

JUDITH ORLOFF

EL ÉXTASIS  
DEL FLUIR



12 *maneras sorprendentes de fortalecer tu vida*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Espiritualidad y Vida interior**

EL ÉXTASIS DEL FLUIR

*Judith Orloff*

1.ª edición: febrero de 2016

Título original: *The Ecstasy of Surrender. 12 Surprising Ways Letting Go Can Empower Your Life*

Traducción: *Juan Carlos Ruiz Franco*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2014, Judith Orloff M.D.

(Reservados todos los derechos)

Traducción publicada por acuerdo con Harmony Books,  
sello editorial de Crown Publishing Group, división de Random House LLC.

© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-065-1

Depósito Legal: B-1.359-2016

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Mi iniciación a la entrega . . . . .	11
Una introducción al acto de dejarse llevar: Preparándote para entregarte, confiar y prosperar . . . . .	15

## *Primera parte*

### **PODER Y DINERO**

1. La primera entrega: Redefinir el éxito, el poder y la felicidad verdaderos . . . . .	35
2. La segunda entrega: Cuatro ideas esenciales sobre el poder y el acto de dejarse llevar . . . . .	61
3. La tercera entrega: Poner de manifiesto la esencia del dinero: Ver más allá de la seducción por lo material y del miedo . . . . .	99

## *Segunda parte*

### **ENTENDER A LAS PERSONAS Y EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN**

4. La cuarta entrega: Aprender el arte de entender a las personas . . . . .	137
5. La quinta entrega: Cultivar una comunicación impecable . . . . .	169

## *Tercera parte*

### **RELACIONES, AMOR Y SENSUALIDAD**

6. La sexta entrega: Honrar a las almas gemelas, a los amigos del alma y a los animales de compañía . . . . .	197
--	-----

7. La séptima entrega: Explorar la divinidad de tu cuerpo y de tu sexualidad . . . . .	239
8. La octava entrega: Poner en marcha tu poder sexual . . . . .	265
9. La novena entrega: Descubrir la sensual esencia del mundo natural . . . . .	295

*Cuarta parte*

**MORTALIDAD E INMORTALIDAD: CICLOS LUMINOSOS**

10. La décima entrega: Estar en armonía con la enfermedad y el dolor . . . . .	333
11. La undécima entrega: Experimentar un envejecimiento radiante: El secreto de lograr que el tiempo transcurra más lento. . . . .	377
12. La duodécima entrega: Hacer las paces con la muerte y con la otra vida . . . . .	417

*Quinta parte*

**ACOGER EL ÉXTASIS**

La entrega final: Celebrar la bendición de la alegría . . . . .	457
Lecturas seleccionadas . . . . .	461
Reconocimientos . . . . .	463
Índice analítico . . . . .	465

## MI INICIACIÓN A LA ENTREGA

Mi vida nunca ha sido convencional. Nunca he encajado dentro de lo considerado normal. Me he acostumbrado a ser la excepción a la regla; la persona a la que le suceden cosas que no le ocurren a la mayoría. Cuando era niña, tenía visiones que nadie más podía ver. Podía sentir una energía que nadie más podía sentir: lo irradiaba todo, desde mis amigos hasta la luna, pasando por una solitaria lata arrojada a la papelera. Siempre estoy, y siempre me he encontrado, más a gusto en el mundo de los sueños que despierta. Dado que soy empática, mi cuerpo es extremadamente sensible de un modo que fuerza a reinterpretar lo que la ciencia define como «normal».

Me he acostumbrado a no reaccionar «como se supone que debo hacerlo». Estoy cansada de la gente que trata de etiquetarme en alguna categoría que no tiene nada que ver con quien soy. Tengo superado eso de intentar hacerme pasar por «normal». Me gustaría ser sólo mi yo creativo y extravagante. Tal vez tú también te identifiques con lo que yo siento, porque todos nosotros somos únicos, hermosos, adorables y, lo que es más sorprendente, nos vamos desarrollando espontáneamente a cada momento.

Por eso me sentía emocionada ante el hecho de escribir un libro sobre la entrega. Escribir es mi pasión, una forma de meditación viva, siempre cambiante. Puedo pasarme felizmente varios años escribiendo un libro, así que me pregunté, «¿Cuál es el tema sobre el que más deseo escribir? ¿Qué es aquello sobre lo que más deseo aprender?». Nunca me ha interesado limitarme a contar lo que ya sé. Por el contrario, escribo sobre lo que deseo descubrir. Y lo que me atrajo fue el concepto de entrega: la capacidad de fluir, de doblarme como un sauce, agitado por el viento,

ante los buenos y malos momentos de la vida. Quiero ser cada vez más capaz de no estar tensa, de no obsesionarme, de no pensar en exceso, de no querer controlar demasiado, de no luchar con mi vida, y de que mis rasgos de carácter más obstinados no dificulten mi expansión espiritual.

Deseo descubrir los secretos del universo; no sólo con mi mente, sino con mi corazón, mi alma y mi intuición. Quiero volar. Quiero elevarme. ¿Quién dice que no tenemos alas? No me importa que alguien me diga que es imposible.

Por tanto, con estas prioridades en mente, empecé a escribir este libro. La entrega: sonaba bien y me parecía realmente adecuado. Estaba lista para practicar el dejarme llevar a lo más profundo. Sin embargo, no sabía que aquello que estaba decidida a descubrir incluía tanto puntos negativos como positivos. En pleno proceso, la vida me instaba a sortear numerosos obstáculos y a tener fe en que todo iría bien. ¿Por qué ocurrió esto? Ciertos ámbitos estables de mi propio mundo empezaron a modificarse de una forma tan inesperada que me obligaron a cambiar. He tenido que dejarme llevar en gran medida. Por ejemplo, vendí el apartamento donde había escrito todos mis libros anteriores debido a un ruido incesante y a unas obras que se prolongaban demasiado. He pasado de tener una dirección permanente a llevar un estilo de vida nómada, y de momento un apartado de correos. Durante el cambio, decidí deshacerme de la mayor parte de mis posesiones para comenzar de nuevo. Era una labor sólo para pioneros. Después tuve que dejar que se marchara un amor que me abandonó; a un terapeuta; muchas ideas desfasadas sobre la intimidad, incluidas mis inhibiciones sexuales; mi apego obsesivo por determinados hombres y el deseo de que otros diesen el visto bueno a mis novios, a mis exploraciones intuitivas o a cualquier otra cosa. Durante todo esto, entregué mi ego una y otra vez, con la confianza de que una fuerza compasiva superior me guiaba.

¿Por qué entregarse? ¿Cuál es la ventaja de apartarte de lo que te hace estar cómodo? Te entregues poco o mucho, experimentarás más pasión y poder. Igual que hice yo, tú también podrás experimentar un renacimiento en ámbitos en los que tal vez te sientas aburrido o bloqueado. Este flujo del dejarse llevar, sin saber nada con seguridad pero avanzando de todas formas, es un brillante proceso que consiste en mejorar tu cuerpo y tu alma. Yo lo experimenté con miedo, pero también con esperanza. Me he

entregado mientras las fuerzas opuestas del temor y de la alegría tiraban de mí simultáneamente. Pero también me integré en la resplandeciente belleza que impulsaba mi vida. Mi intuición me llevó hasta este punto. Confío en ello más que en cualquier otra cosa. Por ello, me dejé conducir por mi voz interior y por el misterio.

