

## PRESENTACIÓN

Unir el mundo de la acción y el trabajo con mi mundo interno fue algo que me movió desde muy joven. Recuerdo cuando estaba en el colegio y se acercaba el momento de tener que elegir mi carrera. Parecía en ese momento la elección de “mi camino de vida”. Mejor no equivocarme para no arruinar todo. Lo difícil era que tenía que elegir lo que parecía “el camino de mi vida” y no tenía la menor idea de quien era. Había pasado la mayor parte de mi tiempo en el banco de un aula siguiendo, no mis impulsos, sino las directrices de una persona que estaba en frente y que “sabía más que yo”.

Aún así, algo en mi corazón me decía que no podía ser que mi trabajo, la actividad a la que le dedique la mayor cantidad de tiempo de mi vida y mi ser, vayan por vías separadas. Que la vida tenga que partirse al medio de esa manera. Aún así, tuve muy poco acompañamiento en ese entonces para escuchar este dictado del corazón. Todo en mi entorno me decía que tenía que ir por un camino seguro para “sobrevivir” en este mundo. Me decía que no existía algo como la vocación de mi alma.

Por eso, el miedo fue más fuerte que el pulso de mi corazón y me metí a estudiar derecho. Esta era, de las posibilidades que el sistema me ofrecía, la que de alguna manera más se acercaba a lo poco que conocía de mis intereses por las humanidades. Aparte de que mi familia tenía un estudio de abogados lo cual me proveía un futuro cierto que “aminoraba los riesgos”.

No solo me metí en derecho sino que me metí en la universidad más difícil del país para ser “el mejor” abogado. Lo cual aminoraría más aún los riesgos. Y lo venía haciendo bien. Buenas notas. Pasando sin dificultades a pesar de los enormes esfuerzos y la enajenación que requería. Siempre con esta sensación de “desencaje” de fondo. Fue recién después del primer año, en mi primer viaje de mochilero a Perú, que se empezó a romper la estructura. Vi vidas y personas que vivían de un modo distinto al que me habían planteado como “el correcto”. Músicos que tocaban en las barcas. Un peluquero alemán que me cortó el pelo una noche en un bar. Los vi no solo felices sino, abundantes a su manera. fue la primera vez que la realidad externa empezó a reflejar ese llamado interno del corazón.

Esto me hizo, obviamente, entrar en crisis con mi carrera. Pero aún el condicionamiento tenía más fuerza que yo. Por lo que la seguí hasta terminarla. Cuando terminé había tomado el suficiente coraje y confianza en mí como para decidir que no quería trabajar en el estudio de derecho comercial de mi familia sino que quería trabajar con la parte del derecho que más me permitiera servir. Y conseguí lo que en ese momento era el trabajo de mis sueños que era

el de ser abogado para proteger los derechos humanos de los presos. Litigar para que tengan cama, estudios y las condiciones básicas de bienestar.

Estaba en el trabajo, que creía, de mis sueños; vivía en el último piso de un departamento en la parte más linda de la ciudad; tenía una novia; etc. Todo parecía brillar. Y sin embargo, había un vacío de fondo. Algo en mí que sentía que no estaba viviendo mi vida, sino la vida de otro. Que no estaba pudiendo ser yo en mis realidades externas. Que mi sueño de que mi vida me refleje no se estaba cumpliendo.

Y es que, por más bonito que suene lo que en ese momento era mi trabajo, por más servicial que haya sido, no era lo que permitía la expresión de mi ser. Y no me alcanzaba con que haga un bien si no me estaba permitiendo ser yo. Por ejemplo: me permitían hablar con los presos, pero cuando empezaba a vincularme más con ellos para ayudarlos desde lo humano, me decían que me limite a lo jurídico. Y de ese modo una gran parte de mi ser quedaba afuera. Sin un canal que la exprese.

Esto me llevó con el tiempo a un malestar muy grande. Una sensación de ruptura interna que me llevó a cortar con la que entonces era mi novia y a que, poco a poco, el castillo de naipes se empiece a desmoronar.

