

LA CONCLUSIÓN DEL BEST SELLER

**Los hombres son de Marte,  
las mujeres son de Venus**

MÁS DE 50 MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS

# HOMBRE EL CONSCIENTE



**JOHN GRAY**

Arjuna Ardagh



Título original: *Conscious Men*

Traducción: Benjamín de Buen

Diseño de Portada: Jorge Garnica / La Geometría Secreta

© 2015, John Gray and Arjuna Ardagh

Publicado originalmente en Estados Unidos por Waterfront Press

Derechos reservados

© 2016, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. III, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Deleg. Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición: junio de 2016

ISBN: 978-607-07-3442-7

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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

**DEDICATORIA**

*Para los niños y jóvenes  
que llegan a la mayoría de edad:  
Ustedes son nuestro futuro,  
nuestra esperanza  
y nuestro potencial evolutivo.*

# Índice

I	Prefacio de Warren Farrell, Ph.D.
V	Introducción
I	CAPÍTULO 1 Él conoce su misión y su propósito
2I	CAPÍTULO 2 Él toma su espacio con gracia
4I	CAPÍTULO 3 Él ama profundamente
63	CAPÍTULO 4 Él escucha como el cielo
8I	CAPÍTULO 5 Siente sus heridas pero no mandan en su vida
IOI	CAPÍTULO 6 Transforma su enojo en liderazgo poderoso
125	CAPÍTULO 7 Él está con su hermano

143	CAPÍTULO 8
	Él tiene palabra
163	CAPÍTULO 9
	Su humor abre corazones
179	CAPÍTULO 10
	Su sexo es un regalo de amor
199	CAPÍTULO 11
	Él respeta los obsequios de lo femenino
219	CAPÍTULO 12
	Él conoce nuestra historia
237	Epílogo

## Prefacio de Warren Farrell, Ph.D.

*El hombre consciente* es justo el libro que necesitan leer los hombres en este punto de la historia. Hasta ahora, las sociedades han sobrevivido gracias a que lograron que sus hijos *no* estén conscientes de sus propias necesidades. Para sobrevivir, necesitábamos que niños y hombres no cuestionaran la posibilidad de morir en nombre de su país, tribu o red de parentesco. Necesitábamos que «creyeran» que así se convertirían en héroes, que se cubrirían de gloria y les redituaria en amor y respeto (sin importar si serían amados, respetados o estuvieran muertos). Los hombres que cuestionaban estas ideas corrían el riesgo de decepcionar a sus padres, perder el respeto de sus semejantes y no ser dignos del amor de una mujer.

Sin embargo, hoy estamos viviendo «la ironía de la industrialización». Es decir, cuando una sociedad entrena exitosamente a sus hombres para que se enfoquen sin pensarlo en los ingredientes de la supervivencia —generar riqueza y convertirse en un asesino-protector— se gana el lujo de volverse consciente. Irónicamente, al buscar la inconsciencia, se ha creado la libertad para ser conscientes.

De «la ironía de la industrialización» surge el vacío que John Gray y Arjuna Ardagh han llenado con *El hombre consciente*. Miles

de libros han tratado de guiar a los hombres hacia la cúspide del éxito como supervivencia. La necesidad de un libro como *El hombre consciente* nace porque el manual de éxito como supervivencia es casi el opuesto al manual para el éxito como hombre consciente.

Por ejemplo, el éxito como abogado significa aprender a discutir; ser un esposo o padre consciente significa «escuchar como el cielo». Ser un gran guerrero significa desarrollar un «reflejo asesino»; ser un líder y padre consciente también significa desarrollar un «reflejo de empatía».

La conciencia para la supervivencia se enfocaba en cómo ascender más rápido por la escalera hacia el éxito, pero no daba importancia al muro donde queríamos recargar esa escalera. Se enfocaba más en el lucro y menos en la contaminación, porque el honor se lo llevaba el director empresarial exitoso antes que el director que tuviera una conciencia ambiental.

II Una vez que tuvieran hijos, pocos padres sentían que podían decidir conscientemente si querían ser padres de tiempo completo, artistas, actores o escritores, o si querían contemplar el camino hacia la conciencia. Ser un «artista hambriento» era válido para los jóvenes solteros o los gays, pero no era aceptable para un supuesto «hombre de verdad»: un padre con hijos. No fue hasta que escribí mi tercer libro relativamente exitoso, que mi propio padre logró aceptar que yo podía ser un hombre responsable y al mismo tiempo un autor.

Muchas de las cualidades que se requerían para crear una conciencia de asesino-protector se parecen a los términos descritos en *El hombre consciente*. Son palabras como propósito, misión, lealtad, integridad y honor.

Sin embargo, en la conciencia enfocada sobre la supervivencia, el propósito y la misión eran definidos por los padres, la religión, el miedo al ostracismo y la posibilidad de ser inelegible para el amor y el respeto. En *El hombre consciente* el propósito y la misión se definen más bien desde adentro.

*El hombre consciente* es una guía para que el hombre pueda mirar hacia adentro y descubrir su propósito y su misión; estar en contacto con sus sentimientos sin dejar que lo dominen; vivir una vida y buscar su camino, pero al mismo tiempo honrar los compromisos adquiridos durante la búsqueda.

A lo largo del último medio siglo, el movimiento feminista ha expandido el sentido de propósito de las mujeres. Ahora las mujeres tienen opciones: tener una familia, ganar dinero o buscar una combinación de ambas. Esto las motiva a tomar conciencia; a mirar hacia su interior para descubrir la combinación de posibilidades que más se ajuste a su personalidad.

*El hombre consciente* llena el «vacío de propósito» que padecen los hombres. Puede ser el padre, la escuela y el mentor en el mapa carretero que lleve a los hombres a descubrir su llamado particular.

*El hombre consciente* también puede guiar al niño o al hombre que amamos para que use su conciencia en el mundo real. Aprenderá nuevas formas de ser leal, nuevos sentidos de propósito, nuevas expresiones de humor, nuevas maneras de respetar a las mujeres y nuevas formas de amar y ser amado, no sólo por su *hacer* humano sino como un *ser* humano.

III

Warren Farrell, Ph.D.

Autor de *El mito del poder masculino*

Mill Valley, CA. 11 de septiembre, 2015.



## Introducción

Los hombres en todo el mundo enfrentan actualmente desafíos que nunca antes habían enfrentado.

Basta con regresar un par de generaciones hacia el pasado para ver que la vida de un hombre era bastante simple. Normalmente, de niño iría a una escuela de varones. Dependiendo de su cultura, debía atravesar distintos ritos de paso hacia la hombría. Y a partir de entonces, al convertirse en hombre, pasaba su día enfrentando desafíos difíciles y a veces peligrosos. Si lograba triunfar en esos desafíos y salía airoso, podía estar orgulloso y sentir que se había ganado el derecho a descansar y a rejuvenecerse. Llegaba a casa, donde lo esperaba su mujer, que probablemente pasó el día cuidando niños, ordenando el hogar y preparando la comida.

