

EL ARTE DE VIVIR

POR Gaspar Hernández

Fady Bujana

COACH. El autor de 'Licencia para vivir' afirma que para obtener cambios en nuestra vida primero tenemos que imaginarlos. Y lo más importante, dice, es querer hacerlo.

“La abundancia es una vibración”

Fady Bujana (Beirut, 1962) es licenciado en Arquitectura y posee un máster en Economía y Dirección de Empresas. Desde hace unos años se dedica a la práctica del coaching. Acaba de publicar *Licencia para vivir* (Integral).

—¿Cree usted en la llamada ley de la atracción?

—Buda decía: “Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado”. Por otra parte, todo lo que tenemos es el resultado de lo que somos.

—¿Qué quiere decir cuando afirma que podemos “vibrar diferente”?

—Cada cuerpo físico emite una onda particular. Somos una formación de ondas y partículas. Nuestra vibración es el resultado de lo que pensamos, de cómo nos hablamos a nosotros mismos, cómo nos sentimos y cómo nos movemos y actuamos.

—¿Qué atrae más abundancia, nuestros pensamientos o nuestra vibración?

—Todo empieza por un pensamiento, una idea. Todo lo que ves ha sido creado dos veces. Primero en la mente, luego a nivel físico. Pero el pensamiento solo es eso: pensamiento. Hace falta actuar también, a nivel interno y externo, para cambiar las vibraciones. La abundancia es una vibración. Todo cambia cuando sintonizas la vibración correcta.

—¿Cómo se logra?

—Pensando y actuando de forma coherente con esa vibración. Una fórmula útil es tener un *role model*, alguien que ya esté en esta onda y tratar de sintonizar su vibración.

—¿...?

—Te preguntas: “¿Cómo actuaría esa persona en tu situación? Ese tipo de preguntas ayuda a sintonizar la vibración que quieres materializar.

—Cuéntenos, por favor, cómo consiguió trabajo en un momento de su vida en el que no lo lograba a pesar de sus dos licenciaturas.

—En plena crisis de 1993 estaba vibrando miedo y escasez, al mismo tiempo que intentando encontrar trabajo. El resultado era nulo. A raíz de una conversación con mi hermana, me di cuenta del error y comprendí que si no tenía trabajo en aquel momento, podía ser porque la vida me estaba dando vacaciones en lugar de querer castigarme. Así que decidí que era así.

—¿Y se tomó vacaciones?

—Exacto. Me compré una moto y me



Fady Bujana, un libanés en L'Ametlla del Vallès.

dediqué a disfrutar al mismo tiempo que buscar trabajo. La energía cambió drásticamente y, de repente, recibí en una semana dos ofertas muy interesantes. Y eso cuando llevaba meses en dique seco.

—¿Cómo podemos cambiar nuestra vida?

—Lo más importante es querer hacerlo. Primero hay que tomar una decisión. Luego, crear una visión de lo que quieres ser y empezar a vivir de acuerdo con esa visión en lugar de lo que no quieres. Insisto en la palabra *ser*.

—¿Qué papel juega la imaginación?

—No creo que sea capaz de decirlo mejor que Einstein: “La imaginación lo es todo. Es la vista previa de lo que la vida te va a traer”.

—¿Cómo tienen que ser nuestros objetivos?

—Tienen que concordar con nuestros valores personales y nuestra visión. De nada sirve marcarte objetivos diametralmente opuestos a tus creencias. Yo trato de que mis clientes formulen objetivos concretos, alcanzables, medibles y con un plazo de ejecución bien definido.

—¿Hasta qué punto es importante la disciplina?

—Esta es una palabra muy mal entendida. La disciplina es una expresión de tu libertad y respeto hacia tu propia persona. La disciplina implica orden y repetición. Es la piedra angular de todo proceso de cambio o materialización de una vida nueva.

—Muchas veces aplazamos la de-

LECTURAS POR MINUTOS

‘LICENCIA PARA VIVIR’, FADY BUJANA (INTEGRAL)

“Me costó mucho tiempo entender que la disciplina, más allá de una expresión de respeto por algo o alguien (respeto que muchas veces no quería rendir), era una verdadera expresión de libertad y de respeto hacia mí. Una mezcla de respeto por los valores de uno, de libre albedrío, de compromiso y regularidad”.