Cuando no pude más, me tomé unas vacaciones para visitar a mi hermana. Ella vivía en una eco-aldea en Brasil. Una eco-aldea es un grupo de personas que se juntan para vivir de una manera que cuide ciertos principios. Sobre todo el cuidado humano y de la naturaleza. Siempre me habían parecido un poco locos y hippies. pero estaba tan desesperado que me abrí a la posibilidad de conocerlos.

Cuando llegué me impactó muy fuerte ver lo que mi corazón buscaba. Coherencia entre la vida interna y la externa. Era un lugar en el que todo trabajo buscaba hacerse de adentro para afuera. En la que se unía el mundo del trabajo con el mundo del espíritu. Estaba la encargada de la sala de artes. El que se dedicaba al cultivo de la comida. La que cocinaba para todos y todas. El que llevaba la parte de los números. Todos y cada uno compartiendo la naturaleza de su ser, en armonía con el bien mayor del grupo.

Fue tan impactante para mí ver por primera vez el anhelo de mi corazón siendo vivido que ahí nomás renuncié a mi trabajo por mail y me quedé los siguientes 2 años y medio viviendo en la eco-aldea. Ese impacto tuvo para mí ver que “eso existe”.

En ese tiempo y lo que siguió de mi vida, fue una dedicación completa a liberar mi ser de los condicionamientos que lo aprisionaban. Una dedicación minuciosa con distintos guías, maestros y prácticas que me llevaron a, poco a poco, ir uniendo mi mundo externo con mi

mundo interno. A que mi trabajo sea algo que me refleje y que me exprese. A vivir mi vida y no la de otro.

En 2016 fui a Rishikesh en India. Un pueblo sagrado donde muchos maestros se juntan a transmitir su sabiduría. Allí tomé un retiro del maestro Prem Baba dedicado a encontrar lo que nuestro ser trae para ser compartido con el mundo. Después de varios días de zambullirnos en nuestras profundidades, nos invitaron a dibujar en una cartulina esa expresión natural que traemos. Me dibujé en una playa con palmeras y olas ayudando a las personas a conectar con su ser mas profundo. Recordándoles que su naturalidad, no solo es lo que el mundo necesita, sino aquello por lo que nos pueden pagar. En ese momento me pareció una visión muy distante de lo que era mi realidad en ese momento. Pero esa imagen salió de un lugar tan verdadero dentro mío, que todo cambió después de haberla dibujado. Mi vida se empezó a alinear poco a poco a ese sueño. Lo que no era compatible se empezó a caer y los pasos que si lo eran, como estudiar coaching, rebirthing y bioenergética se fueron dando.

Hoy vivo en Costa Rica con Sofi, mi mujer, en el medio de la selva frente al mar. Me dedico a la terapia holística mediante la respiración, el auto-conocimiento y la música. Vivo y me sustento económicamente de lo que amo. Cada vez que trabajo, conecto más con las profundidades de mi ser y permito que estas le lleguen al que pueda estar necesitándolas. Estoy viviendo el dibujo que hice en 2016 en Rishikesh y esto hizo de mi trabajo, mi principal práctica espiritual. Mi camino a casa.

Te comparto en este taller una recopilación de las prácticas y recorridos que me permitieron llegar hasta acá. Dando fe con mi propia experiencia de su eficacia y de que, si yo que trabajaba de abogado en la ciudad ahora lo hago de terapeuta en Costa Rica, todos pueden hacerlo. Lo comparto para que otros puedan transitar este camino con un poco más de claridad y compañía de la que yo tuve, y puedan comprobar por ustedes mismos que “eso existe”.

Estas prácticas las compartí durante años en talleres a lo largo del país. Para personas de todas las edades. Desde escuelas, hasta cárceles. Y vi a muchos reconectar con su prisma y ponerlo en práctica. Por eso, este curso es una recopilación de esas experiencias.

## INTRODUCCIÓN

Nuestro propósito y práctica principal es la presencia. Estar en el corazón con lo que es y lo que la vida nos presenta. Despertar a **nuestra** realidad profunda. Nada que “hagamos” le puede quitar o agregar algo a esta presencia que ya somos. Ya está completa. Ya es perfecta. Despertar a “eso”, es nuestra razón de estar vivos ¿Por qué dedicarle entonces tiempo y energía al tema de lo que hagamos en este mundo?