Cada género conocía los detalles específicos de sus papeles, claramente definidos, pero con el tiempo empezaron a sentirse restringidos y limitados por estos deberes. Es difícil creer que cien años atrás, la mayoría de la gente pensaba que las mujeres no tenían inteligencia para tomar decisiones políticas. Se les consideraba como «el sexo débil... no debían “preocupar sus lindas cabezas” con los

temas del mundo». Emmeline Pankhurst, en Londres, fue quien hizo campaña por el derecho al voto femenino y como consecuencia, el movimiento sufragista se esparció por el mundo. Para 1920, había iniciado una revolución imparable que cambiaría la definición del género.

En la década de 1970, apenas unos años después del verano del amor en 1967, se dio otra ola de empoderamiento femenino. Las mujeres exigían su derecho a participar en toda clase de trabajos que tradicionalmente habían sido reservados para los hombres, tales como: abogado, político, doctor, ministro, líder empresarial. Los hombres se dejaron la cabellera larga, empezaron a tocar guitarra, a «llevársela tranquila» y a «buscar la felicidad». Pero las mujeres siguieron en campaña para poder participar en un mundo donde las reglas fueron escritas por hombres. Aprendían a competir en entornos que funcionaban con base en testosterona. Y así, como parte de otra ola de liberación, a principios del siglo XXI, las mujeres empezaron a redefinir algunas de estas áreas, de tal manera que las reglas ya no las establecen los hombres por completo. En las universidades hemos visto el surgimiento de cursos de liderazgo femenino, ecología femenina y espiritualidad femenina.

Durante los últimos cien años que esta redefinición de los papeles de cada género fue iniciada principalmente por mujeres, los hombres han respondido de diferentes maneras que se han materializado en nuestros días, mientras lees este libro, dondequiera que te encuentres.

Hay hombres que siguen resistiéndose y reafirman su identidad masculina tradicional. Para este tipo de hombre es muy difícil aceptar el papel cambiante de las mujeres. Valora su vigor, resistencia y ser musculoso, y desprecia la posibilidad de asumir características femeninas, tanto, que cataloga a los hombres femeninos despectivamente como «afeminados».

La segunda reacción posible es de hombres que se disculpan o se sienten avergonzados de su masculinidad y se vuelven

excesivamente femeninos. Éste es un hombre que habla mucho sobre sus sentimientos, que siente empatía con la armonía y es suave y gentil. Participa de lleno en los deberes del hogar, es un padre cariñoso y atento. Pero, como descubriremos en este libro, también es posible que pierda su sentido de confianza y de tener una «misión», lo que puede ser primordial para el bienestar de los hombres. Para su sorpresa, expresar pasión suele desaparecer en su relación y entonces se convierte en compañero de casa de su pareja.

La tercera reacción posible es tratar de ignorar las diferencias de género por completo. En muchos cursos universitarios de la actualidad, se enseña que el género es un constructo social y no existe una verdadera diferencia entre hombres y mujeres. Todos estaríamos de acuerdo en que las rígidas reglas de género y los estereotipos del pasado son, efectivamente, un constructo social. Al mismo tiempo, en esta postura insensata se ignora que sí somos diferentes. La investigación demuestra cada vez más que existen diferencias hormonales y biológicas verdaderas que determinan cómo, hombres y mujeres, reaccionan de maneras muy distintas ante los desafíos de la vida. Esta diferencia es la que crea la diversidad, y a través de la diversidad podemos crear algo más grande que la suma de sus partes.

VII

La cuarta posibilidad es el tema central de este libro. Es el ejercicio de una decisión consciente. Un Hombre Consciente no es un esclavo de la biología. Conoce el equilibrio entre la energía masculina y femenina que lleva dentro, pero su forma de convivir con esa energía la determina su conciencia antes que sus impulsos o reacciones ante cualquier situación externa. Un Hombre Consciente sabe que puede disfrutar de una gran variedad de funciones en su vida. Está consciente de nuestra historia y de los cambios dramáticos que ha vivido el hombre en los últimos años. Responde ante la vida, no sólo por un sentido de deber, sino también como un arte que debe crear.

## ENERGÍA MASCULINA Y FEMENINA

Casi todos en el planeta han nacido como hombres o como mujeres. La diferencia de género es claramente definida en 1999 de cada 2000 bebés. Físicamente, es una descripción sencilla: un hombre (un ser humano varón) tiene un pene, testículos y el pecho plano. También tiene una próstata, una voz más grave y vello facial. Una mujer (que es hembra), en cambio, tiene vagina, ovarios y senos; tiene un ciclo menstrual que inicia en la pubertad y termina en la menopausia, y es capaz de dar a luz. Éstas son las únicas diferencias físicas entre hombres y mujeres.

VIII Al mismo tiempo, estas diferencias físicas crean diferencias bioquímicas y hormonales en el cuerpo. Este libro habla mucho sobre ellas. La diferencia principal y más relevante es que tanto hombres como mujeres, particularmente en nuestros tiempos, experimentan estrés. Esta idea puede reducirse a tener que responder ante desafíos difíciles, a veces con premura debido al tiempo, de tal modo que no podemos resolverlo todo. La experiencia bioquímica al estrés es igual para hombres y mujeres: implica una secreción de adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo en cantidades que el cuerpo no logra neutralizar. Pero la forma de responder al estrés entre hombres y mujeres, y por lo tanto de volver al equilibrio y el bienestar, es diferente.

Para contrarrestar el estrés, los hombres liberan testosterona. Algunos estudios indican que los hombres tienen hasta treinta veces más testosterona en la sangre que las mujeres. La testosterona es una hormona asociada con el valor y la determinación para enfrentar desafíos difíciles, para soportarlos y resolverlos, y para lograrlo en un tiempo de reacción más veloz. Las mujeres, en cambio, equilibran el estrés a través de la secreción de oxitocina, a veces conocida como la «hormona de la felicidad». Las mujeres liberan oxitocina cuando se relacionan con otras personas sin necesidad de resolver problemas ni discutir algún tema. Cuando las mujeres se reúnen para platicar,

reír y compartir sus sentimientos, hay un aumento inmediato en sus niveles de oxitocina, y el estrés queda neutralizado.

Si bien nuestros papeles en la sociedad han cambiado drásticamente durante las décadas recientes, el funcionamiento de nuestros sistemas nerviosos y la manera de liberar hormonas en el cuerpo, no cambian tan rápido. Tienen que pasar varias generaciones para que la genética empiece a ponerse al tanto de los cambios en nuestro entorno.

En este libro hablaremos de otra diferenciación, además de los cuerpos de hombres y mujeres, que está más relacionada con la energía o con nuestras cualidades. Llamamos a esto «masculino» y «femenino». Los dos autores llevamos décadas trabajando este tema con la gente, y por ello hemos tenido oportunidad de preguntarle a un sinnúmero de personas, qué entienden al referirse a o escuchar estas palabras. Las respuestas de la gente casi no varían.