En este viaje, he descubierto que hay un extraño y maravilloso éxtasis que nace de la entrega. Te coge desprevenido. Después, un día, te miras a ti mismo y te das cuenta de que desprendes luminosidad. Es posible que no sepas exactamente cómo llegaste a esa situación, pero eres diferente y supone toda una bendición. Entregándome, me he hecho más sana, valiente, intuitiva, fluida, divertida, joven, indómita y espiritualmente flexible. Me he deshecho de capas de miedo y limitaciones que me mantenían sujeta a una vida que ya no era lo bastante grande para mí.

Te cuento todo esto, las partes reveladoras y más desafiantes, con el objetivo de prepararte para la mayor aventura en la que quizás te hayas embarcado nunca. Si eres como yo –alguien que quiere convertirse en todo lo que estaba predestinado a ser, y mucho más–, la entrega es una forma de conseguirlo. Te ofrezco mis servicios como guía. En este libro, quiero compartir contigo lo que he aprendido sobre el acto de la entrega. Quiero confiarte mis secretos. No puedo predecir lo que te sucederá ni de qué tendrás que deshacerte, pero sí sé que el resultado será puro, bueno y correcto, y que superará tus mejores expectativas. Si estás dispuesto, yo estaré ahí, a tu lado, con todo mi amor.

No pierdas detalle y monta sobre el salvaje dragón de la entrega en tu viaje hacia la libertad.

*Dejas de controlar, y después te deslizas  
en la obra maestra.*

LEONARD COHEN

## UNA INTRODUCCIÓN AL ACTO DE DEJARSE LLEVAR:

*Preparándote para entregarte, confiar y prosperar*

Tengo que hacer una confesión: hoy he perdido el control, pero del modo más maravilloso. Antes de trabajar, antes de las sagradas horas de atender a pacientes, antes de escribir estas páginas, me puse a bailar. Durante ese momento secreto, antes de comenzar el día, mi cuerpo se movió con la canción de Bob Dylan «Sad-Eyed Lady of the Lowlands».<sup>1</sup> Movimientos espontáneos, nada planeado, nada conocido ni predecible. Venus se elevaba en el amanecer del cielo veraniego. Las olas matinales rompían a cierta distancia: el océano Pacífico, con su luz y su oscuridad, mi compañero durante tanto tiempo. No me contuve. No me resistí, discutí, desconfié ni pensé demasiado. Simplemente me dejé llevar. En eso consiste El éxtasis del fluir.

En este libro, te invito a explorar el sublime estado de la entrega: cómo conseguirlo cada vez más, día a día, a fin de mejorar tu calidad de vida, reducir el estrés y divertirse mucho más, deshaciendo la maldición de tomártelo demasiado en serio. Aprenderás a entregarte en un mundo que no deja de conspirar para interrumpir el buen fluir con mensajes de móviles, escritos y correos electrónicos a cada momento. También descubrirás cómo vencer temores y otros obstáculos que te impiden dejarte llevar, o que te mantienen en una dirección equivocada. En sánscrito, «entrega» se dice *samprada*: «detenerse totalmente» o «entregarse por completo». Yo la defino como la virtud de dejarse llevar en el momento

---

1. «La señorita de ojos tristes de las tierras bajas». Canción incluida en el álbum *Blonde on Blonde*, Mayo de 1966. (*N. del T.*)



adecuado, la capacidad de aceptar lo que hay, de expulsar el aire y fluir a favor de la corriente de los ciclos de la vida, en lugar de luchar contra ellos, apegándonos obsesivamente a las personas y a los resultados, y de preocuparnos con nuestras obsesiones.

Me siento atraída por la idea de la entrega, no en el sentido de derrota o pérdida —como normalmente se concibe—, sino como una forma de vida positiva e intuitiva, un poder que crece conforme desarrollas confianza en el momento, así como en la transformación y en lo desconocido. Al contrario de los tópicos tan comunes que identifican la entrega con debilidad, yo la presento como una forma de dominar mejor tu propia vida, no de ceder poder.

Entregarse no significa decir siempre «sí» a todo —esto puede ser peligroso y poco sensato—, sino llevar una decisión hasta sus últimas consecuencias, aunque conlleve alejarte de alguien, o decir «no» al odio y al miedo. Tampoco implica ser un pusilánime ni permitir que se aprovechen de ti. Todo lo contrario. Al saber cuándo debes ser asertivo y cuándo dejarte llevar, en realidad vuelves a tomar el control sobre tu propia vida. Además, satisfaces mejor tus necesidades porque eres un mejor comunicador. A lo largo del libro te mostraré cómo llevar a la práctica este liberador enfoque, para que puedas prosperar.

Aunque la entrega parezca antiintuitiva para conseguir tus objetivos, en realidad puede ser el elemento mágico que lo facilite y que aligere el estancamiento en las relaciones, en el trabajo y en todos los demás ámbitos, especialmente cuando parece que las cosas no pueden ir a peor. La vida se hace más fácil cuando eres capaz de dejarte llevar. Las dificultades desaparecen o disminuyen. Sin que lo queramos, podemos estar demasiado a la defensiva o ser excesivamente controladores, especialmente en lo relativo a nuestros sentimientos. Pero la entrega te libera de esas pesadas cargas, con lo que podrás amar con mayor seguridad. También te ofrecerá alivio cuando estés cansado, estresado, agobiado o cuando simplemente quieras cerrar los ojos y no pensar en nada durante un rato. Me fascina lo difícil que nos resulta a la mayoría dejarnos llevar. La entrega es esencial, por ejemplo, para deleitarnos con el éxtasis de un orgasmo o una risa que surge de lo más profundo, o para relajarnos y poder dormir. Pero también debemos aprender que la entrega es necesaria para experimentar los placeres más sutiles de los otros ámbitos de la vida.

La nueva perspectiva que propongo sobre el acto de la entrega incluye expandir tu conciencia en relación con la mejor manera de abordar el mundo y tu propio yo, de modo que puedas vivir más despreocupada y alegremente. A todos nosotros nos han enseñado las virtudes de ejercer control sobre algo, por lo que, para entregarnos, quizás necesitemos acostumbrarnos. A no ser que hayamos tenido unos padres o unos maestros extraordinarios, la mayoría de nosotros no hemos aprendido los beneficios de dejarnos llevar. Cada día, y durante toda nuestra vida, nos ponemos tensos en tantas ocasiones que acabamos padeciendo tensión crónica. Es difícil ser poderoso y estar tenso al mismo tiempo. A fin de aligerar tu carga, el acto de la entrega incluye reprogramar viejos hábitos y estar dispuesto a abandonar tanto dramatismo.

Tal como sucede con cualquier nueva relación, debes comenzar gradualmente para coger confianza y sentirte seguro. Hay que saber qué se siente con la entrega, ser consciente de las ventajas y no olvidarse de valorar el goce, incluso el éxtasis, a menudo vinculado con la liberación. Empieza bebiendo un vaso de agua muy lentamente, saboreando cada gota. Respira profundamente cuando te encuentres atrapado en un atasco de tráfico (algo necesario en la mayoría de las grandes ciudades modernas, en las que muchas personas cogerían el coche para trasladarse desde el salón hasta la cocina si fuera posible), o cuando tu ordenador funcione mal. Cuando aligeres la presión, observa si te encuentras los semáforos en verde con más frecuencia y si los problemas técnicos se solucionan más rápidamente. La entrega resulta especialmente útil en lo que los astrólogos llaman «Mercurio en fase retrógrada», cuando todo fracasa o sale mal. A medida que ganes confianza en el acto de la entrega, impone a ti mismo retos en otros ámbitos que también explicaremos. Por ejemplo: ¿en qué puede beneficiarte el acto de la entrega cuando estás discutiendo con tu cónyuge? ¿Y cuando tus hijos se van de casa para vivir en una residencia universitaria? ¿Durante los períodos en que la economía va mal? ¿Cuando eres excesivamente posesivo o dependiente de tu pareja, que necesita espacio? ¿Y cuando no puedes perder peso, a pesar de hacer dieta? En cada una de esas situaciones, serás consciente de cómo encaja el acto de la entrega y el modo en que puede aportar grandes avances.