El ser humano se alejó de esta presencia que es. Se identificó con su mente y con su ego. Se olvidó de que es este vasto ser y pasó a creer que es un cúmulo de etiquetas. “María” “Gonzalo” “arquitecto” “madre de tres” “Buen ciudadano” “Liberal” “Canadiense” , etc, etc ,etc. El viaje en este mundo es un viaje de vuelta a casa. Un viaje de la mente al corazón. De la ola de mi etiqueta al mar de mi Ser.

Lo que sucede, es que el condicionamiento y el apego al ego son tan fuertes que, desde hace miles de años, se nos brindaron algunas prácticas que hacen este camino más directo. Estas son como autopistas en este laberinto que va desde la mente al corazón y se les pone muchos nombres dependiendo de la cultura. Uno de esos nombres, desde la visión hindú, es YOGA. La palabra yoga significa unión y lo que busca es, mediante distintas prácticas, la re-unión con nuestro verdadero ser. Estas distintas prácticas dan lugar a distintos tipos de yoga. El bhakti yoga, por ejemplo, es el yoga de la devoción. Realiza esa unión, entre otras maneras, con el canto de los mantras en adoración a Dios. El Hatha yoga, en cambio, usa posturas físicas para aquietar la mente.

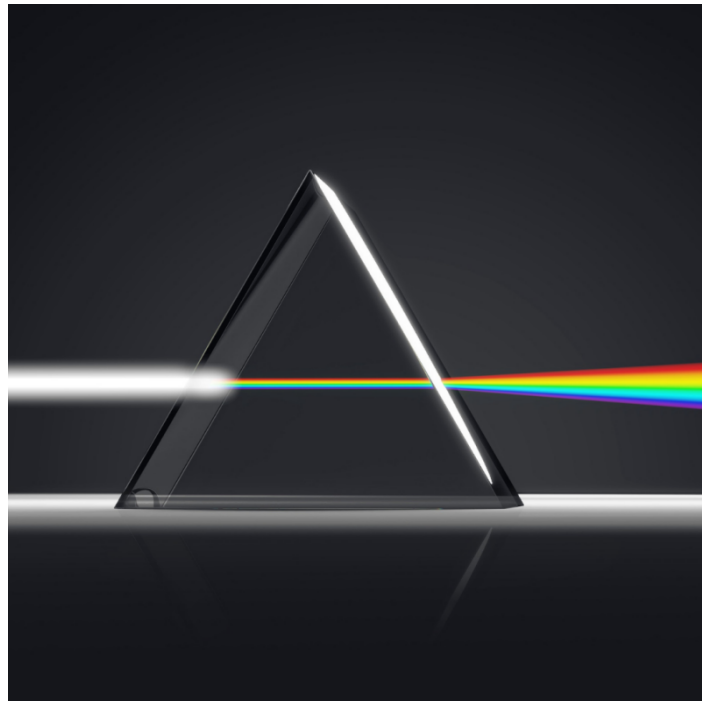
El yoga que se relaciona con este taller es el Karma yoga o el yoga a través de la acción. Este es el que hace de nuestro trabajo, una práctica espiritual. Para éste, el trabajo que se hace desde y para el amor, es yoga. Del mismo modo que cuando se realiza una postura física de Hatha yoga, el cocinero que prepara sus platos o el músico que comparte su música desde una consciencia de servicio, están realizando su práctica espiritual. Para el Karma Yoga ya no necesitamos irnos a una montaña a meditar para ser espirituales. Podemos ser hombres y mujeres activos en la sociedad y estar realizando plenamente nuestro camino espiritual. De hecho, según el Bagavad Guita, este tipo de yoga es uno de los más elevados.

A mi, este tipo de Yoga me gusta particularmente porque es el punto de unión entre espíritu y materia. Ya no está el trabajo por un lado y la iglesia por el otro. El trabajo es mi iglesia. Desde que vivo de lo que amo, mi trabajo se transformó en una

meditación activa. Cada vez que lo realizo, me conecto más profundamente con mi ser. Me conecto más conmigo. Entro en presencia y recuerdo quien soy.

No todo trabajo tiene esta cualidad. Cuando trabajaba de abogado volvía cansado y estresado a mi casa. No por la abogacía en sí. Sino por que esta estaba lejos de compartir mi naturaleza. Para que nuestro trabajo sea yoga, debe venir del corazón. Debe brotar del ser que somos. Libre de utilitarismos. Libre de condiciones.