La palabra «masculino» se usa generalmente para referirse a una disposición energética concentrada, orientada hacia el cumplimiento de objetivos, centrada, presente y que se impulsa hacia el futuro. En China, la energía masculina está asociada con la cualidad yang, en la India está asociada con Shiva, y Jung la llamaba el *ánimus*. A la energía femenina, en cambio, se le reconoce por ser acogedora, receptiva, suave, cariñosa, afectuosa y afín con las relaciones personales. En China lo femenino se asocia con el yin; en la India se conoce como Shakti; y Jung le llamaba el *ánima*.

IX

Si bien casi todos nacen biológicamente hombres o mujeres, en diversas disciplinas de la actualidad se reconoce que tanto hombres como mujeres pueden acceder a la energía masculina y femenina. En muchos sentidos, encontrar el equilibrio correcto entre estas dos energías, para ti como individuo único, determina cómo te sientes contigo mismo y con tu vida.

El equilibrio de la energía masculina y femenina lo determinan muchos factores. Hasta cierto punto, es una cuestión genética.

Algunos hombres nacen muy masculinos: pueden ser más corpulentos, peludos, tener mayor determinación y estar orientados a la acción. Otros hombres, que son igual de hombres, simplemente nacen con más energía femenina: se fijan más en la estética de su entorno, se relacionan mejor y son más sensibles en numerosos aspectos. Lo mismo ocurre con las mujeres. Algunas mujeres nacen con más energía femenina y otras tienen más equilibrio con la energía masculina.

Este equilibrio de energía masculina y femenina no sólo es genético. El condicionamiento en la infancia puede afectarlo. Si un niño es criado por una madre soltera con dos o tres hermanas en la casa, por ejemplo, su entorno podría inclinarlo más hacia lo femenino. En la adolescencia podría rebelarse contra su condición y convertirse en un macho.

La ideología es el tercer factor que condiciona el equilibrio entre lo masculino y lo femenino. Todo lo que estamos diciendo aquí es tan relativo que existen millones de teorías sobre cómo deben ser los hombres y las mujeres. En algunos libros quizá digan que debes   
x aumentar tu energía masculina para polarizarla con la femenina. Otros podrán recomendarte que busques un equilibrio de la energía masculina y femenina en tu interior.

Un Hombre Consciente es aquél que conoce su carácter natural y puede reconocer sus cualidades natas. Es consciente de su verdadera naturaleza y no tiene ningún motivo para suprimirla. También está consciente de los distintos tipos de condicionamiento que han influido en su vida y esto le permite tomar decisiones conscientes. Su masculinidad no es una simple manifestación de su biología o de las voces distintas que le han dicho cómo debe ser. Su masculinidad se ha convertido en algo parecido a una obra de arte: un regalo consciente para el mundo que le permite ser plenamente como es, utilizar sus fortalezas y así contribuir completamente con las personas a quienes influye.

La conciencia cambia todo. Casi todo lo que hagas o digas se vivirá de manera distinta si lo haces automáticamente o si lo haces

conscientemente. Un ejemplo sería el enojo. Cuando la rabia te domina, es muy fácil ser desagradable y recurrir a la violencia. Cuando nos arrepentimos de haber dicho o hecho algo, suele ser porque lo hicimos enojados. Puede ser difícil reparar los daños causados en esos momentos, pero esto no significa que expresar el enojo sea siempre destructivo. Si ves a un adulto lastimando a un menor o si tuviste oportunidad de intervenir ante alguna de las enormes injusticias sociales de este mundo, la expresión consciente del enojo puede ser tu mejor contribución. La diferencia es que fue un acto consciente. Cualquier acto que es consciente y no automático se transforma a través de esa conciencia.

Un Hombre Consciente no es un hombre superior. No es más evolucionado, ni ha logrado más. Definitivamente no es más rico o más viril o más poderoso. No tiene músculos más grandes ni un pecho más peludo ni un auto más veloz. El Hombre Consciente, en el sentido que nosotros damos al término, quiere decir simplemente un hombre que ha puesto un poco de atención y, por lo tanto, ha tomado decisiones sobre la expresión de su masculinidad. Está viviendo su arte en lugar de su versión automática.

XI

## **POR QUÉ ESCRIBIMOS ESTE LIBRO**

Este libro no fue escrito con una intención teórica, sino práctica. Sentimos que existe una serie de elementos que un hombre puede reconocer en sí mismo y que aumentan radicalmente su sentido de bienestar, además de crear un impacto positivo en la gente que lo rodea. Esperamos ofrecer algo aquí que te permita mayor libertad de elección.

Tuvimos la oportunidad de preguntar a los hombres qué les ayuda a sentirse cómodos en su propia piel. Pero al mismo tiempo encuestamos a las mujeres sobre las cosas que ellas aprecian en los hombres. Nos hemos enfocado sobre las doce cualidades más importantes que para nosotros son las características de la masculinidad

consciente. No todos los hombres van a exhibir todas estas cualidades en proporciones iguales. Es más, un hombre podría ser muy consciente de sí mismo y a la vez carecer por completo de algunas cualidades masculinas; tal vez haya decidido no desarrollarlas.

Cada capítulo se divide en cuatro secciones. Primero definimos una cualidad y exploramos la biología. Luego discutimos los obstáculos que impiden su desarrollo. Después ofrecemos herramientas prácticas. Y finalmente, tenemos algunas sugerencias para las mujeres sobre lo que pueden hacer para impulsar cada cualidad masculina en un hombre.

**La característica.** Empezamos con un **mapa** de cada característica y cómo se conecta con la biología. Podrás decidir si esta cualidad de la Masculinidad Consciente te parece importante. Si sabes que ya ha sido totalmente desarrollada en tu vida, entonces celébralo. Si sabes que puedes desarrollarla más, de manera artística, entonces sigue leyendo.

XII

**Los obstáculos.** Aquí exploramos el viaje del héroe, el viaje que te llevará a desarrollar cada cualidad masculina. Todos estamos sujetos a los diversos niveles de condicionamiento que a veces nos impiden cosechar todo lo que podemos dar y, a veces, este condicionamiento puede incluso ser doloroso. Piensa en estos obstáculos como si fueran partes de tu ser que te pueden sabotear y dañar si no estás al tanto de ellas, pero pueden ser útiles o incluso graciosas cuando las extraes de las sombras. La clave para leer esta sección de cada capítulo es tener conciencia plena. El simple hecho de tomar conciencia de tus hábitos inconscientes —que pueden ser heredados de varias generaciones de tu familia— ayuda a reducir su poder y no es necesario tratar de deshacerte de ellos o culparte a ti mismo por como eres.

**Las prácticas.** En cada capítulo ofrecemos herramientas prácticas, cosas que puedes hacer a partir de hoy para incrementar esa cualidad particular de una manera que no sólo sea subjetivamente obvia para ti, sino, también la perciban otras personas.