Intenta superar los límites de lo que eres capaz de resistir, llegar a niveles de confianza que nunca has experimentado, alcanzar el grado de serenidad

que nunca te has permitido tener. A continuación, intenta conseguir más. Practicar el acto de dejarte llevar te permitirá fortalecerte para superar los períodos difíciles y para celebrar los momentos de alegría, porque en ambas situaciones es necesario saber entregarse. Irónicamente, entregarse para disfrutar –gozar de verdad– puede ser el logro menos familiar de todos.

Trataré el proceso de entrega paso a paso, ofreciendo una serie de estrategias que puedes poner en acción. Por ejemplo, el arte de saber cuándo hay que *hacer* algo y cuándo *no* hay que hacer nada es uno de los principales temas que unifican todo lo dicho en este libro. Entregarse no conlleva ser pasivo, ni impotente. Implica no dejar a un lado ningún recurso a la hora de manifestar tus objetivos o de solucionar un problema; pero también no permitir que el abrazo mortal del sobreesfuerzo o de la obsesión excesiva te impidan conseguirlo, ni impedir que intervenga la magia. Como ya verás, a veces es mejor «ser la montaña», dejar que las cosas vengan hacia ti. Aprenderás a calcular el equilibrio adecuado entre hacer que sucedan cosas y dejarte llevar, entre cargar todo el trabajo sobre tus espaldas y delegar responsabilidades. Y, en el momento apropiado, incluso permitir que el resultado se manifieste por sí mismo puede aumentar la probabilidad de conseguir un objetivo, así como transmitir la piadosa información de que todo está bien aunque no se logre ese objetivo. Por supuesto, a nadie le gusta perder a un amigo o a su pareja, o quedarse sin trabajo, pero serás capaz de aceptar estos cambios con más ecuanimidad, sin torturarte a ti mismo. A medida que aumenta la compasión, la entrega se hace más fácil porque aceptarás mejor tu propio camino y serás menos exigente con los demás. Aun así, lo que más pone a prueba mi corazón son las ocasiones en que, a pesar de la intensidad de mis deseos, algo simplemente no está predestinado que suceda. Entonces y siempre, el fundamento de la entrega es «florecer justo donde somos plantados», como escribió san Francisco de Sales. Debemos hacer todo lo posible por aceptar tanto la satisfacción como la decepción con vistas a nuestro crecimiento.

Lo que me encanta de entregarme es que me ayuda a sintonizar con el ritmo natural de las cosas. Esto es de gran valor, por ejemplo, cuando creo que un proyecto no está avanzando «lo bastante rápido», cuando no tengo nadie que me ame, pero estoy deseando tener una relación, cuando trabajo

duramente, o cuando mi creatividad se encuentra bloqueada y necesito un día de «reseteo» para bucear en mi interior y «afilarse el hacha», como decía Abraham Lincoln. Cualquier ocasión me sirve para entrenarme en la consecución de una temporización y unos autocuidados adecuados, para dejar de preocuparme y disfrutar lo que cada día tiene de bueno. Alcanzar este estado puede ser más fácil en algunas ocasiones y más difícil en otras, pero es lo que quiero lograr y aquello por lo que me esfuerzo constantemente.

Mi pasión por escribir este libro nace de ser testigo de los efectos transformadores que la entrega tiene sobre la salud y el estado de ánimo de mis pacientes, y sobre los míos propios. Soy profesora clínica asistente de Psiquiatría en la Universidad de California, Los Ángeles, y llevo más de veinte años practicando mi profesión en el ámbito privado. En ese tiempo he visto beneficiarse a muchas clases de personas: cónyuges autoritarios, padres excesivamente estresados, inversores insomnes, adictos al amor y actores en paro. La entrega es uno de los secretos para gozar de salud y belleza. Te permite sentirte bien y tener buen aspecto, en lugar de ser rígido, tenso, obsesivo y estar quemado por la adrenalina y el cortisol, hormonas del estrés que hacen que envejecas más rápido, que mueras antes y que tengas un riesgo mayor de enfermedad cardíaca, cáncer y procesos inflamatorios. Por el contrario, la relajación propia de la entrega mejora tus endorfinas cerebrales —sustancias analgésicas euforizantes, similares a los opiáceos— y la serotonina, un antidepresivo natural. Piensa en lo impactante que es el hecho de que personas de la misma edad tengan aspectos y actitudes muy diferentes. Nuestra capacidad para ser flexibles con la vida juega un papel muy importante al respecto. Como psiquiatra, he observado las consecuencias cuando los pacientes no se entregan: cómo sus sueños relacionados con sus carreras profesionales se autodestruyen cuando se esfuerzan en exceso, cómo luchan con sus hijos hasta el extremo de enemistarse con ellos, cómo mantienen conflictos puede agravar la depresión y el dolor. Entiendo y siento empatía hacia las personas que se encuentran arrinconadas en esos callejones sin salida en los que nadie desea terminar, pero mi mensaje de esperanza para ti es que hay un mejor modo de ser.

Este libro es importante para mí porque trabajo en un sistema médico convencional que normalmente rinde culto al intelecto, que identifica las estadísticas con la realidad y que considera que entregarse es antiintuitivo

porque conlleva dejar de luchar o aceptar el fracaso. Esto puede aplicarse a todo, desde cómo te comunicas con tu madre —que tiene una opinión preformada sobre todos los aspectos de la vida—, hasta cómo manejas el estrés laboral o tomas decisiones relacionadas con el cuidado de la salud. Además, muchos médicos tienen un miedo a la muerte realmente fóbico, aunque inconsciente: temen nuestra entrega final porque son incapaces de sentir que hay algo aparte de este mundo material, y lo compensan siendo excesivamente controladores y técnicos. Esto supone un problema para el cuidado de los pacientes y para el sentimiento de compasión que nosotros, los profesionales médicos, debemos proporcionar. Durante mi período de formación como psiquiatra, me enseñaron a ayudar a los pacientes a controlar sus vidas. Esto es vital, pero no insistían de igual manera en las ventajas compensatorias de dejarse llevar. Aunque siento admiración por las maravillas de la ciencia moderna y estoy orgullosa de ser médico, tengo el propósito de seguir ampliando el paradigma del pensamiento médico convencional, mi misión durante las dos últimas décadas.

Mi trabajo básico como psiquiatra consiste en ayudar a los pacientes a manejar sus problemas, de forma que puedan llevar unas vidas más felices. Sin embargo, mi enfoque combina la medicina convencional con los campos complementarios de la intuición y la medicina energética, así como la espiritualidad, para mostrar cómo la entrega puede aumentar el bienestar y reducir el sufrimiento. Utilizando este conocimiento mixto, he tenido el privilegio de ayudar a mis pacientes a lograr el equilibrio tanto en períodos de abundancia como de pérdida. Mi función no es solucionar su incomodidad ni protegerlos. Por el contrario, consiste en utilizar mi intuición, junto con herramientas psiquiátricas tradicionales, para canalizar los recursos íntimos de cada persona, y con ello ayudarles a vivir su vida con mayor ligereza, instinto y amor. El truco para lograrlo —una habilidad que todos nosotros debemos aprender— es entregarnos a lo que nos ofrece cada día, igual que el surfista se mantiene sobre las olas a la vez que se rinde ante su fuerza. No conviene ir demasiado lento y resistirse a la ola, ni tampoco ir demasiado rápido y hacer fuerza contra ella, ya que ambas cosas sólo causan dolor y confusión. Yo enseñé a los pacientes a aprovechar el impulso, a permanecer concentrados, con los ojos y el corazón bien abiertos.