En este viaje, vamos a llamar “prisma” a esa expresión o forma de hacer en el mundo. Los primas son cristales y, al igual que nosotros, constantemente refractan luz. Más, cuando a estos cristales se los pule de de manera tal que sus lados formen un triángulo, hacen que la luz que pasa a través de ellos, salga con forma de arco iris.



En nosotros y nosotras, el prisma es el punto exacto en el que nuestras partes confluyen, se juntan, de modo que la luz que pasa a través de nosotros, refracte los colores que venimos a traer al mundo. Así, como con los cristales, la luz siempre pasa a través nuestro. Siempre estamos siendo y cumpliendo nuestro propósito que es crecer en consciencia. Pero cuando esta luz o consciencia pasa por el punto dentro de

nuestro corazón en el que nuestros dones se cruzan con nuestra pasión y motivaciones, sale hecha color. Y ,de este modo, nuestro ser se comparte con el mundo de una manera más poderosa. Nuestro ser se hace visible y tangible al otro.

En mi caso, por ejemplo, mismo cuando trabajaba de abogado, la luz que siempre pasa por todos de manera única, llegaba a la gente. Los presos y sus madres se sentían escuchados de una manera más profunda de la que generalmente se sentían escuchados por mis colegas. Y, aunque mi servicios jurídicos eran peores que los de muchos, mi amor y escucha podía llegarles. Ahora, cuando volví a trabajar en las cárceles desde mi rol de coach, la luz que soy pudo pasar a través de mis dones y mi pasión, es decir de mi prisma. Y de este modo, el amor les pudo llegar de una manera mucho más poderosa y generar cambios mucho más profundos que los que estaba generando como abogado.

Así, nuestro prisma es la manera más poderosa que nuestro ser trae de compartirse. Y compartir nuestro ser de esta manera, sí nos ayuda a nuestro propósito de vida. Sí nos ayuda a despertar a nuestro ser real. Traer nuestro prisma está al servicio de nuestro propósito principal que es recordar que somos. Por que, cuando trabajo de mi prisma, mi trabajo es meditación.

Lamentablemente, hoy el trabajo representa en la vida de la mayoría de las personas, todo lo contrario. Es el mayor medio de desconexión. El ser humano se aliena (se sale de si mismo) 8 horas al día para satisfacer las aparentes necesidades de su ego. Trabajamos para tener más. Para ser alguien. Para ser reconocido. Para sobrevivir.

El trabajo realizado de esta manera genera sufrimiento. La ansiedad de estar corriendo en una carrera sin fin. Sin saber cuándo ni a dónde llegar. Los malestares que pasa el ser humano por esta desconexión trabajo-espíritu son demasiadas para lo normalizado que se encuentran. Recurrimos a incontables mecanismos de anestesia para minimizar el dolor de la desconexión en nuestra vida. El “fin de semana” y las “vacaciones” se transforman en un continuum de entretenimientos, drogas y otros escapes para justificar esta alienación. “al menos tengo mi semana de ski en el año” “al menos me puedo pagar la entrada de los boliches”. Lo cual genera una rueda de adormecimiento que se auto perpetúa. En vez de ser el trabajo un atajo al alma, se transforma en el principal obstáculo del viaje.

Y hasta cierto momento, esto puede ser parte del recorrido. Mismo por que tener tus necesidades materiales resueltas es una parte fundamental de éste. Poder pagar

tus cuentas y sustentarte en este mundo es una parte fundamental del camino. Y quizás, hasta que llegues a saber cual es tu prisma, necesites trabajar de algo que no necesariamente amás. Y no hay nada de malo en esto. Pero en algún momento, cuando tu alma maduró lo suficiente, la pregunta de si podés sustentarte de algo que brote de tu ser, te llega y se transforma en parte fundamental de tu recorrido.

En este curso te propongo un viaje para recuperar esta práctica espiritual. Para que el trabajo vuelva a ser algo que te acerque. Que te exprese.

No te propongo un camino fácil. Está lleno de montañas, valles y encrucijadas. No quiero venderte una ilusión. Pero si quiero acompañarte en este andar. Compartirte lo que me ayudó a mi para que, si te sirve, lo hagas tuyo.