**Para mujeres.** Finalmente, sabemos muy bien que la masculinidad consciente no es un tema que interese exclusivamente a los hombres. En todo el mundo las mujeres nos preguntan: «¿Dónde encuentro un Hombre Consciente?» En cada sección responderemos a este tema: si estás en una relación ¿cómo puedes apoyar a tu pareja para que encuentre esa cualidad particular? Si eres soltera, esta sección analiza por qué un hombre con esa cualidad particular podría ser una buena pareja para ti.

No pretendemos ser la gran autoridad en temas de la hombría. Sólo buscamos ofrecerte el beneficio de muchas décadas de experiencia combinada en este rubro, durante las cuales hemos sido testigos de tantos hombres y mujeres que sufren innecesariamente sólo porque no conocen su propia biología. No podemos saber todo sobre lo que significa ser hombre, por favor toma lo que te sirva y deja lo demás. Por ejemplo, los dos somos hombres heterosexuales. Ninguno de nosotros ha tenido experiencias homosexuales. Seríamos muy arrogantes si tratáramos de predicar sobre cómo los hombres homosexuales deben conducirse en sus relaciones. Por lo tanto, este libro fue escrito para hombres heterosexuales. Si estás leyendo este libro y eres gay, bienvenido. Adelante. Por favor llévate lo que te parezca útil y por favor discúlpanos por no habernos dirigido a las relaciones homosexuales, sencillamente porque no sabemos del tema.

Los dos también vivimos en relaciones monógamas felices. John lleva treinta años casado con Bonnie, Arjuna lleva trece años casado con Chameli, y ambos celebramos la monogamia. Pero sabemos igualmente que hay muchas maneras de vivir una vida feliz, y no hay formas particulares de vivir que estén bien o mal. Actualmente hay personas que exploran la poligamia: tener varias parejas. Otros han decidido permanecer solos y participan en experiencias sexuales aisladas con personas diferentes. Y hay quienes eligieron tener vidas asexuales. Este es un libro principalmente sobre los hombres heterosexuales monógamos porque es lo que conocemos de nuestra propia experiencia y hemos ayudado a los hombres en este

aspecto para que puedan vivir exitosamente. Por favor toma lo que puedas y tradúcelo para que se adapte a tus perspectivas.

Habiendo dicho todo lo anterior, entremos en el primer aspecto, quizás el más importante de ser un Hombre Consciente: tu sentido de misión y propósito.

## Él conoce su misión y su propósito

En toda la investigación y las entrevistas que hicimos para preparar este libro, encontramos que el factor más importante que permite al hombre sentirse cómodo y fuerte consigo mismo es tener un sentido claro y fuerte de su misión y su propósito. Es el factor determinante de su masculinidad consciente.

Cuando un Hombre Consciente conoce su sitio en el mundo —sabe lo que tiene para contribuir— se vuelve perceptible en su forma de estar más presente y ser más cariñoso como pareja y como padre de sus hijos. Cuando encuentra su misión, puede compartirla en una relación, pero si se encuentra profundamente arraigado en su esencia masculina, una relación que existe nada más por tener una relación, se volverá secundaria ante su misión. La mayoría de los hombres crean lazos más fuertes y amistades duraderas con otros hombres cuando saben que juntos pueden lograr algo.

El hombre contemporáneo enfrenta un dilema interesante y sin precedentes, un dilema que nuestros ancestros masculinos nunca antes habían enfrentado de esta manera. Hace unas cuantas generaciones, en todo el mundo, desde muy jóvenes los hombres sabían

qué iban a hacer con su vida. En casi cualquier caso, harías lo mismo que había hecho tu padre. Si tu padre era carpintero, tú serías carpintero; si eras el hijo de un escritor, te convertirías en escritor; si eras hijo del rey, te convertirías en rey. No había que tomar ninguna decisión. Incluso si no seguías los pasos exactos de tu padre, las circunstancias de tu nacimiento determinaban la pequeña variedad de posibilidades que tenías a tu alcance. Hoy en día un hombre tiene más oportunidades que nunca para hacer lo que quiere: convertirse en abogado o músico o doctor o incluso en presidente de su país.

Es una gran bendición porque a todos nos da mayor libertad y oportunidades. Pero también presenta un nuevo dilema que las generaciones anteriores nunca antes habían enfrentado. Es una pregunta importante y a veces abrumadora: «¿Qué debo hacer con mi vida? ¿Cuál es mi propósito?» Actualmente existe una gran variedad de talleres, seminarios y libros dedicados a apoyar a la gente a encontrar su propósito. Es una preocupación estrictamente moderna. 2 No tenemos demasiados precedentes de algo similar en el pasado. Para el hombre moderno, saber tomar la decisión correcta puede convertirse en una fuente de pánico y generar un gran temor.

En la India hay una palabra que expresa el sitio que heredamos en la sociedad. El sitio se llama tu *dharma*. Otro Arjuna, que vivió hace 5000 años, enfrentó un predicamento terrible durante la batalla de Kurushetra: si peleaba tendría que matar a sus familiares o entregarse, lo que hubiera sido más innoble que la muerte. Y como pertenecía a la clase guerrera, realmente no tuvo más opción que cumplir con su deber, el cual heredó por nacimiento.

Los hombres de hoy danzan entre dos fuerzas opositoras. Por un lado está el ímpetu del trance hipermasculino: cumple con tu deber —ve a la guerra— aunque no sea tu creencia. Haz lo que te digan. No preguntes. La alternativa parece ser liberarse de la expectativa y seguir el camino de lo que se siente bien. Un hombre puede preguntarse: «¿Qué me dará placer?» «¿Qué es lo que realmente quiero hacer?» Este tipo de sensibilidad lo conecta con su lado más

femenino, que puede fácilmente hacerle sentir desarraigado, desubicado y finalmente perdido y confundido.

### ***Dharma* Consciente**

Actualmente, muchos hombres están descubriendo la manera de trascender e integrar este dilema: lo llamamos «*Dharma* Consciente». Significa que no sólo haces lo que hizo tu padre o lo que la gente espera de ti, pero tampoco te pierdes en sentimientos pasajeros que van y vienen. El *Dharma* Consciente significa navegar las profundidades de tu propio ser hasta el sitio donde sabes que está Lo Correcto. Esto se refiere a las acciones y disposición que funcionan mejor para ti, pero también para los demás. A veces descubrir el *Dharma* Consciente puede significar que cuidas a tu familia, tu entorno inmediato y tal vez a algunas otras personas cercanas. Para otros, encontrar el *Dharma* Consciente puede referirse a asumir un papel que satisface las necesidades de millones de personas: si descubres que tu destino es escribir un libro exitoso o ser un músico de clase mundial. La amplitud de tu influencia o las medidas convencionales del éxito en este mundo no importan tanto como encontrar el lugar donde perteneces.