“Para poder soñar e imaginar hay que suspender el juicio y dejar de lado lo que crees posible y lo que no. No es el momento de evaluar tus ideas, sino de dejar la mente vagar para que puedas explorar ideas nuevas. La mayoría de veces, cuando creemos estar emitiendo un juicio, lo único que hacemos es expresar un prejuicio. Y los prejuicios que tenemos nacen de nuestras programaciones pasadas”.



cisión esperando la circunstancia segura.

—Y nos olvidamos de que eso no existe. Cuando tú no decides algo, se decidirá por ti. En *coaching*, hablamos de zona de interés versus zona de influencia. Intentar crear o quedarte esperando circunstancias óptimas, es intentar actuar fuera de tu zona de influencia. Las circunstancias son las circunstancias y no dependen de ti.

—Por último, debemos desapegarnos de los resultados.

—Debemos entender que a nosotros nos corresponde pensar, actuar y vibrar dentro de nuestra zona de influencia y que los resultados vienen desde fuera de esta zona. No somos enteramente responsables de ellos.

—Son hijos nuestros.

—Sí, pero tienen vida propia. A veces recibes mucho más de lo que pides y otras, menos. No depende de ti y eso es lo bonito. Tienes tu propia responsabilidad, la de pensar, actuar y ser, pero no debes cargar con el peso del mundo sobre tus hombros. Este pensamiento me aporta un enorme alivio.

—Afirma usted que “los pensamientos adelgazan”.

—A mí me sucedió. Sintonizar la vibración de la abundancia, en lugar del miedo y la escasez, hizo que mi cuerpo dejara de acumular.

—¿Qué es para usted la energía del universo? ¿Dios?

—Si te dijera “Dios es la energía del universo” te resultaría más fácil de aceptar. ≡

DESDE LEJOS

Dios existe o no

por BOBAN MINIC



Mantuve mi primer pulso con Dios al cumplir 6 años. Frustrado por mi educación atea y por las muchas fiestas que montaban mis amigos, reuní todo mi coraje y una noche, en la cama, pronuncié: “**Si existes, llévame contigo ahora mismo**”. Cerré los ojos esperando. No ocurrió nada, claro.

Me reencontré con la cuestión de su existencia un par de años más tarde, en el grupo de teatro de la primaria. En la dramatización de una popular novela de la época, me tocó el papel del partisano que vuelve a casa y, al entrar, le dice a su madre: “**Mamá, Dios no existe**”. “¿Cómo y desde cuándo?”, susurra la mujer asustada y señalándose con tres dedos. “**Desde ayer**—responde el partisano—. **Nos lo dijo el comisario político de la brigada**”. En 1984, cuando los sensibles notaban que el nacionalismo y el fundamentalismo se apoderaban del pueblo, el escritor de la obra saltó al vacío desde el puente Fraternidad y Unidad (?) de Belgrado. Así me anticipó las preguntas mucho más serias que me sacudieron durante la última guerra, cuando todos los bandos iban a matar en nombre de su dios, benditos.

En relación con ese tema, encontré el episodio más divertido en una noticia: el senador por Nebraska Enrie Chambers denunció a

UN SENADOR POR NEBRASKA PUSO UNA DENUNCIA A DIOS PERO EL JUEZ LA RECHAZÓ POR NO PODER LOCALIZARLE

Dios porque es “culpable de la amenaza terrorista, la muerte, exterminio y desaparición de millones de habitantes de la Tierra”.

El juez rechazó la acusación por “no poder entregarla al acusado para poder preparar su defensa”. Chambers no se rindió: “**El Tribunal reconoce su existencia (por eso practica el juramento sobre la Biblia), y así acepta que es todopoderoso y omnipresente. Por tanto, Dios ya conoce la acusación y da igual donde se la deje**”. La querrela quedó archivada, naturalmente.

El pulso más peculiar lo encontré en el epitafio que, en el verano de 1135, escribió un cátaro bosnio en la lápida de su hijo: “**Señor, entrega la paz a los sueños de su alma, y tú y yo saldaremos cuentas. Vosotros sois tres en uno y yo uno, pero ni tan siquiera solo no temo nada de vosotros tres. Y si la injusticia es la voluntad de Dios, mi destino es ponerme en contra de Él. Hijo del hombre, no derrumbes esa piedra que es el recuerdo del error divino y que así permanezca. Por la paz de mi alma no preguntes, ella ya no puede encontrar la paz, ni en este mundo ni en el otro**”. ≡