Te dije que no es un camino fácil porque requiere revisar partes de nosotros que solemos no querer ver. Partes que nos incomodan y avergüenzan. Esos son los aspectos que nos llevan a la desconexión con nuestro prisma. La mayoría de los tests vocacionales apuntan únicamente a los aspectos “positivos” de nuestra personalidad. A que veamos las cosas para las que “somos buenos” y nos gustan. Lo que pasa es que, si vamos directo a reconocer nuestra luz sin conocer nuestra sombra, en el momento que queramos poner esta luz en movimiento, toda esta fuerza inconsciente nos va a impedir avanzar. Vamos a vernos volviendo una y otra vez al mismo lugar sin saber por qué. Lo que termina desmotivándonos de todo este tema del prisma al punto de desistir de la posibilidad de que exista uno.

Por eso, la primer parte del recorrido se llama “el mapa del NO”. Es imprescindible reconocer primero esta fuerza que nos tira para atrás para luego moverse en dirección al SI. De hecho, es la parte más importante del camino. Una vez que descubrimos a nuestro ser, este se desenvuelve solo y sin esfuerzo.

El otro problema que los test vocacionales suelen tener es que te dan la respuesta desde afuera. “Mira Pedrito, salió que sos bueno en esto , esto y esto. Teniendo en cuenta tus habilidades te recomendamos que estudies esto, o esto otro”. Siendo así, la mayoría de estas respuestas que nos ofrecen son moldes preseteados que la sociedad ofrece: Abogado, medico, psicólogo, arquitecto, etc. Nuestro ser y prisma escapa a todos los estándares. Puede servirse de uno de ellos, pero no es eso. Es único e irrepetible en cada uno de nosotros.

No esperes que te diga cual es el tuyo. No voy a hacerlo. Te voy a acompañar para que puedas encontrar la respuesta adentro tuyo. Esa respuesta que estuvo, está y

siempre va a estar en vos. La segunda parte del viaje, entonces, es “el mapa del SI”. Donde vamos a reconocer las luces que tu ser trae para acercarnos a esta manera única que traes de compartirte.

Estructuro el recorrido en capítulos. Una invitación que te hago es a que leas un capítulo por semana. Así tenes tiempo de integrar cada tema con las tareas y ejercicios que te propongo. Es el tiempo que te propongo para cada tema pero podés adaptarlo a tus necesidades. Cada tema tiene sus ejercicios que te ayudan a que , no solamente lo entiendas, sino que los vivencies. No te prometo que cuando lo termines vas a tener una claridad absoluta de cual es tu prisma (aunque puede pasar y en muchos casos pasa). Pero si te prometo que, si lo haces con entrega y dedicación, vas a tener un acercamiento.

Quizás ya estés viviendo de lo que amás. En ese caso, este recorrido te puede ayudar a que encuentres en mayor profundidad la esencia de eso que estas compartiendo. Recuerdo que cuando tomé el retiro sobre este tema en Inda había un fotógrafo que lo tomó con migo. El vivía de lo que amaba pero últimamente le faltaba inspiración. Al final del retiro descubrió que su prisma es “compartir belleza con el mundo”. Con esta claridad, su fotografía cobró mucho más poder, foco y sentido.

Te invito también a que, si ya tenés un recorrido espiritual y viste algunos de los temas y ejercicios que se tratan en este taller, los hagas como si fuese la primera vez. Son ejercicios que, no importa cuantas veces los hayamos hecho, siempre nos muestran algo nuevo. Sacan lo que está vivo hoy en tu proceso. Te propongo que no te pierdas esa oportunidad por declararte la afirmación que más nos priva del aprendizaje: “esto ya lo se”

La última parte del recorrido se llama “Bajada a tierra”. Y en ella vamos a ver herramientas para que puedas colocar en práctica lo que hayas descubierto en el viaje. De a poco dirigirte hacia eso. Para que finalmente, como dijo Khalil Gibran, cuando trabajes “seas como una flauta a través de cuyo corazón el susurro de las horas se convierte en música... ¿Y qué es trabajar con amor? Es tejer una tela con hilos sacados de tu corazón, como si tu amado fuese a vestirse con esa tela...”