3

Todas las personas que entrevistamos para este libro han descubierto su sentido de *Dharma* Consciente y lo describen de manera casi idéntica. Es como ser conquistado por una fuerza más grande que tu propia mente y tus emociones. Un hombre dijo; «El Gran Espíritu se expresa a través de ti, de un modo particular, que no se repite con nadie más. Es un sabor único, una canción que sólo tú puedes cantar cuando te relajas y te permites ser tú mismo. Por su característica única, implica un deber, como la obligación de llegar a una cita. Si no respondes, nadie más podrá custodiar este regalo que es particularmente tuyo».

El *Dharma* Consciente es la integración de las energías masculinas y femeninas en el hombre. Su parte masculina tiene una visión y un propósito y puede olvidarse y sacrificar el placer

inmediato por el bien de un resultado más grande e importante. Acceder a la energía femenina que lleva adentro le permite experimentar la pasión; buscar su felicidad. No se ha vuelto femenino, pero se ha vuelto sensible al equilibrio de estas dos energías de una manera hábil, que le permite sentirse integrado y estar completo.

### **Inspírate**

La inspiración es la forma más rápida de llegar a tu *Dharma* Consciente. Se da cuando reconoces a otras personas que te inspiran profundamente y sucede en los momentos de tu vida cuando te sientes más vivo e inspirado. Entonces te conviertes en un «hombre encendido». Cuando estas cosas ocurren, se cristaliza una visión del propósito de tu vida y las piezas se acomodan.

4 Nuestra forma de escribir este libro juntos es un gran ejemplo de este tipo de vida. Lo creamos a través de horas y horas de diálogos en la casa de John en Mill Valley. Arjuna se quedaba varios días y convivíamos juntos en la oficina de John (que parece una pequeña caverna incrustada en el cerro) o hacíamos caminatas bajo el sol de California con el perro de John. Muchas veces nos despertábamos al amanecer, desayunábamos un licuado rápidamente y empezábamos a discutir el libro a las 7:00 a.m. Trabajábamos todo el día y a las 11:00 o 12:00 de la noche seguíamos energizados e inspirados. El proceso nos resultó más o menos fácil. Nos parecía especialmente divertido hacer lo que nos gusta en compañía de un amigo cercano. Al mismo tiempo, estábamos creando un libro que esperamos sea útil para muchas personas.

Además de construir amistades fantásticas con otros hombres, la clave es tener visión en la vida. Déjate inspirar por una visión de largo plazo cuyo resultado beneficie a la mayor cantidad posible de personas. Luego planea tu día para llevar a cabo tu visión.

Cuando descubres tu sentido de *Dharma* Consciente, se encienden a la vez todas las luces de tu árbol de Navidad: todas las piezas caen en su lugar. Todas las personas que entrevistamos para

este libro experimentan un sentido de energía casi ilimitada. Pueden trabajar catorce o dieciséis horas al día, pero lo ven como un juego y no como trabajo. Se estresan relativamente poco. Es más, una vez que empiezas a vivir así, te das cuenta de que el estrés es una consecuencia de hacer cosas que no son adecuadas para ti. Para nosotros dos (ambos viajamos y damos conferencias alrededor del mundo), cuando vivimos plenamente, sentimos un bienestar sin comparación. Cuando descubres tu *Dharma* Consciente, la idea de jubilarte pierde sentido. Puedes retirarte de un empleo, pero si tienes la suerte de descubrir que lo que haces en el trabajo es una expresión perfecta de tus dones y talentos, te retiras hasta tu último respiro.

### **Nunca es por dinero**

Un Hombre Consciente no enfrenta las grandes decisiones con la idea de ganar dinero, aunque tiene que manejar el dinero de manera más clara y consciente si quiere dedicarse a hacer lo correcto. Hablaremos con John Mackey, fundador de Whole Foods, quien desde hace ocho años no ha obtenido dinero de su negocio como salario, ni para invertir en la bolsa ni como gratificación. Trabaja únicamente para satisfacer su misión. Pero es capaz de hacerlo sólo porque sus asuntos financieros ya están en orden. Las personas que han descubierto su lugar en el mundo dicen que se sienten altruistas, no es algo que uno hace por dinero, sino algo que suele generar dinero como consecuencia de sus acciones.

5

John dice: «Últimamente he viajado con frecuencia a China a impartir seminarios para grupos grandes. Es un vuelo de dieciséis horas, que preferiría no hacer. No me agrada particularmente estar sentado en una cabina diminuta donde el aire es terrible, la comida es mala y me siento apretado. No voy a China porque me guste viajar, sino porque es una oportunidad para vivir mi misión. Claro, me pagan bien y es una forma de sentirme valorado. Pero si me pagaran por ir a China a reunirme con una sola persona, no lo haría. Llegar a mucha gente y marcar una gran diferencia es lo

que lo hace tan gratificante. Para mí los tiempos más difíciles son cuando no tengo nada que hacer. Cuando me tomo unas semanas, empiezo a sentirme aletargado y un poco deprimido. Necesito algo que me saque de la cama. Cuando mi esposa me llama y me pide ayuda con algo, *pum*, ahí estoy. Como hombre, necesito sentir que tengo una misión».

En un principio, redescubrir tu sentido de *Dharma* Consciente puede ser desafiante. Como ya dijimos, la sensación de pánico que enfrentan tantos hombres llega a ser abrumadora e inmovilizadora. Tenemos que empezar con pasos pequeños, pero también necesitamos estar despiertos y listos para enfrentar aquello que nos obstaculiza. Puede comenzar como un proceso mental, relativamente intencional, de experimentar con las prácticas específicas que te volverán a conectar con tu sentido de propósito. Una vez que esté en marcha, lo sabrás y lo sentirás en todo tu cuerpo. ¡Es como una adicción positiva! Encontrar tu sentido de pertenencia en el mundo se siente como ponerte un guante que te queda perfectamente. En esos momentos el estrés se derrite y sientes que te carga la fuerza que nos da vida a todos.

Vamos a guiarte a través de una serie de ejercicios específicos que te ayudarán a reconectarte contigo mismo y a vivir así. Pero antes, es importante enfrentar las fuerzas que todavía tienen algún control sobre nosotros como hombres, aquellas que nos impiden encontrar nuestro *Dharma* Consciente.

## LOS OBSTÁCULOS

A veces no hace falta cambiar tus hábitos viejos y automáticos. Sólo debes estar al tanto de ellos y asumirlos, y mágicamente, el veneno desaparece de los colmillos de la víbora. Los hombres se fortalecen cuando luchan contra sus obstáculos. Por ello este libro se llama El hombre consciente y no El hombre mejorado u El hombre exitoso. La conciencia plena es la clave de todo. Hace que las distracciones



se disuelvan por sí solas para atraer la luz de tu verdadera magnificencia hacia la superficie. Estos hábitos son como partes de ti que se han dividido y han sido repudiadas. Por lo tanto, a cada una le asignaremos un nombre.