Una de las claves de la entrega es que nace de tu intuición, no sólo de la mente analítica. Cuanto más dispuesto estés a entregarte, más intuitivo y abierto a un flujo más profundo de conocimiento serás. Como verás en capítulos posteriores, la intuición te permite aprovechar tu genio interior, al darte acceso a soluciones que traspasan los límites de la razón ordinaria y dejarte viajar en ámbitos donde no existe el tiempo. Las personas creativas lo saben bien. El legendario músico, compositor y productor Quincy Jones dice en mi libro *Positive Energy*:<sup>2</sup> «La gente del mundo del jazz confía de verdad en la intuición. Tienen que hacerlo. Dependen de ella. Ellos existen gracias a la intuición». Mis pacientes que son artistas conocen bien en qué consiste entregarse a la intuición, ya que es central en el proceso creativo. Sin embargo, a muchos de mis pacientes que son abogados de mente analítica, siempre listos para efectuar el siguiente buen movimiento de ajedrez, suele resultarles realmente complicado cambiar su mentalidad, aunque puede lograrse. El camino hacia la entrega no es algo que pueda calcularse.

Te enseñaré a acceder a tu intuición, la voz interna que te dice la verdad sobre todas las cosas sin censura, y que te aporta brillantes ideas tanto cuando estás despierto como cuando estás soñando. La intuición no tiene relación con lo que deseas escuchar, ni es algo políticamente correcto. Simplemente ofrece información; puedes elegir entre actuar de acuerdo con ella o no hacerlo. Cuando bajas el ritmo lo suficiente como para poder escuchar, puedes conectar con tu intuición, lo cual significa hacer caso a tus instintos viscerales y a tus señales corporales cuando debes tomar alguna decisión. Es prestando atención a tus emociones como sabes lo que encaja con tus sentimientos y lo que no. Observando los indicios y las sincronicidades, esos momentos de coordinación temporal perfecta, encuentras la dirección correcta y las situaciones encajan con el conjunto global. Sin embargo, lo que es más importante, la intuición te permite sentir el inmenso dominio de tu espíritu y fundamentarte en él. Podrás permanecer en contacto con esa intuición si te mantienes receptivo y juguetón, no si te esfuerzas mentalmente para averiguar algo. Te in-

---

2. «Energía positiva». No hay versión en castellano. Sí hay edición española de otra obra de la autora de este libro, *Libertad emocional: cómo dejar de ser víctimas de las emociones negativas*. Ediciones Obelisco, Barcelona, 2011. (*N. del T.*)

vito a mantener esa apertura. Las personas de mente cerrada no pueden experimentar estados de conciencia expandidos.

Cuando trabajo con mis pacientes, siempre sintonizo con mi intuición y después tengo en cuenta lo que me aporta mi intelecto. En primer lugar, me pregunto: «¿Cómo siento internamente a esta persona y las decisiones que enfrenta?». También permanezco atenta a las sensaciones y los conocimientos que observo sobre los problemas que plantea el paciente. Después me pregunto: «¿Qué piensa mi mente sobre la situación?». Son especialmente emocionantes los momentos eléctricos en que mi intuición obliga a mi mente a hacer una pregunta específica, y no a seguir una línea de razonamiento distinta sólo porque parece lógico hacerlo. La belleza de un intelecto impulsado por la intuición es que las ideas hacia las que me siento dirigida son ricas y vivas, en comparación con las que obtengo mediante una valoración meramente racional, la cual percibo como más limitada y superficial. Me encanta lo que dijo Albert Einstein: «Debemos tener cuidado de no convertir al intelecto en nuestro dios... No puede dirigir; sólo puede servir».

La mente analítica puede ser un analista muy astuto y un compañero de entrenamiento, pero no puede hacer lo que sí pueden hacer la intuición y el corazón. No puede *sentir* nada, ni tampoco trascender la lógica. No puede conocer por completo el amor, la compasión o el flujo creativo sin limitaciones. No puede experimentar la conexión espiritual que resuena en todas las fibras de nuestro ser. Tampoco puede intuir que la muerte no es el final. La tendencia de nuestra mente consiste en aferrarnos, calcular, proteger, temer lo desconocido y lo que «no está demostrado».

Una influencia muy profunda en mi trabajo sobre la entrega es la de mi maestro de taoísmo, con quien llevo estudiando más de veinte años. Nuestra práctica incluye cultivar el poder del corazón, la intuición y la meditación, con el objetivo de escuchar el silencio interior. Él insiste en la armonía como la base de la entrega: con la naturaleza, contigo mismo y con los demás. Especialmente en los momentos difíciles, la mayoría de las personas espera que te des cabezazos. Pero la fuerza de la armonía consiste en que te sintoniza con la gente. Al ponerte en su misma longitud de onda, puedes estudiarlos intuitivamente, y a continuación tomar decisiones centradas y bien informadas sobre cómo proceder. Es parecido al arte marcial del jiu-jitsu, que utiliza el arte de la ligereza y la flexibilidad (en

lugar de la fuerza bruta) para neutralizar al oponente. Describiré cómo estar en armonía es la estrategia definitiva para lograr el éxito, porque eres dueño del momento de una forma apabullante.

En este libro, te pediré que pienses en el acto de la entrega en términos específicos, con el objetivo de que identifiques lo que se siente en diversas circunstancias, desde vecinos cotillas hasta vuelos que se retrasan, tener una buena relación con la familia y brillar en tu carrera profesional. A lo largo de los años he observado que hay cuatro tipos de entrega: intelectual, emocional, física/sensual y espiritual. Conforme vayamos avanzando, describiré procedimientos para poner en práctica los distintos aspectos del acto de dejarse llevar. Todos ellos funcionarán en colaboración para mejorar tu experiencia global de la entrega.

- *Entrega intelectual.* Tu mente debe conocer los beneficios de la entrega, para que no luche contra ti. Dale buenas razones, como por ejemplo «Sentirás alivio cuando dejes de obsesionarte por ese hombre» o «Si sigues presionando a tu jefe con el tema de tu ascenso, se sentirá molesto por ello». Te conviene que tu intelecto esté de tu lado.
- *Entrega emocional.* Te permitirás sentir y observar (no arrojar) tus emociones en lugar de ponerte tenso debido al miedo y las preocupaciones, o permitir que el placer sólo entre en ti parcialmente. A medida que te permitas continuar en el nivel emocional, podrás liberarte de resentimientos y superar las dificultades más fácilmente.
- *Entrega física/sensual.* La respiración completa contrarresta la rigidez y el desarrollo de estrés o dolor crónico, especialmente si pasas el día pegado al ordenador. La práctica habitual de ciertos movimientos, como por ejemplo estiramientos, yoga, caminar o ejercicios aeróbicos, permite expulsar la tensión y relajarte. Asimismo, esta entrega incluye explorar la sexualidad y la sensualidad primigenia de la naturaleza, el clima y los elementos que forman este mundo. Mirar fijamente a la luna, una masa de agua o a una estrella fugaz te ayudará a darte cuenta de que te rodea un universo natural, que inspira asombro y tranquilidad.
- *Entrega espiritual.* Conlleva la apertura a una fuerza repleta de compasión, una gran generosidad, mayor que tus identidades «yo,



mí, mío» (como por ejemplo «yo soy una buena esposa» o «yo trabajo duro»). Puede ser un dios, una diosa, la naturaleza, el amor o algo sin nombre. Mediante esta conexión, empiezas a creer que existe algo bello, más allá de lo mundano. La sensación de tener un agujero en tus entrañas puede llenarse sólo con el espíritu; ninguna persona, trabajo, alimento o fármaco puede curarlo. *La entrega no consiste en abandonar ni darse por vencido; consiste en dejarse llevar.* No estás solo, y nunca lo has estado. Saberlo te permitirá sentirte más cómodo en medio de la incertidumbre y facilitará el acto de dejarte llevar.

