

CHAMANISMO: EL TALISMÁN

5 PASOS DE LIDERAZGO INTERIOR

Hablar de chamanismo hoy en día es recobrar la figura de un modelo de liderazgo espiritual y ecológico. Para las culturas ancestrales todo es sagrado y vivo. Los chamanes viven en un mundo interconectado donde la Naturaleza es el modelo de sabiduría y salud a la que el ser humano, como parte integrante del sistema, se inspira y guía. Dichas culturas saben que la Tierra es el sistema mayor al que pertenecen y se sienten hijas del planeta; un planeta que ven como un ser vivo, sabio y proveedor de lo que necesitan para su supervivencia.

TEXTO: SILVIA ANASKA FISCHER (ESPECIALISTA EN ANTROPOLOGÍA CHAMÁNICA).

Un liderazgo sagrado en un mundo enfermo

El chamanismo nace en épocas de recolectores y cazadores, cuando se disfruta de lo que la tierra ofrece sin pretender agresivamente tomar más de lo necesario.

Pensar en términos de liderazgo chamánico significa recolocar la humanidad en su lugar en la naturaleza, ya no como dueña y señora del mundo, sino como cooperante guardiana. Explotar los recursos de la tierra e intoxicar al planeta hasta quebrar su salud es propio de sistemas que en el cuerpo llamaríamos cáncer o enfermedades autodestructivas que, de forma ciega, acaban con el territorio que las hospeda.

Según la visión chamánica, un mundo así es un mundo enfermo. Un mundo que ha perdido su «alma» y necesita hacer un viaje de regreso a su corazón para encontrar los valores de reciprocidad, cooperación, coraje, responsabilidad, presencia, armonía, comunicación pacífica y celebración.

En los Andes: ayni

Los chamanes de los Andes hablan de vivir el «ayni», una palabra quechua que significa tanto «reciprocidad» como una forma de vida que se ori-

gina en tiempos pre-hispánicos y que se manifiesta como relaciones sociales basadas en la ayuda mutua. Ayni implica la intención de beneficiar a todos los que participan del intercambio, de la relación y abarca tanto las relaciones socio-económicas, como nuestra manera de relacionarnos con nuestras relaciones y el mundo que nos rodea.

Los nativos americanos, en los momentos de crisis antes de tomar decisiones o mover batalla, celebraban ritos de purificación. Sostenían que su propia confusión, impureza o hábitos erróneos eran los responsables de los hechos ya que en la cosmogonía del chamanismo somos coautores de la realidad. Para purificarse esos guerreros y chamanes se retiraban en la naturaleza, ayunaban, meditaban y luego regresaban para comunicar su Visión a la tribu.

Para participar en la creación de un mundo responsable, sostenible, pacífico y en armonía hemos de desintoxicarnos de hábitos, creencias, automatismos y pasividad y regresar a nuestra naturaleza interior.

Teresa de Calcuta solía decir «si cada uno barriera la puerta de su casa, viviríamos en un mundo más limpio».

Guardianes del planeta

Celebrar la naturaleza, protegerla, restaurarla (aunque sólo sea poniendo macetas con flores en tu balcón para las abejas) cooperar con asociaciones ecologistas, participar activamente en protestas pacíficas, firmar peticiones, no comer carne vacuna o limitar el consumo de carne (en la revista la eliminamos del todo), ser un consumidor consciente, son todos actos de co-creación en Ayni. Necesitamos despertar, apoyar y nutrir a esta parte humana convertida en plástico adentro de nosotros mismos.

Este es el viaje chamánico que nos toca atravesar a nivel individual para podernos convertir en Guardianes del Planeta.