### **Colin Conformista**

Para descubrir tu *Dharma* Consciente, primero tienes que estar al tanto de todas las fuerzas que influyen en tu vida. ¿Tu padre qué esperaba de ti? ¿Y tu madre? ¿Sientes que tu educación te obliga a vivir de cierta manera? Según tus amigos, ¿qué es lo más genial que sabes hacer?

Arjuna dice: «Recuerdo cuando Abhi, mi hijo mayor, se fue a la universidad. Quería ser director de cine. Yo estaba encantado; siempre quise hacer eso, pero luego tomé otro camino. Con el tiempo descubrió que su verdadera pasión estaba más en la exploración del bienestar que en el cine, y se cambió de carrera para estudiar medicina holística. Su elección original de carrera estuvo marcada por la influencia de su padre, de una forma que resultó inconsciente tanto para él como para mí. Abhi tuvo que vivir una lucha interna para darse cuenta de las fuerzas inconscientes y suposiciones que su padre le impuso e influían sobre sus decisiones».

7

### **George Codicioso**

Todos, particularmente en Estados Unidos, estamos hipnotizados por las imágenes que muestran lo que el dinero y la fama nos pueden dar. Todos crecimos con programas televisivos como *Lifestyles of the Rich and Famous*. Cada vez que vas a pagar tus compras en el supermercado te encuentras con una variedad de revistas con imágenes de celebridades que viven en mansiones. Recientemente, una serie de actores ricos y exitosos como Sean Penn, Russell Brand y Brad Pitt, declararon en entrevistas sobre el enorme vacío detrás de todo lo que han perseguido. Es interesante que estos actores decidieran dedicar su energía a la acción social y política.

Todos tenemos que enfrentar este tipo de fuertes tentaciones para meternos más en nuestra verdadera vocación.

La clave para evitar que el dinero mande en tu vida es introducir la palabra «suficiente» en tu vocabulario. En un estudio, los investigadores descubrieron que la relación entre bienestar y dinero es una curva de campana. Si sólo ganas \$25,000 dólares al año y tu ingreso sube a \$30,000, es probable que aumente tu bienestar. Esto ocurre hasta \$100,000 dólares al año y luego se nivela. Después de ese punto el dinero extra no cambia cómo disfrutes tu vida. Los investigadores también descubrieron algo fascinante: la curva de campana empieza a descender del otro lado. Cuando el ingreso aumenta de \$200,000 a \$300,000 dólares anuales, el sentido promedio de bienestar empieza a descender.

Tal vez conozcas la historia de Paul Getty, que en algún momento fue el hombre más rico del mundo. Estaba de visita en Londres y rentó el último piso del Hyde Park Hilton para él solo. 8 Un periodista del *London Times* fue a entrevistarlo. «Sr. Getty», preguntó, «usted es el hombre más rico del mundo. ¿Cuándo tendrá suficiente para decir suficiente?»

Getty tuvo que pensar unos minutos, pero finalmente respondió: «Todavía no».

Así sucede con el dinero y la fama. Ninguno te satisface de verdad y, por ello, siempre parece que sólo hace falta un poquito más. La clave para salir del trance es llegar a lo «suficiente» y luego disfrutarlo y enfocarte en lo que tienes que contribuir.

### **Ian Gratificación Instantánea**

Otro hábito que debemos enfrentar para volver a un verdadero sentido de misión y de propósito es no enfocarnos demasiado en sentirnos bien de manera pasajera. La idea de «buscar la felicidad» y tratar de encontrar lo que te genere más placer, de un momento a otro, puede más bien distraerte de tu sentido de propósito y del camino para llegar ahí. A veces tenemos que sacrificar el placer inmediato

en favor de un sentir más profundo por la misión, como John en sus largos vuelos a China, y las recompensas son mucho más grandes.

### **Dominic Distráido**

Todos vivimos hoy en una cultura que ofrece distracción sin fin. Los publicistas pelean constantemente por nuestra atención. Ver televisión y navegar por internet distraen fácilmente tu cerebro y pueden causar que pierdas la concentración y la noción profunda de tu razón de ser. Alejarte de tu misión y tu propósito no se siente bien, por eso es normal que busques reducir ese sentimiento de sufrimiento. Esto te hace sentir que necesitas más distracciones, y siempre quieres más. La manera más simple de salir de la bruma de la distracción es acentuar tu vida con periodos de pausa y tranquilidad para observar qué ocurre en tu interior.

### **Frank Temeroso**

Lo primero que debes hacer para encontrar la calma y descubrir tu *Dharma* Consciente es cuidar tus necesidades básicas de supervivencia. Si tienes hambre y no sabes de dónde vendrá tu siguiente comida, o si no tienes dinero para la renta, esa preocupación eclipsará aún más un sentido de servicio.

9

John dice: Recuerdo cómo empecé a hacer lo que hago. Entre los veinte y los treinta años pasé la mayoría de mi tiempo en un centro de meditación en Suiza. Luego supe que Jimmy, mi hermano menor, estaba pasando un momento difícil; se descubrió que era bipolar. Regresé a Texas a verlo. No bastó con enseñarle a meditar. Entonces fui a California para buscar otras formas de ayudarlo. Acudí a unos seminarios de fin de semana y de inmediato tuve la idea, *caray, yo podría hacer esto. ¿Cómo hago para empezar?* Pero también debía ganarme la vida. En esa época no tenía dónde vivir, dormía en la playa. Pedí ayuda a mi madre. Me pagó un curso de computación y obtuve mi certificado en seis meses. Luego otro de mis hermanos me ofreció un trabajo en el Stanford Research Institute. En

alguna parte de mí, muy en el interior, sabía que no quería dedicarme para siempre a la programación de computadoras. Los seminarios y la idea de ayudar a mi hermano me habían inspirado. Ahorré todo el dinero que gané y escribí mi primer libro en mi tiempo libre. Después vino *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, y fui capaz de vivir mi *Dharma* Consciente de tiempo completo.

Jimmy se dio un balazo. Fue la peor tragedia de mi vida. No pude ayudarlo a tiempo, pero él me ayudó a despertar. Jimmy me hizo un gran favor. Me sacó de una vida que se trataba únicamente de la meditación y la vida interior y me dio la inspiración para servir a otras personas. Una vez que encontré la inspiración, necesitaba el paso intermedio para resolver mis ingresos y poder dedicarme por completo a mi razón de ser en este planeta. Mi hermano Jimmy ha sido una inspiración y una motivación durante todas estas décadas para ayudar a encontrar alivio a quienes sufren innecesariamente. A él dedico mi trabajo.