También identificaremos lo que te impide entregarte, para que puedas eliminar esos obstáculos. Entre los miedos más frecuentes se encuentran perder el control o alguna ventaja que tengas, sufrir algún daño, sentirte vulnerable, no conseguir lo que quieres o carecer de fe en alguna fuerza espiritual que pueda ayudarte en los momentos difíciles. Como veremos, las respuestas pueden incluir reprogramar condicionamientos negativos e incorrectos absorbidos de tu familia, como por ejemplo «No se puede confiar en nadie» o «Sólo los ricos tienen éxito». También examinaremos tu resistencia a la alegría en muchos ámbitos. ¿Qué te impide amar a alguien con locura? ¿Y sentirte sensual? ¿Solicitar un puesto de empleo muy importante? ¿Tomar clases de baile? ¿Ponerte un bañador? Cada uno de los capítulos de este libro ilustra cómo el acto de entregarse da forma a asuntos como el dinero, al amor, el juego, el trabajo, tu cuerpo y tu salud. *Eliminar los miedos facilita la entrega, para que puedas darte a ti mismo una vida llena de alegría y excelencia.*

En mi trabajo como médico, también he visto que el miedo a la muerte es un factor que contribuye a la reticencia de mis pacientes a dejarse llevar. Incluso es posible que no sean conscientes de este miedo, pero cuando se convierte en algo que se deja sin resolver, limita su capacidad para entregarse por completo a todos los aspectos de la vida. Quisiera también ayudarte con franqueza a tratar y hacer las paces con tu miedo a morir. Sólo entonces tendrás el consuelo de que somos algo más que cuerpos, que nuestros espíritus sobreviven.

¡Hay que hablar sobre el alivio de la ansiedad! Valoro mucho la enseñanza budista de la impermanencia: que el cambio es algo constante y

que nada material dura eternamente, y que no obstante sigue habiendo una «base que no tiene base». En otras palabras, existe una matriz espiritual invisible en todos los lugares y en todo momento que te garantiza que siempre tendrás ayuda. Para los budistas, todo lo que hacemos sirve para preparar el momento de nuestra muerte, la cita luminosa que todos debemos respetar, nuestra entrega definitiva. El objetivo de esto no es ser macabro, sino dar esperanzas.

La mayoría de las personas de nuestra cultura se niegan a afrontar la muerte y la temen. He visto a colegas médicos –personas amables e inteligentes– dejar de mirar a los ojos de los moribundos y recurrir a fríos tecnicismos cuando hablan con la familia de un paciente terminal. Incluso con el oncólogo de mi propia madre, que también era íntimo amigo suyo, tuve que ser yo quien sacara a relucir el tema de la necesidad del cuidado para enfermos terminales, cuando era evidente que moriría pronto. Dijo: «Es simplemente demasiado doloroso de admitir. Siento como un fracaso no haber podido mantener viva a Maxine y curar su cáncer». Aceptar la entrega de la muerte enfatiza la importancia del amor, aquí y ahora. (Nadie me ha dicho nunca en su lecho de muerte «Ojalá hubiese trabajado más» o «Si tan sólo tuviese más dinero o una carpeta de valores mayor»). Reconocer el hecho de la muerte te permite vivir por completo, a cada momento, y querer a todos los individuos como si cada encuentro fuese el último. Entonces siempre habrá una parte de nosotros mostrándose tal cual es con nuestros seres queridos, con nuestro trabajo o con nosotros mismos.

Todos nosotros nos preparamos para entregarnos por distintas razones, y el cambio que conlleva es doloroso en algunas ocasiones. Del mismo modo que una semilla comienza a germinar en la oscuridad y después se rompe para convertirse en algo mayor y más vivo, la entrega obliga a nuestra conciencia a crecer; una valiosa lucha que cosecha resultados sorprendentes. A menudo, mis pacientes comienzan a hacer psicoterapia conmigo después de someterse a la prueba de fuego de la entrega, con sus egos tan abatidos que por fin llegan a decir «No puedo soportarlo más; tengo que cambiar». Un ejecutivo de márquetin, con problemas de drogas a sus cuarenta años, dijo: «Permanecer inconsciente y solo en una sala de emergencias, después de una sobredosis masiva de cocaína, me obligó a entregarme para estar sobrio. Sabía que era cuestión de entregarme o

morir». Un profesor de universidad extremadamente independiente, que se sentía poderoso por «tener control», me dijo: «El hecho de que diagnosticaran a mi mujer de alzhéimer me hizo darme cuenta que pedir ayuda no es un síntoma de debilidad». Un consultor informático, adicto al trabajo, dijo: «Tenía tantos clientes que comencé a sufrir un constante y terrible dolor de espalda. Esto me obligó a trabajar menos y a negarme a hacer excesos».

Las crisis pueden ser una motivación bastante fuerte, y la entrega es de gran valor cuando la vida es agobiante, o cuando alguien se encuentra tan estresado que le cuesta resistir uno y otro día. Digo a mis pacientes que se encuentran en este estado: «Ven y siéntate conmigo. Empecemos de nuevo. En cada nuevo momento hay un nuevo comienzo». También me dedico a ayudarles a ellos —y a ti—, para que se beneficien de entregas cotidianas, también milagrosas, pero menos dramáticas. Cambiar de trabajo, comenzar una nueva relación, o simplemente acordarse de respirar bien antes de una reunión, son oportunidades para dejarse llevar y entregarse a nuevas aventuras.

Algunos actos de entrega son vitales para una buena salud inmediata, si la situación ha escapado a nuestro control. Una paciente que tenía miedo de volar, pero que debía hacerlo una vez al mes por su trabajo, perdía los nervios en el avión, especialmente cuando había turbulencias. Se decía a sí misma: «Me encuentro a diez mil metros por encima del suelo, en una pequeña cápsula metálica. Nada nos sujeta, excepto el sutil aire. Eso no es nada. Si los humanos tuviéramos que volar, Dios nos habría dado alas. Vamos a caer». Después rompía a sudar con un sudor frío. Ahí es donde podía servir de algo nuestro trabajo juntas. Tenía que entregarse al hecho de que, para *todo el mundo*, es un acto de fe subirse a un avión. Ciertamente, ella no era el piloto, pero sí podía controlar una cosa: su actitud. Por ello, en lugar de centrarse en su ansiedad, consiguió entregarse desplazando su atención a pensamientos positivos, incluyendo la confianza en la habilidad del piloto. En primer lugar, se fijó en las estadísticas que afirman que volar es, en realidad, mil veces más seguro que viajar en coche. Eso le sirvió de ayuda. En segundo lugar, se concentró en la lectura, en lugar de obsesionarse en el hecho de encontrarse encerrada en un avión. Estas estrategias, junto con ejercicios respiratorios y plegarias, le permitieron estar menos tensa cuando tenía que volar.

