



El poder de dar

Félix Torán es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal. *El tiempo en tus manos* (Luciernaga) es su último libro, del que se vende ya la tercera edición. www.felixtoran.es
felix.toran@gmail.com
Twitter: @FelixToran
Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>



Editorial: Ediciones Luciérnaga.
Páginas: 232.
Precio: 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).

Cuando asociamos dar con perder, tendemos a creer que algo perdemos para que otro gane. En otras palabras, nos hacemos pequeños para que otra persona crezca a nuestra costa. Con ello, la motivación por actuar de forma generosa queda reducida, si no anulada. ¡Es un gran error! La realidad es que cuando damos desinteresadamente, todos ganamos. Por supuesto, tras semejante percepción se esconde ese enemigo interior al que llamamos ego, que necesita crear separaciones y hacernos ver una realidad distorsionada que no existe. Precisamente en esas falsas separaciones es donde está la equivocación.

En el universo todo está unido a todo, no existe separación alguna. Aunque percibimos la realidad fraccionada en entidades separadas (objetos, personas, posesiones, etc.), si lo pensáramos todo a nivel de materia y energía —y tendríamos que entrar en temas de física cuántica—, podríamos llegar a comprender que las separaciones solo existen en la mente. Esta fracciona la realidad en infinidad de trozos. Hasta cierto punto es muy útil, porque gracias a ello podemos, por ejemplo, poner nombres a las cosas y a las personas, hablar de distancias, etc.

No hay duda de que se trata de algo esencial a nivel consciente para llevar a cabo la vida cotidiana. Lo malo es que en nuestro interior habita un ego que se aprovecha de dichas separaciones, e intenta hacerlas lo más grandes posible. Nos hace vernos a nosotros mismos como si fuéramos una entidad separada del resto del universo. Crea un concepto de “yo”, y por tanto, inmediatamente existe un “no-yo”. Además, fragmenta todavía más la realidad identificando a otros egos, y nos invita a poseer el mayor número de entidades también separadas, ya sean materiales o no, como objetos, reconocimientos, posición social, etc. Por si fuera poco, también nos motiva a que

nuestra separación con respecto a los otros egos se haga lo más grande posible.

Desde la visión del ego, tan sumamente irreal y distorsionada, es normal que pensemos que al dar algo a otra persona, lo estamos perdiendo. Es una ofensa directa al ego, pues le estamos robando algo que necesita para hacerse más grande: sus posesiones. Pero no olvides que cada vez que piensas desde el ego, tu interpretación de la realidad es errónea. Si en el universo no existen separaciones, ¿cómo podrías perder nada cuando das? No hay ganadores ni perdedores en realidad. Por ello, dar y recibir son dos partes de una misma cosa.

EL ALTRUISMO TE TRANSFORMA

Si practicas la generosidad, tu vida se transformará positivamente. A continuación te ofrezco algunos consejos para poner en práctica el poder de dar en tu vida:

1 **Recuerda que la felicidad no es posible sin generosidad.** El ego obstruye tu conexión con la felicidad. El sol brilla en tu interior, pero en medio se interponen las nubes que ese enemigo interior ha puesto allí para ocultar la luz. La generosidad te ayudará a abrir un importante claro entre esas nubes, y empezarás a experimentar los destellos de la auténtica felicidad que ya reside en tu interior.

2 **La mejor manera de recibir es dar.** ¿Todavía te cuesta creerlo? Entonces es que piensas desde el ego. No desesperes, somos humanos. Pero eso no quiere decir que nos tengamos que someter a ese enemigo que opera desde dentro. Practicando la generosidad, poco a poco te darás cuenta de que, en el mismo momento que estás dando, ya estás recibiendo el mejor premio.

3 **Dar con generosidad significa entregar desde el corazón.** Tu intención debe ser buena. Si das lo que te sobra o actúas con aires de superioridad, o sencillamente no das para hacer feliz a otra persona, no estarás realmente dando de corazón, y por tanto, estarás actuando desde el ego.

ESTAMOS MÁS ACOSTUMBRADOS A RECIBIR QUE A DAR. CREEMOS QUE AL DAR ALGO A OTRA PERSONA, LO PERDEMOS NOSOTROS, Y QUE ESO ES DEJAR QUE SE APROVECHEN DE NOSOTROS. ES UN ERROR. DAR NADA TIENE QUE VER CON EL HECHO DE PERDER. AL CONTRARIO: SIENDO GENEROSOS GANAMOS TODOS



+ INFO

<http://tinyurl.com/ETMExtracto>
<http://www.planetadelibros.com/felix-toran-marti-autor-000055621.html>
<http://felixtoran.podomatic.com>

4 No se trata necesariamente de dar dinero ni posesiones materiales. Cuando se da desde el corazón, hasta las cosas más pequeñas cobran un valor incalculable. Una sonrisa, una mirada, un gesto de complicidad, un poco de ayuda... son algunos ejemplos.

5 Vive el momento con atención plena. Cuando das con genuina generosidad, la otra persona responde con agradecimiento. Cada cual lo hace a su manera, pero si observas sobre todo los mensajes no verbales, verás la felicidad en la otra persona, y eso te hará sentir más feliz. Vive esos momentos con atención plena, en el presente. No juzgues la respuesta de la otra persona ni esperes nada en concreto. Simplemente vive el momento y disfrútalo tal y como es. ¡Conectarás con la felicidad!

6 Toma la determinación de dar desde el corazón al menos cinco veces cada día. Utiliza tu propio cuaderno de la generosidad. Anota allí tus ideas de gestos que podrías poner en práctica. Por ejemplo, ofrecer un poco de ayuda a ese compañero de trabajo que tanto la necesita, o dedicar un tiempo para hablar con aquella persona que tanto lo desea

y para quien nunca tienes tiempo, o participar en ese proyecto de servicio en tu comunidad que tanta ayuda está prestando. También anota cada día cinco gestos de generosidad que hayas puesto en marcha, y tus impresiones sobre cómo te sientes y tu progreso.

7 Al principio, todo parece forzoso. Es completamente normal. No desesperes por ello. Sobre todo si has estado sometida al ego durante mucho tiempo, esos actos de dar pueden parecer poco auténticos. Recuerda que estás en un camino de transformación que transcurre de forma paulatina. ¡Persiste! Antes de lo que puedas imaginar, te encontrarás practicando la auténtica generosidad de forma casi automática.

8 Para matrícula de honor... Lleva tu práctica de la generosidad (y con ello tu felicidad) a un nivel superior. Ten un gesto espléndido con alguien que no haya sido jamás generoso contigo. Es todo un reto para ti, pero te reportará un premio de valor incalculable. Quizás termines viendo que la otra persona se transforma positivamente, aunque solo sea un poco.