El Guerrero Danzante

Silvia Anaska Fischer es divulgadora y experta en antropología chamánica. Su profunda pasión hacia la mitología y las tradiciones chamánicas le ha llevado a conocer e investigar las enseñanzas de más de 25 linajes ancestrales de todo el mundo. Su línea de coaching para el liderazgo interior está marcada por la filosofía también de chamanes contemporáneos como Carlos Castaneda, el Dr. Miguel Ruiz, Dr. A. Villoldo y



«LA VISIÓN CHAMÁNICA ES PARECIDA A LA TEORÍA DEL ORDEN IMPLICADO DE DAVID BOHM. EL CHAMÁN ES ALGUIEN QUE PUEDE VER EL MUNDO DE LAS PARTÍCULAS CUÁNTICAS ASÍ COMO DE LAS ONDAS»

Cristobal Jodorowsky, entre otros.

Ha publicado recientemente *El talismán del líder danzante* (edición independiente). Se trata de una novela inspiradora que propone un proceso interior en cinco pasos basado en la sabiduría de los antiguos naguales.

Su práctica permite alcanzar el liderazgo Interior que se transmite desde tiempos remotos. Los herederos de este método son los guerreros danzantes, un antiguo linaje de líderes que se remonta a los combatientes de la guerra florida, guerreros espirituales anteriores a los aztecas. La guerra florida es el recorrido de desarrollo personal que cada persona es llamada a cumplir para poder expresar con plenitud su potencial humano o vocación y florecer. Según los guerreros, cuando alcanzamos nuestro potencial tenemos la oportunidad de «danzar» junto al propósito universal y así alinearnos con el plano de la armonía del Espíritu, el Águila o Nagual para los guerreros. Se trata pues de un camino de iniciación; un recorrido que cada persona está llamada a cumplir y que conocen los hombres y mujeres sabios de todos los tiempos y culturas, para poder expresar con plenitud nuestro potencial humano, nuestra vocación y florecer.

En la tradición japonesa, los guerreros se entregan a la mejora continua (Kaizen) y están al servicio de la propia autenticidad y Norte (Ikigai) y lo hacen con Claridad, Disciplina, Energía, Regeneración y Elegancia para que cada acto en su vida sea armónico, impecable y sobrio (Shibumi)

Según sus propias palabras, «existen varios denominadores comunes entre

los chamanes de todas las culturas y tradiciones: la capacidad de tener un punto de observación distinto sobre la realidad; la facilidad para acceder a estados de trance o a realidades diferentes; la facultad para operar fuera de la espera del tiempo lineal y el empleo de símbolos, metáforas y el arte (música, mantras, talismanes, dibujos, etc) como anclas interiores».