Con el paso de los años, mis propios actos de entrega han sido numerosos. Sigo aprendiendo para confiar en el proceso, incluido el hecho de afrontar mis resistencias y miedos, conforme profundizo en el arte de dejarme llevar. Ha sido especialmente liberador entregarme al hecho de sentirme distinta a todos los demás, como si procediera de otro planeta. Cuando era niña, nunca supe por qué podía predecir con exactitud eventos inquietantes como terremotos, el inesperado suicidio de un amigo de mis padres, o cómo podía sentir en mi propio cuerpo el dolor de otras personas. Yo procedía de una familia de médicos —incluidos mis padres—, todos ellos rigurosos pensadores científicos. Mi creciente fascinación por lo que no se ve, lo que es misterioso e inexplicable, parecía chocar con eso. No tuve apoyo en lo relativo a mis intuiciones infantiles (molestaban a mamá y a papá, así que se me prohibió hablar de ellas), ni con la sutil sensibilidad de mi constitución, muy parecida a un cableado sin aislamiento. «Necesitas una piel más gruesa», me decían los adultos una y otra vez. Actualmente, siento mi espíritu independiente —me identifico con los rebeldes e inadaptados sociales— como algo gratificante y real. Son mi gente, mi tribu. Soy feliz vestida con una falda vaquera, y con las uñas de los pies pintadas de color azul turquesa, contemplando la puesta de sol junto a mis amigos, en el aparcamiento de la playa de Santa Mónica, al lado de la noria. Pero durante mi niñez me encontré totalmente dividida entre el hecho de querer encajar en esas interminables cenas en el club de campo a las que me llevaban mis padres, vestidos con ropas de Armani, y saber que nunca podría conseguirlo. Hay personas que nacen con los genes adecuados para hablar sobre cosas sin importancia, pero yo no. Entonces, igual que ahora, no tengo ni idea de cómo hacerlo. Aún soy un poco insociable en lo que se refiere a lo convencional: no me vuelvo loca por vestirme bien ni por asistir a fiestas de etiqueta. Todo esto —y mucho más— soy yo: el yo que continuó descubriendo y al que me sigo entregando, y que deseo que mis seres queridos apoyen conforme evolucione.

Algunas entregas tienen lugar con rapidez. Uno se siente bien inmediatamente y es fácil dejarse llevar. No obstante, es más frecuente que haya tres fases. Conforme pongas en práctica las distintas entregas de cada capítulo, lleva un registro de las fases por las que pasas, a fin de tener tus progresos por escrito. Sé consciente de que la resistencia, una forma de miedo, es natural y es algo que hay que esperar. Por tanto, no te desani-

mes ni te decepciones por esta faceta de ti mismo. Es simplemente una fase del proceso por la que todos pasamos.

- *Fase 1: Resistencia.* Al principio, una parte de ti no quiere dejarse llevar. Temores como «Sufriré dolor si me vuelvo a enamorar», «Seré un fracasado si no me ascienden» o «¿Por qué empezar una dieta, si no voy a perder peso?» te detienen. Habla sobre tus resistencias con algún amigo o terapeuta, con el objetivo de ayudarte a librarte de ellas.
- *Fase 2: Aceptación.* A continuación, te sientes más pragmático y utilizas el sentido común para contemplar con claridad la situación. Por ejemplo, te das cuenta de que «Mi conducta no funciona, así que tengo deseos de arriesgarme a probar algo nuevo», o de que «Hasta ahora he hecho todo lo que he podido. Resistirme no me ayuda. Es mejor ceder».
- *Fase 3: Dejarse llevar.* Puede tratarse de una entrega parcial o total. No tienes por qué sentirte totalmente preparado. Es suficiente un poco de fuerza de voluntad. Tómatelo con calma. Abandona un miedo o una reacción contraproducente durante sólo un minuto, una hora, un día. Observa qué sientes cuando dejas de resistirte. Haz las cosas de modo distinto. Los beneficios te impulsarán a continuar.

Sé consciente de estas fases a medida que exploras cada uno de los temas del libro, desde el éxito hasta el dinero, pasando por el amor. Por encima de todo, sé paciente contigo mismo aunque la entrega no llegue de forma inmediata. Le irás cogiendo el truco. ¡No dejes que la resistencia te detenga!

Con el objetivo de abarcar todas las entregas de la vida cotidiana, he dividido el libro en seis partes. Describiré cómo el acto de la entrega puede mejorar tus relaciones, tu salud y tus habilidades comunicativas. Examinaré varios ámbitos delicados, con mucha carga emocional, incluidos el sexo y la muerte, en los que, como he mencionado, muchos de nosotros quedamos atrapados en actitudes más bien toscas. Aprenderás a contemplar todo esto de un modo nuevo y reforzador, para que sientas que la tarea es más fácil cuando pongas en práctica la entrega. Explicaré lo que nos obliga a *no* entregarnos al miedo y la impaciencia. También compartiré mi camino personal en cada ámbito, incluidas mis resistencias y mis victorias, porque deseo utilizar mi propia vida para mejorar la tuya, para facilitar tu camino hacia la entrega.

Todos los capítulos incluyen herramientas específicas para llegar a lograr la entrega, así como cuestionarios para guiarte, con sencillos ejercicios que darán buen resultado. Pero este libro no tiene por qué leerse en ningún orden en particular, sino que puedes consultar directamente el tema que sea más relevante para ti.

En «Una introducción al acto de dejarse llevar» aprenderás qué te detiene y cómo puedes abandonar cualquier cosa que te impida ser feliz.

La primera parte, «Poder y dinero», describe cómo el verdadero poder está íntimamente relacionado con la entrega. Desde esta perspectiva, redefinirás el significado de lo que es para ti el éxito y la prosperidad, trascendiendo lo meramente basado en la acumulación material o en logros externos. Conlleva entregarse al poder de una inteligencia intuitiva y basada en el corazón, a fin de establecer una «nueva normalidad». Esto nos permitirá superar el trance del «cerebro reptiliano» primitivo, programado para la supervivencia mediante la dominación sobre los demás, la agresividad y la permanencia en la cúspide de la cadena alimentaria.

También harás una prueba de autovaloración para determinar tu relación con el poder y con el acto de dejarte llevar. Esto servirá para establecer la línea base en la que te encuentras ahora, con el objetivo de que registres tus progresos a medida que aplicas la entrega a los distintos temas de este libro. Además, te ayudaré a ver más allá de la seducción material del dinero para aprovechar su espíritu de abundancia. Esto implica considerar el dinero un medio para conseguir la bondad y rechazar la ridícula idea que consiste en identificar la autoestima con los ingresos que una persona tiene.

En la segunda parte, «Entender a las personas y el arte de la comunicación», te enseñaré a conocer a las personas no sólo con tu mente, sino también con el arma secreta de la intuición. En mi trabajo, conocer personas me aporta un placer especial, ya que las formas más profundas de relación nos permiten centrarnos en la tarea de querernos el uno al otro. Describiré métodos para sintonizar con la voz, el lenguaje corporal, las prioridades y el pensamiento de un individuo. Conocer a las personas puede servirte para no quedarte atrapado en situaciones dramáticas. Te permite ser más empático y mejor comunicador. A continuación describiremos diversos tipos de personas difíciles, incluidos el adicto a enfadarse, el chismoso y el narcisista, y cómo tratar con ellos con éxito.