10

### **Oliver Omisiones**

Una vez que encuentras el sentido de Lo Correcto, descubres que tu lugar en el mundo lo tuviste siempre frente a ti. Cuando un bebé ríe, cuando un gato se estira, cuando un ave bate sus alas, es porque está viviendo su *dharmā*. Lo hacen sin esfuerzo, por naturaleza. Lo único que necesitas para volver a ese sentido de propósito es darte cuenta de lo que te estorba. No siempre necesitas saber cognitivamente cuál es tu misión. Sólo tienes que saber qué debes descartar u omitir, y lo que queda fluirá por sí solo.

## **LAS PRÁCTICAS**

Algunos investigadores, como Elizabeth Kubler-Ross, nos dicen que las personas que viven una «experiencia cercana a la muerte» a veces cuentan que vieron pasar su vida entera ante sus ojos.

Descubren que habían perseguido los sueños equivocados. Más tarde, dejan de perseguir el dinero y la fama y encuentran que contribuir de la mejor manera posible es la recompensa que buscaban y no el dinero que conlleva. Tú puedes encontrar esa misma claridad sin tener que arriesgar tu vida o morir temporalmente. Esto significa cuestionar todas las falsas identidades que la cultura, la familia y las filosofías, antiguas y contemporáneas, han impuesto sobre tu alma. Significa reconocerlas y liberarlas. Entonces tu rostro inocente y tu voz natural emergen y puedes Hacer Lo Correcto.

### **Escribe un diario**

Una excelente manera de empezar con esto es escribir un diario. Por ejemplo, puedes escribir una lista de todas las personas en el mundo que te inspiran. Toma el tiempo para analizarlo con profundidad. ¿Cuáles son las historias de vida que te llenan de energía y pasión? Una vez que tienes algunos nombres, como los siguientes, revisa la lista y piensa en las cualidades que emanan de cada persona, en lugar de las actividades específicas en que participan.

11

Por ejemplo:

*Leonard Cohen - Visionario poético*

*Paul McCartney - Genio creativo comprensivo*

*Eckhart Tolle - Místico natural auténtico*

*John Mackey - Emprendedor consciente*

*Barbara Marx Hubbard - Envejecimiento energizado*

*Oprah Winfrey - Generosa agente de cambio*

*Steve Jobs - Innovador persistente*

*Malala Yousafzai - Valiente rebelde*

*Muhammed Yunus - Líder empoderador*

El siguiente paso es vislumbrar una vida que te permita vivir estas mismas cualidades. Tal vez puedas pensar en algunas actividades que tienes disponibles desde ahora, desde hoy mismo, que te pueden permitir explorar estas cualidades plenamente.

También puedes consultar a doce personas sobre las cualidades que más admiran en ti. Pregúntale a la gente que te conoce desde hace mucho tiempo, como tus hermanos, hermanas o amigos de la infancia. Si doce personas te dicen doce cualidades, obtendrás 144 cualidades en total. Encontrarás que varias personas mencionarán cualidades que son similares y las puedes agrupar. Probablemente sea la manera más segura y confiable de lograr una idea de tu «mapa energético único». Por ejemplo, después de un ejercicio como éste, es posible que tengas una lista reveladora, simpática, articulada, enfocada, inspiradora y astuta como líder. Ahora, igual que antes, puedes escribir en tu diario sobre el tipo de actividades que tienes a la mano para explorar esas cualidades aún más. Esto te puede conducir naturalmente al siguiente paso: desarrollar una visión de una vida construida sobre esas cualidades. Arjuna dice: Puedes leer más sobre este proceso, al que llamamos «Tu regalo único» y aparece en mi libro *Better Than Sex* (Mejor que el sexo).

12

### **Consejos y apoyo de compañeros**

El inconsciente masculino, del cual todos evolucionamos, tiende a aislarse y pensar: *tengo que lograr todo esto por mi cuenta*. Algún otro hombre, ya sea un profesional o un amigo cercano, puede ayudarte a crear el tan necesario ingrediente de responsabilidad.

Funciona así. Una vez que tengas un sentido de las cualidades que te inspiran, o bien de las cualidades que otros aprecian en ti, crea un espacio en cada día que puedas dedicarle a desarrollar estas cualidades. Este proceso de crear un espacio cada día requiere de disciplina, y es infinitamente más fácil encontrarla con el apoyo de otros hombres que por cuenta propia. Un socio de responsabilidad simplemente te ayudará a reportarte cada día y decir si hiciste lo que dijiste que ibas a hacer o no. Un correo electrónico al día es más que suficiente.

Puedes desglosarlo en pequeños pasos: por ejemplo, comprométete a trabajar en tu libro (o lo que sea) tan sólo 10 minutos al

día. Diez minutos es fácil. Si después de 10 minutos quieres seguir, fantástico; pero sólo estás comprometido por 10 minutos. Entonces mándale un correo a tu socio de responsabilidad para decirle: «Sí lo hice». Si no confías en que dirás la verdad al respecto, y algunos no confían, podrías mandar evidencia de lo que lograste ese día. Entre los dos encontrarán la mejor manera de hacerse responsables.

### **La búsqueda de visión**

A continuación exponemos una forma muy poderosa (podríamos decir a prueba de fallas) para encontrar un sentido de misión.

Arjuna dice: Como *coach* de Despertares, cuando trabajo con un hombre que siente que ha perdido su sentido de misión y propósito, hago todo lo posible para apoyarlo y conducirlo a un retiro solitario. Cinco días es ideal, pero tómate el tiempo que puedas soportar. Debes minimizar todas las distracciones, apagar el teléfono, dejar la computadora en casa, nada de leer, nada de escribir. La clave de un retiro como éste es la cualidad de la paciencia. En mis 25 años de instructor he sugerido este tipo de retiros a docenas de hombres. Algunos dijeron que sentían enloquecer: por tu mente pasan todas tus fantasías extrañas y exageradas, pero con cada una puedes tener la inteligencia para dejarla ir y reconocer que sólo es la mente condicionada. Casi invariablemente, al final, encuentras claridad mental. Todos los miedos y deseos se han disipado y se reconocen como simples pensamientos, y entonces sabes exactamente qué hacer. Sabes absolutamente cuál era la distracción en tu vida y sabes absolutamente cuál es tu verdadera vocación.

13

Le sugerí este retiro a un hombre que vivía en Nueva York y trabajaba como gerente de fondos de cobertura. Ganaba un ingreso de seis dígitos y estaba comprometido para casarse. Para el final del retiro, sabía justo lo que debía hacer. Al regresar a Nueva York fue directamente a la casa de su prometida. «Lo siento», dijo, «sé que esto es difícil y doloroso para ambos, pero me he dado cuenta de que no soy el hombre adecuado para hacerte feliz. Realmente no somos el

uno para el otro. Y además, acabo de darme cuenta de que el trabajo que hago no es mi verdadera pasión; sólo lo hacía por el dinero». Por supuesto tuvieron que hablar las cosas, pero finalmente, él se fue de Nueva York y regresó a Australia, su país, para hacer lo que realmente lo inspiraba: surfear. Abrió una tienda de tablas de surf en la playa, y fundó una exitosa compañía productora de tablas de surf. Si no hubiese ido al retiro de cinco días, su vida hubiera tomado un giro muy distinto.

