mindfulness* o atención plena. Podemos aprender a observar —con cuidado, atención y amabilidad— cómo surgen las reacciones defensivas frente a una experiencia que percibimos como amenazadora. Las notarás en el cuerpo, quizá en una contracción del estómago. Se trata de fenómenos que son provocados por determinados estados, y que después cambian hasta desaparecer, como una burbuja. La clave está en identificarlos, pero no identificarse con ellos. Exploraremos el *mindfulness* en un capítulo posterior.

Si damos un paso hacia atrás para tomar perspectiva sobre la cadena de respuestas que damos a una situación amenazadora, veremos un frenesí de escenas mentales en las que se suceden estrategias, justificaciones y rencores. Seguimos el espectáculo mientras va avanzando, va cambiando y, por fin, termina. Lo que parecía una impenetrable maraña de respuestas y reacciones, se abre a nosotros milagrosamente si nos sumergimos en ella con consciencia e interés, y hasta seremos capaces de atravesarla fácilmente. Cuando un enfado entre dos personas se disuelve y se transforma mediante el recurso del humor o de un abrazo, surgirá más confianza y proximidad que antes del enfrentamiento.

Una trabajadora social me describió una vez el miedo, la tensión y la ansiedad que sentía cada día al ir a trabajar cuando debía atravesar una parte de la ciudad donde vivían muchos magrebíes. Le sugerí que cambiase el modo en que etiquetaba ese miedo, y que lo considerase una sensibilidad hacia ciertas condiciones e influencias, una sensibilidad que era preferible a la indiferencia o a la negación, y que podía ser observada como un proceso: algo que surgía y que desaparecía. Tenía que congraciarse con esa sensación, darle vida y espacio, y no culparse a sí misma por sentirla, sino observar cómo pasaba, sin quedarse atrapada en la película. Gradualmente el miedo se resolvería y quizá se transformaría en interés. Cuando volví a encontrarme con ella algún tiempo después, me explicó que ahora solía tomarse una taza de té en aquel barrio, se sentaba con los vecinos, había desarrollado una relación de confianza con ellos, y estaba fascinada con su vitalidad y frescura.

**Nuestra manera de mirar las cosas
determina cómo son.**

¿QUÉ HACER PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA?

Cuando nos enfrentamos a situaciones cotidianas que nos hacen sentir inseguros, ansiosos o a la defensiva, lo que queremos es librarnos de esa desazón. Podríamos poner en práctica «comportamientos seguros», como, por ejemplo, replegarnos sobre nuestros móviles o pantallas o bien en una jornada de trabajo de doce horas diarias. O podemos proyectar hacia los demás nuestras emociones en forma de irritación, nerviosismo, con ganas de dis-

cutir o estando a la defensiva. Esto no hace más que otorgarle autoridad a la inseguridad, o sea, darle más poder.

Como veremos, el mindfulness pondrá en evidencia al miedo y nos echará una mano en este sentido. Pero también deberíamos reducir nuestra inversión en él y en los comportamientos que genera. Una forma de hacer esto es adoptar la costumbre de actuar como si no se tuviese miedo: «Fíngelo hasta que sea verdad». Si tienes que enfrentarte a alguien difícil o desagradable, empieza tú la conversación. Si te da miedo meterte en una piscina de agua fría, mete los dedos del pie sin pensarlo. Si te sientes inseguro a la hora de hablar en público, empieza a hablar como si estuvieses charlando en un bar con una amiga. Esto es actuar como si tuviésemos más confianza de la que realmente tenemos. También es lanzar una invitación a la confianza para compartir nuestra vida. Actúa como si confiases en la vida y pronto confiarás.



Una vez, meditaba sentado en una roca en un barranco de un remoto valle de una reserva natural. De repente oí un tremendo golpe en unos arbustos cercanos; por el ruido parecía que hubiese allí un monstruo. Al momento emergió entre el ramaje un jabalí salvaje del tamaño de un burro, y se acercó directamente hacia mí. Sentí miedo. De repente recordé el consejo del Buda: cualquiera que sea la postura en que te encuentres cuando surja el miedo, mantenla. (Por supuesto, no lo hagas si te sobreviene frente a un autobús en mitad de una calle de Londres; pero el miedo casi nunca requiere que nos apartemos de un salto.) Decidí seguir ese consejo y me quedé quieto sentado en la roca con las piernas cruzadas, sin dejar que el miedo controlase la situación. El jabalí me olfateó los pies y se fue por donde había venido. Me sentí aliviado, por supuesto, pero también sentí una profunda armonía con el jabalí y con la vida.