La tercera parte, «Relaciones, amor y sensualidad», te ayudará a explorar la entrega a la divinidad del cuerpo y al placer sexual, aunque en este momento te sientas ajeno a esos aspectos de tu ser. Compartiré técnicas sencillas y cómodas para abrirte a la sensualidad (incluidos los estiramientos y el arte de tocarse), que puedes probar contigo mismo o con tu pareja. También describiré el delicado ámbito de la intimidad. ¿Cuándo es adecuado entregarse a otro? ¿Qué sucede si tienes miedo de perderte en tu relación con quien amas? ¿Qué es un alma gemela, un amigo del alma y un *déjà vu*? ¿Cómo puedes sentirte atraído por alguien y seguir enfocado en ti mismo? ¿Qué sucede si tu cuerpo te dice «sí» sobre alguien, pero tu intuición te dice «no»? ¿Por qué te sientes atraído por personas inaccesibles? Observarás cómo el karma, la intuición y el sentido común convergen y revelan un camino inspirado en relación con cuándo y cómo entregarnos a aquéllos con quienes sentimos afinidad. También volveremos a la valoración que los antiguos hicieron de la naturaleza, a los elementos y a los animales como maestros y sanadores, para reavivar tu sensualidad y tus lazos con las fuerzas conscientes de la vida. Nada, absolutamente nada, ocurre en el universo por casualidad. Sintonizarte con el flujo de la naturaleza te garantizará que vas en la dirección correcta.

La cuarta parte, «Mortalidad e inmortalidad: Ciclos luminosos», describe las entregas involucradas en los misterios de la enfermedad, el envejecimiento, la muerte y lo que viene después. Las actitudes sociales basadas en el miedo nos han engañado. Para entregarse, es esencial deshacerse del miedo, una forma de resistencia. Aprenderás la práctica taoísta de armonización con la enfermedad para curarte, en lugar de convertir la enfermedad en tu enemigo. Experimentarás la iluminación y la pasión del envejecimiento, en lugar de sentir arrepentimiento o vergüenza. Te darás cuenta de que la muerte como fin de la vida es una ilusión, con lo que podrás aceptar otras posibilidades.

La quinta parte, «Acoger el éxtasis», transmite que la gran recompensa de la entrega es que puedes celebrar la alegría mientras siga floreciendo a lo largo de tu vida. Cuanto más puedas entregarte, más alegría experimentarás.

Escribir este libro ha sido para mí una especie de devoción, una plegaria sobre la profundidad de confiar en el tiempo que se me ha asignado y de

deshacerme de mis inhibiciones y miedos. Durante años he estado muy cerca de la entrega, pero, en este momento, mi anhelo por ese estado, por la ternura de inclinarme ante las deidades del fluir de la vida, se ha convertido en algo tan absorbente que todo lo demás me parece depender de ello: mis relaciones, mi trabajo, mi aceptación de la bondad y del corazón.

Quiero que mi vida esté en llamas. Quiero vivir el momento todo lo posible y gozar de la vida siendo simplemente Judith. Quiero confiar en la intuición a cada instante, para poder sentir cuándo es el momento oportuno: saber cuándo avanzar y cuándo esperar. Esto resulta atractivo porque me sitúa en el centro de la pasión, sintonizándome con lo que parece más sincero. A veces sé que puedo ser testaruda, obstinada e impaciente. Al ver esto en mí, mi maestro de taoísmo me ha dicho: «Puedes llegar a ser como un niño que va en el asiento trasero de un coche, y que no deja de preguntar: “¿Hemos llegado ya?”». Sé lo pequeño y agitado que uno se siente al verse así. Igual que le sucede a cualquiera, no me gusta cuando se me niega lo que quiero, o cuando las cosas van más lentas de lo que he previsto. Y tengo un gran apetito. No soy un ángel. Me siento fascinada por todo lo relacionado con la vida, la luz y la oscuridad. Mis intereses son muy amplios. Sin embargo, en cada experiencia soy como un infatigable explorador que desea encontrar mejores formas de vida, que estén más en sintonía con la intuición que con la terquedad, el miedo o el deseo. Soy una especialista en ponderar lo imponderable para alcanzar soluciones que apelan al sentido común, prestando atención a las principales voces que hablan. No puedo tolerar anquilosarme en antiguos comportamientos que no estimulan la evolución de mi propio crecimiento ni de la conciencia colectiva. Por eso, hacer de aprendiz del acto de la entrega me atrae con fuerza. Me ofrece la oportunidad de mejorarme, y con ello no hacerme sufrir a mí misma aferrándome obsesivamente a las cosas.

Me siento atraída por el éxtasis, y lo elijo como amigo, en lugar de considerarlo un misterioso azar que nadie puede replicar. El éxtasis es tan seductor y poco frecuente porque nace del hecho de dejarse llevar, de confiar. No estoy hablando de ningún estado beatífico que ciegue nuestro buen juicio. Por el contrario, consiste en la dulce claridad de la entrega, en el placer de conectar íntimamente con los amigos, los familiares, los amantes, el trabajo, la tierra, y una corriente primigenia de conocimiento no contaminado por el miedo. ¡Es una especie de adoración del momento,



un darse cuenta de que la persona que hay delante de ti *es* tu experiencia espiritual, y que tú eres la *suya*! Como ya he dicho, nada en este mundo sucede por azar. Entregarme a la integridad del fluir de la vida –confiar de verdad en él– es mi práctica actual, y también puede ser la tuya. No aceptes mis consejos como un acto de fe. Pon a prueba las estrategias que te voy a recomendar. Valora los resultados. Deja que este libro te arrastre a tu propia experiencia de la entrega, y a tu propia capacidad para el éxtasis.

*Primera parte*

PODER Y DINERO



*Debes estar dispuesto a abandonar lo que eres  
por lo que puedes llegar a ser.*

MAHATMA GANDHI

# 1

## LA PRIMERA ENTREGA

*Redefinir el éxito, el poder y la felicidad verdaderos*

¿Deseas que tu vida sea más fácil y cómoda? ¿Te gustaría dejar de resistirte, de controlar en exceso y de forzar las cosas para poder relajarte? ¿Qué sucedería si pudieras disfrutar de lo que tienes, en lugar de desear siempre más? ¿Qué sucedería si pudieras vivir en «la zona», impulsado por poderosas corrientes hacia las personas y las oportunidades adecuadas? ¿Qué ocurriría si pudieras dejar de preocuparte por el dinero? Déjame llevarte al lugar mágico donde fluye la corriente del río. Algo bueno está en marcha. Prepárate para experimentar el éxtasis del fluir.

Este capítulo es una carta de amor a los poderes de la intención, la intuición y el hecho de permanecer próximo a tu esencia, de formas prácticas, con resultados prácticos, en el mundo real. Es la plataforma perfecta para hacer que sucedan cosas en tu vida, desde el trabajo hasta el amor, pasando por la economía. Alcanzarás la excelencia sin perder para nada el sentido del espíritu. A continuación ofrezco un nuevo modelo, explicado paso a paso, sobre cómo alcanzar el éxito y el poder verdaderos, con más facilidad y alegría. Mi enfoque es doble. En primer lugar, consiste en elaborar planes de acción, ser positivo y utilizar cierto grado de determinación, pero sin querer hacerlo con tanta intensidad como para quemarte o perjudicarte. También te mantendrás alejado del miedo, un virus de la mente que puede extenderse a muchos ámbitos y limitar tu éxito. En segundo lugar, mi enfoque conlleva entregarse a las fuerzas delicadas y misteriosas de la bondad, que son más apropiadas que tu voluntad para triunfar. Dejarte guiar por ellas marca la diferencia entre sentirte frustra-

do porque el éxito «implica demasiado tiempo» y ser transportado sobre las alas de un gran viento hacia tu destino. Después, con la combinación de estas técnicas, que pueden parecer inmorales, pero que no lo son, nada podrá impedir que te salgan al paso experiencias increíbles.