Los 5 pasos del liderazgo interior

CLARIDAD

DISCIPLINA

ENERGÍA

REGENERACIÓN

ELEGANCIA

1. El Norte

EL PASO DE LA CLARIDAD Y LA VISIÓN INTERIOR

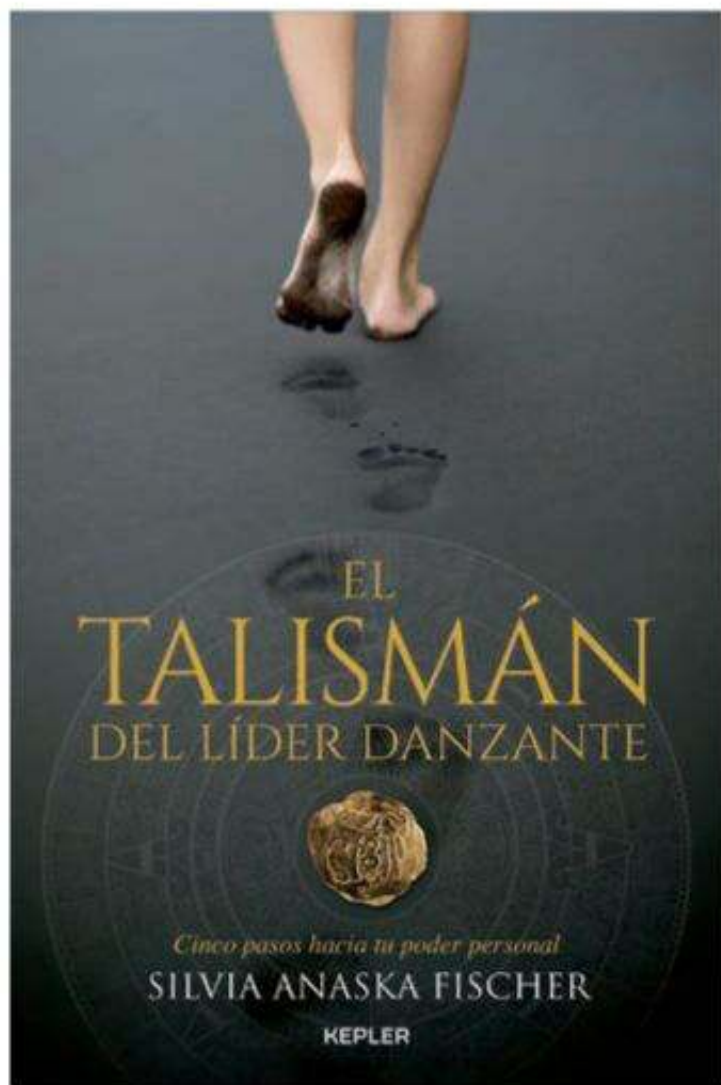
El primer requisito para el liderazgo Interior es la Claridad. Consiste en la construcción progresiva de la propia visión o filosofía de vida, basada en los valores de autenticidad y conciencia.

Para poder ser auténticos es necesario deshacernos de las expectativas, prejuicios, creencias y suposiciones que condicionan nuestro comportamiento

haciéndonos operar como complacidos en vez de como líderes. Cuando el guerrero puede verse con Claridad, entonces reconoce sus propios valores desde la autenticidad. Estos valores genuinos constituyen la brújula o Norte hacia la que los guerreros apuntarán todas sus decisiones y acciones. De este modo, los líderes interiores crearán la Visión primero y la Misión después, que serán cimiento de su propósito y sentido vital.

Los guerreros danzantes utilizan la muerte como aliada para recordarles que no deben desperdiciar la vida. También aprenden a soltar el pasado, comprendiendo, perdonando, aceptando cada una de las lecciones que aprendieron, para que su historia personal les impulse y no les arrastre.





Las Prácticas que se requieren en este paso son aquellas ligadas a la reelección sobre la historia personal y transpersonal, sobre los valores personales y creencias para, con el tiempo, crear la propia filosofía de vida. Los guerreros danzantes son conscientes que el paso del Norte es un trabajo progresivo y cultivan su atención y dedicación a la tarea a través de los hábitos del segundo paso del liderazgo interior.

2. El Este

TRABAJO INTERIOR Y DISCIPLINA

Con el fin de liderarse a sí mismos, los guerreros dan prioridad al Trabajo Interior como principal tarea durante sus jornadas. Cultivan la Disciplina dedicándole la primera hora después de despertar y la última antes de acostarse. Para los guerreros las horas de trabajo interior son horas de poder, ya que su desempeño tiene la finalidad de recuperar el dominio y la responsabilidad de uno mismo.

La primera hora de poder es el conjunto de prácticas que los guerreros llevan a cabo al amanecer, que proporcionan disciplina y compromiso; levantarse pronto refuerza los niveles de autoestima y autoconfianza (y constituye una primera victoria sobre uno mismo). El líder interior reconoce que su fuerza reside en su carácter, durante el paso del Este, trabaja para pulir su mente y sus emociones de las creencias limitantes que le impiden vivir su plenitud y, asimismo, velan la visión

y misión de su Norte. La segunda hora de poder es el conjunto de prácticas que los guerreros realizan antes de acostarse, cuyo sentido es generar gratitud y espíritu positivo. Las prácticas de estas horas de poder confieren disciplina porque crean el Espacio Sagrado dónde trabajarse a sí mismo. Las prácticas del Este van desde la escritura creativa hasta la meditación, ejercicios para elevar la energía vital, declaración de intenciones, visualizaciones y la práctica de la gratitud deliberada. Para realizar este trabajo interior de manera disciplinada, los guerreros necesitan cultivar el tercer paso del liderazgo interior.