CÓMO DESARROLLAR LA ACEPTACIÓN

La aceptación genera confianza. Es el antídoto perfecto para evitar replegarnos tras los muros de la protección, la autodefensa y las preocupaciones. El Buda usaba la parábola de un hombre herido por una flecha envenenada: supón que ese hombre no permitiese que le extrajesen la flecha hasta saber quién la había disparado, con qué tipo de arco lo había hecho, el material de la punta y demás. «Ese hombre —dijo el Buda— moriría antes de saber ninguna de estas cosas.»

Por tanto, reformulemos la aceptación como la firme actitud de permitir que las cosas sean como son. Eso es la confianza. No significa rendirse, sino dar paso a las experiencias positivas y a las negativas. En lugar de resistirnos y forcejear, las incorporamos a

nosotros con una actitud de simpatía y afecto. Aceptar, bajo la forma de la confianza, nos ayuda a mantenernos firmes y conectados con lo que está sucediendo y encontrar de ese modo mejores modos de reaccionar. Aceptar puede hasta ser un preludio de la alegría y la valoración.

Construimos la confianza practicando la aceptación una y otra vez. Podemos hacerlo como una práctica meditativa, en la que hallamos y reconocemos alguna experiencia desagradable. Ya consista en dolor físico, dificultades emocionales, algún ruido desasosegante o algún fracaso, enfréntate a esa experiencia que te plantea un desafío como un regalo del momento presente. En lugar de etiquetarla como un problema, la vemos como una expresión de la naturaleza, como parte de nuestra vida en este instante único. Escuchamos su voz como una madre escucha la voz de su hijo.

Al observar con detenimiento nuestros miedos, desafíos e inseguridades, y abrazarlos tal y como son, podemos obtener valiosos momentos de aprendizaje y libertad interior. Podemos recibir esas complicaciones con benevolencia, como si se tratase de mensajeros del más allá, como si fuesen nuestros maestros y nos revelasen los puntos donde debemos poner la atención, la posibilidad de mirar las cosas de manera distinta y de tomar responsabilidades.

**Actúa como si confiases en la vida
y pronto confiarás.**

REPENSAR NUESTROS DEMONIOS

También podemos practicar el cambio en la percepción de nuestras experiencias de un modo radicalmente distinto. Por ejemplo, podemos limitarnos a ver esa serie de pensamientos sentenciosos como una cacofonía de voces del pasado: estados mentales que regresan de manera obsesiva, cuyo ruido permanece en el fondo del cerebro. Podemos definirlos como un molesto ruido externo, como simples ondas de sonido que flotan en el aire. Podemos percibir una cierta sensación de depresión como si fuese un peso en los hombros que podemos descargar al suelo; un poco de dolor en el cuerpo como la energía de un niño pequeño un poco pesado; y la experiencia de un fracaso como una mera mancha de tinta en nuestro diario.

Puedes intentar el siguiente ejercicio: imagínate una situación incómoda que hayas vivido últimamente, de molestia o estrés, como, por ejemplo, una discusión con alguien cercano. Regresa a la escena y revívela en detalle; lo que dijisteis, la ropa que llevabas, los detalles del entorno, tu postura, etcétera. Revive el guion verbal y el emocional. Ahora imagínate que irradian una onda de consciencia y aceptación que recorre todo tu cuerpo, que te permite observar las emociones como una energía que atraviesa el sistema, mirando a través de las pupilas de la otra persona hasta sentir su propio estrés y dolor interior. Date cuenta de cómo la situación surgió de manera natural como el resultado de las condiciones que llevaron hasta ella, reacciones automáticas en las que ambos estabais atrapados y que no son culpa de uno u otro. Intenta sentir una genuina simpatía o compasión hacia las dos personas implicadas en esta dolorosa situación. Ahora imagínate de qué manera se podía haber desarrollado esa discusión de haberla enfocado desde esta perspectiva. Reescribe el guion en función de este pensamiento.

Podemos dar un giro para enfrentarnos a los demonios que nos acechan y ver que en realidad forman parte de nuestro yo más benévolo, pero vestidos con los ropajes de nuestras heridas psicológicas, nuestras inseguridades y recuerdos difíciles.

Otra manera de construir la confianza es cambiar la perspectiva desde mí mismo como sujeto, víctima y propietario de mi experiencia, y llevarla a una visión más amplia y expansiva. En la Biblia, el Libro de Job cuenta la historia de cómo un hombre, Job, consiguió gradualmente hacer este cambio.