Tanto por ser médico como en mi vida personal, he observado que nuestra actitud hacia el éxito y el poder puede afirmar o negar nuestra capacidad para entregarnos al libre fluir a todos los niveles. ¿Por qué? Lo que tú y yo creamos —que el éxito nace de la integridad, no de ganar a cualquier precio; de confiar en tu interior, y no de ceder a la opinión pública; de una comunicación empática, y no de la venganza, la arrogancia o el resentimiento— determinará cómo nos llevaremos con nosotros mismos y con los demás.

Igual que muchos de nosotros, yo llevo una vida muy ocupada. Quiero hacer demasiadas cosas. Por eso la entrega es tan importante para mí. Soy tenaz en la tarea de perseguir mis objetivos, pero no quiero bloquear el libre fluir del éxito controlando en exceso, o interponiendo mi voluntad en lugares que corresponden a la gracia. Siento que tengo éxito cuando mis metas van progresando, o al menos cuando sé que he hecho lo que he podido. He llegado a apreciar que la entrega no tiene nada que ver con ser perfecto. Consiste en hacerlo lo mejor posible y en seguir siendo auténtico. Ser perfecto es imposible. Es un intento inútil querer controlar lo que no se puede controlar. Como adicta al trabajo que se está recuperando, admito que aún hay mucho que quiero conseguir en mi vida, desde escribir hasta ayudar a mis pacientes, pasando por dar clase. Asimismo, hay formas de éxito cotidianas que son nobles y prácticas, desde trabajar para pagar las facturas hasta realizar una marca en mi lista de tareas por hacer. Me enorgullezco de mis logros, grandes o pequeños, sin importar lo mundanos que sean. También soy consciente de que el éxito no tiene por qué implicar muchos objetivos; lo importante es la claridad y el sentimiento que imprimimos en una tarea determinada.

Sin embargo, para mí, el éxito nunca podrá consistir sólo en lo que yo «hago». También tiene que ver con cuando río, amo y me entrego de verdad para sentirme feliz por las cosas más pequeñas. Consiste en deleitarme con las tormentas de invierno, los cálidos fuegos, el jazmín que florece de noche y las estrellas fugaces. Consiste en tener la mente en paz y un poco de bendito descanso, en lugar de enredarme en la frustración,

especialmente cuando las cosas van mal. No siempre lo consigo, pero estoy aprendiendo. Si ni siquiera podemos encontrar un pequeño atisbo de la felicidad interior, tanto por los caminos complicados como por los fáciles, no podremos disfrutar de la faceta del éxito a la que me refiero, y que es independiente de los logros. Pero este goce es posible, y yo te enseñaré cómo llegar hasta él.

Soy muy rigurosa en el correcto uso de mi tiempo. La vida es muy valiosa. Pasa muy rápidamente. Tu tiempo es el regalo más valioso que puedes hacer a un objetivo o a una persona. Por eso, intento valorar cada momento y busco la felicidad en cada lugar al que acudo. Ya sea que esté ofreciendo un discurso o esperando en la cola de la oficina del servicio de Correos, el éxtasis consiste en lo que estoy haciendo. Mi consejo es que suspendas tu búsqueda de la felicidad. Como escribe Willa Cather: «¿Qué sucedería si la Vida en sí misma fuera el verdadero paraíso?». La felicidad está aquí, ahora, presente en cada momento si te lo permites. No dejes pasar ese regalo. Yo intento ser feliz incluso cuando me siento triste (¡es posible sentir las dos cosas al mismo tiempo!) recordando el tesoro de simplemente estar viva. Puedes hacer que la felicidad sea aquello que tú quieras. Entregarte a lo que es, en lugar de esforzarte o perder los nervios, es uno de los secretos más importantes para ser feliz que quiero compartir contigo.

## DOMINAR EL ARTE DE LA AUSENCIA DE ESFUERZO

Aunque el acto de la entrega suele considerarse perjudicial para el éxito —está erróneamente asociado con la debilidad y la derrota—, yo estoy aquí para decirte que puede hacerte más poderoso. La entrega consiste por completo en ganar. Te ofrece los mejores resultados a cambio del mínimo esfuerzo. La entrega te permite alejarte de las formas antiguas de hacer las cosas, para que puedas reorganizarte y volverte más fuerte. Tanto en tu carrera profesional como en tus relaciones, puede beneficiarte cuando se hace en el momento adecuado y de la manera correcta. De lo contrario, puedes perjudicar la consecución del éxito si te esfuerzas en exceso y si pones demasiada intensidad. Para que la gracia pase a formar parte de tu vida, debes hacer sitio para las fuerzas que están más allá de tu control.

Recientemente ofrecí una charla sobre cómo la entrega es beneficiosa para el éxito, en una conferencia sobre tecnología, energía y diseño, ante trescientos altos cargos del mundo de los negocios y del sector sanitario. Después de mi charla, tuve el honor de ser entrevistada por un grupo de periodistas-estudiantes de secundaria, que querían informar sobre la conferencia. Me preguntaron: «¿De qué forma es útil la entrega para los niños y los adolescentes?». Mi respuesta: «Si tienes suficiente suerte como para aprender a eludir el miedo y la preocupación en una fase temprana de tu vida, tendrás mucho más éxito. Muchos niños están cargados de ansiedad y sienten presión procedente de muchos sitios, debido a las tareas y los prejuicios impuestos por sus padres y profesores. No os conviene crearos preocupaciones generadas por la escuela. Tampoco que sucumbáis ante toda esa presión. Os encontráis en una edad perfecta para poner en práctica el hecho de abandonar el estrés y todas las expectativas poco realistas, para poder ser más abiertos, relajados y capaces de disfrutar la increíble vida que tenéis por delante». Por sus sonrisas, pude ver que les gustó la respuesta. Tenía mucho sentido para ellos.

La entrega te abre a estados de gracia en los que se te concede el éxito como si fuera una bendición. No puedes hacer que la gracia aparezca en tu vida a tu voluntad, pero sí puedes invitarla y recibirla mediante una perspectiva más próxima a la entrega. Deja que la información que ofrezco sobre la función adecuada de emprender acciones, como alternativa a la entrega, te permita lograr la excelencia en todos los ámbitos. Romper este equilibrio, y a la vez permitir que la gracia haga su trabajo, te permitirá experimentar el arte de la ausencia de esfuerzo. En cierto sentido, todo este libro trata sobre el poder: cómo atraerlo, cómo utilizarlo con corazón e inteligencia y cómo puede emplearse mal o corromperse. Y por eso empezamos con este asunto.

En este capítulo, aprenderás a reevaluar el éxito y el poder en términos de lo que realmente importa. Esto conlleva valentía y la voluntad de poner en duda radicalmente la situación actual. Una vez que hayas identificado creencias afirmativas y duraderas sobre estos temas, tendrás algo valioso a lo que entregarte, a la vez que eliminas lo rígido, frío y asustadizo de tu interior. ¡Menudo alivio será acabar con toda esa tensión contenida! Este proceso en marcha consiste en purificarse y despertar, así como en salvarnos a nosotros mismos y a nuestro salvaje y valioso mundo.