### **Celebra tus logros**

Otra estrategia importante para encontrar tu verdadero sentido de propósito es celebrar tus logros. Cuando logres algo grande, busca el tiempo para estar con tus hijos o tu pareja para disfrutar realmente los otros aspectos de tu vida que no son expresiones primarias de tu misión. Un Hombre Consciente necesita tiempo de trabajo y también tiempo de regocijo: Tiempo para la Misión y Tiempo de Misión Cumplida.

14

John dice: Al final del día, me encanta cenar con Bonnie, mi esposa, y luego nos sentamos en el sillón a ver la televisión. Después de un día de dar todo lo que tengo, siento que me he ganado el derecho de sentarme ahí. He cumplido con mi deber. Si no hubiera hecho todo lo posible por servir a otros durante el día, no podría disfrutar tanto de mi tiempo de descanso.

## **PARA MUJERES**

A veces, en sesiones individuales o en seminarios, las mujeres nos preguntan qué pueden hacer para ayudar a un hombre a conectarse con su sentido de propósito. Aquí tenemos algunos consejos que han sido útiles para algunas mujeres y para los hombres que aman.

Hace toda la diferencia para un hombre que comprendas cuán importante es su sensación de bienestar e identidad en su búsqueda



de un sentido de misión y de propósito. Desde luego, como mujer, también tienes tu propio sentido de misión y propósito, pero para los hombres es diferente. Se lo toman mucho más personal.

Si un hombre dice a una mujer «te ves hermosa hoy», o si le ofrece un cumplido sobre lo que lleva puesto, o cualquier aspecto de su belleza, ella en general se sonrojará sin querer, sonreirá y se sentirá querida. El lado femenino que todos llevamos (tanto hombres como mujeres) se identifica más con el brillo y la belleza. En cambio, si le dices a un hombre «qué hermosa camiseta», probablemente se encogerá de hombros y emitirá algo así como «ah, gracias, supongo». De hecho, es posible que quiera quitarse la camiseta y regalártela porque la energía masculina que todos llevamos dentro se identifica más con hacer la diferencia a partir de alguna acción.

Si le dices a un hombre que sus logros no tienen sentido o que son una pérdida de tiempo, generalmente sentirá que estás atacando su identidad. Dile que estás impresionada con lo que ha logrado, que te impresiona cómo ha reconstruido su computadora o su cobertizo, y sentirá que lo entiendes por completo. Tanto los hombres como las mujeres tienen una misión, y tanto los hombres como las mujeres pueden verse bien, pero su misión va muy de la mano con su identidad: se lo toman muy personal.

15

### **Motivalo**

Una de las heridas que más afecta a los hombres es que tuvieron sueños cuando eran jóvenes: «Quiero ser doctor. Quiero ser abogado». Si su madre se burló de sus sueños, le abrió una herida duradera. Una madre que dice: «Qué buena idea, cariño», será una mejor fuente de inspiración y de motivación en su hijo, que dirá: «Sí puedo». Es posible que tu pareja todavía cargue con este tipo de heridas. Escuchar sus sueños y creer en ellos hará brotar lo mejor de él.

John dice: A veces me llega un cheque por correo con un poco de dinero inesperado. Entonces Bonnie dice, «Qué bien. Ganaste todo ese dinero». Me dio un momento de placer. Unos minutos más

tarde, quizá me encuentre haciendo huevos para el desayuno. Sé cocinar unos huevos estrellados excepcionales: los hago al vapor con un poco de agua en el fondo del sartén. Cuando Bonnie dice que los huevos que hago son deliciosos, me siento aún mejor. Se los presume a nuestros huéspedes. Si los huevos que preparo son buenos o no, a ella no le importa en realidad, y le importa menos aún que el dinero. Pero me genera una satisfacción emocional mucho más grande cuando habla bien de los huevos que preparo. Yo prospero con sus palabras de aliento, generalmente acerca de cosas pequeñas.

Alentar a un hombre no significa sugerir lo que debe hacer o señalar sus fallas. Espera hasta que tenga un sueño, una aspiración, y ¡no lo lastimes! Cuando los hombres escuchan algún tipo de sugerencia, presión u hostigamiento, cierran su creatividad.

16 Tal vez hayas visto películas donde las mujeres se juntan para burlarse de sus hombres. Algunas mujeres ven a los hombres como si estuvieran obsesionados con sus logros y acciones, que para ellas no tienen tanto valor, y por ello les resulta fácil reírse de la seriedad de los hombres y su misión, hasta el punto de degradarlos a sus espaldas. Si haces esto con otras mujeres, cuando llegas a casa, los logros de tu hombre pueden parecer mucho menos significativos.

Arjuna dice: Cuando estoy ocupado escribiendo libros y trabajando como instructor, y por lo general me siento agrandado por mi misión, me vuelvo muy perezoso en la cocina. Entro y agarro algo con la idea de limpiar todo después. A Chameli no le gusta. A veces llega y limpia mi tiradero, pero se queda con cierto resentimiento. No es bueno para ninguno de los dos. A lo largo de los años que llevamos juntos, ha aprendido a hacerlo de manera distinta. Sólo tiene que preguntarme: «¿Te importaría limpiar la cocina?» o «Me encantaría si sacaras la basura». Al decirme claramente la acción que le dará gusto, me da un sentido de lo que debo hacer y me reconecta con la sensación de estar en mi *dharma*. Ella obtiene una cocina limpia y yo obtengo esa sensación indescriptiblemente buena de ser un hombre que tiene propósito.

## **Buscar al hombre correcto**

Si eres soltera y quieres que el hombre consciente correcto llegue a tu vida, es buena idea reconocer la diferencia entre un hombre que gana dinero y un hombre que tiene un fuerte sentido de misión y propósito y genera dinero como resultado de su forma de ser. Un hombre seguro, en términos financieros, aportará más equilibrio y respeto a tu vida en el largo plazo. Pero para crear una relación feliz y duradera, es más importante que tenga un fuerte sentido de misión y propósito donde el dinero sea secundario. Un hombre que sabe que hace el bien en el mundo será una pareja más amorosa, atenta y cariñosa, además de ser buen padre, mejor amante y estará menos estresado.

Como instructores de parejas, hemos visto que en la mente de muchas mujeres, es fácil confundir a un Hombre Consciente con el viejo trance hipermasculino. Puedes malinterpretar al Hombre Consciente como anticuado, egoísta, arrogante o poco cariñoso, porque sabe que su vida gira alrededor de su misión, el trabajo duro y la solución de problemas. Pero hay una gran diferencia, como veremos en el resto del libro. Un Hombre Consciente no es adicto a la actividad. También sabe cómo encontrar un espacio cuando es necesario y soltar todo. Su corazón se abrirá más cada día mientras aprende a amar con profundidad. Aprenderemos más sobre estas cosas en los capítulos siguientes.