La mayor parte del Libro de Job describe, en un bello lenguaje poético, la determinación de Job de comprender por qué sufre la



gente buena, y su rechazo, a menudo furioso, de todo tipo de explicaciones morales, racionales y sociales. Finalmente su persistencia recibió como respuesta la revelación de que el problema era la propia pregunta, porque partía de las expectativas personales, los intereses y el ego. Esto le dio una profunda visión de la vida, cuyo interés para él dejó de estar en lo que él esperaba de ella, y pasó a ser indómita, misteriosa e incontrolable: comparable al modo en que pare la cabra montesa, surca el cielo el halcón o retozan en el océano las ballenas. Job comprendió que la única manera de vivir era someterse al gran escenario y aceptar y confiar en la vida como es. La confianza es algo soberbio, extraordinario, que nos llega desde la voz definitiva (Dios).

La historia de Job también nos recuerda que podemos sacrificar nuestra vida por nuestras expectativas. Podemos poner la vida al servicio de nuestras expectativas sobre lo que debería suceder, sobre esa visión a la que nos aferramos, como en el caso de Job. El mundo moderno se está colapsando bajo el peso insoponible de las expectativas humanas. ¿Y si nos ponemos a observar la vida con asombro en lugar de esperar que sea una mera fuente de suministros?

KARMA: SOCIALIZAR CON K MAYÚSCULA

El Karma, el principio de la causalidad, es un concepto oriental que podría llevarnos a aceptar mejor los altibajos de la vida. No se trata de un confortador sistema de creencias ni de otra explicación lineal basada en el castigo y la recompensa. Es más bien una visión liberadora que considera la realidad como una gran red de influencias que nos hace ser como somos a nosotros y al mundo. Nos da forma física y mental. El Karma ofrece la oportunidad de

olvidarnos de la presión de tomárnoslo todo de manera personal y de la necesidad de controlar las cosas. De alguna manera todo sucede por sí mismo. Sin embargo, hay un aspecto personal, ya que influimos en la vida, y la vida da respuesta a nuestras elecciones e intenciones. Pero ¡cuidado!, si vamos demasiado lejos con la visión de que la vida no es más que una rueda que gira de manera impersonal, podemos sentir que hemos de resignarnos, ya que no tenemos ningún poder. Si vamos demasiado lejos con el «lo que siembres, recogerás», caemos en el juego de la culpa y en el del castigo y la recompensa. Necesitamos mantener en equilibrio lo personal y lo impersonal.

Existe un dicho tibetano que dice: «Mantén tu visión tan amplia como el cielo, pero refina tus acciones como la mejor harina».

¿CÓMO PUEDO CONFIAR EN ESTE MUNDO?

Si pertenecemos al mundo, formamos parte de él. No somos una entidad aislada que lo observa desde la distancia. El interior y el exterior están en constante relación dinámica. En cada inspiración inhalamos la respiración de los bosques, en cada pedazo de alimento ingerimos el trabajo del sol, la tierra, la lluvia y el esfuerzo de otras personas. Cada gota de agua de nuestro cuerpo ha viajado en los ríos, las nubes, la lluvia y los cuerpos de otras personas. Estamos formándonos de manera constante por lo que entra y sale de nosotros. El mundo y nosotros formamos parte uno del otro. Si somos capaces de ver esto, ¿cómo no confiar en el mundo? ¿No sería casi como no confiar en nuestras propias manos?

Esto puede confundirnos. ¿Cómo voy a poder confiar en un mundo lleno de cataclismos, tsunamis, tormentas devastadoras y

con el temible incremento del calentamiento global? ¿Cómo puedo confiar en un entorno que en cualquier momento puede atacarme con virus o bacterias, hacer que enferme de incontables maneras y que, como remate, acabará matándome?

La respuesta es que no tenemos elección. El esfuerzo por controlar las cosas, la ansiedad por lo que puede suceder en cada momento, los temores por el futuro, son al final mucho más dolorosos, costosos y fastidiosos para la vida. En lugar de eso, miremos estas amenazas como las únicas respuestas que la naturaleza sabe dar, y confiemos en ella.

El cambio climático es la única respuesta que el planeta sabe dar a nuestras intervenciones. Los síntomas de una enfermedad son la única respuesta que el cuerpo puede dar a los elementos patógenos. El dolor psicológico es en su mayor parte el resultado de las voces y las acciones de los demás, como los padres, que invaden nuestra consciencia y se quedan ahí. Nuestras cicatrices son el resultado de ciertas situaciones que se han dado, y no debemos culparnos o tomarlo de manera personal. Si queremos, en su lugar podemos culpar a Samsara, la Rueda de la Vida. Si miramos las cosas desde un punto más universal e inclusivo y reducimos la tendencia a sentirnos víctimas de las circunstancias, nuestra confianza en el mundo se restaurará. Podemos confiar en que la vida haga lo que sabe hacer.



**No se trata de ceder o de rendirse, sino de permitir tanto
las experiencias agradables como las desagradables.
La confianza funciona, también en las dificultades.**