3. El Sur

ENERGÍA CUERPO—MENTE—ESPÍRITU

Los guerreros danzantes se enfrentan a la guerra florida con el adecuado cuidado a su Energía, mental, emocional y espiritual. Saben que sin Energía ninguno de sus planes podría llevarse a cabo. En este paso desarrollan el concepto de fitness espiritual aprendiendo a cuidar tanto del propio cuerpo físico, como de sus cuerpos energéticos con conciencia y desarrollando hábitos saludables en su alimentación.

El Sur se centra en el movimiento y la actividad, eligiendo actividades que permitan un enfoque holístico de la salud y de la conciencia corporal, como secuencias de yoga, chi kung y dinámicas energéticas originarias de las culturas ancestrales. La responsabilidad de la propia salud es de primera importancia para los guerreros danzantes, conscientes de que cuerpo y mente no están separados y que energía y conciencia van de la mano. Los guerreros danzantes procuran alimentarse de manera sana, nutritiva, tienen presente los derechos de los animales y evitan participar en su sufrimiento. Tienen la costumbre de levantarse de la mesa con un poco de apetito, ya que sobrecargar los órganos de la digestión es una de las causas de los bajos niveles de energía en cuerpo y mente. La conciencia de los ciclos de la Energía promueve el estado de presencia y responsabilidad, al tiempo que capacita la administración de las fuerzas vitales de los guerreros danzantes, sin abuso ni derrochan de su capital energético que cuidan y renuevan como se indica en el cuarto paso.



4. El Oeste

REGENERACIÓN — REPOSO Y DIVERSIÓN

El compromiso del guerrero danzante en el camino del liderazgo interior requiere mucha Disciplina, Energía y Claridad. Es importante acordar una tregua con la guerra florida para no acabar explotando los recursos interiores. Una de las tareas más difíciles para un líder es conocer el valor de la Regeneración y del reposo, pues la presión cultural puede llevar a subestimar el poder de este paso tan fundamental para el rendimiento. El cansancio y el estrés mal gestionados producen desánimo, depresión, apatía y también empobrecen las defensas inmunitarias.

En el Oeste conectamos con el placer, la belleza, la conexión con el mundo, los amigos y la familia, así como con la aventura, el juego y alegría de vivir. Las prácticas y rituales de este paso conectan al líder Interior con el poder de la receptividad madre de toda la creatividad e innovación. El paso Oeste ritualiza costumbres de «no hacer» como recibir masajes periódicos, tomar sauna o baños, pasear por la naturaleza y saborear



la vida. Al mismo tiempo, en el Oeste los guerreros buscan conectar con la inspiración, la novedad, la aventura y la parte más lúdica y artística de la vida.

5. *El Centro*

ELEGANCIA DEL LIDERAZGO

Este último paso representa el enlace entre el liderazgo interior y su proyección en el mundo. Aquí es donde los guerreros danzantes aprenden a estructurar, sobre la base de los cuatro pasos anteriores, todas las facetas de sus vidas. El objetivo es liderar con Elegancia y desde la conciencia, tanto en la esfera personal como en la interpersonal, laboral y económica. Los guerreros se entregan a la mejora continua (Kaizen) y están al servicio de la propia autenticidad y Norte (Ikigai) y lo hacen con Claridad, Disciplina, Energía, Regeneración y Elegancia para que cada acto en su vida sea armónico, impecable y sobrio (Shibumi).

El grado de maestría en el liderazgo interior siempre se verá reflejado en los resultados exteriores; así los guerreros «danzan» retroalimentados por la vida, buscando siempre superarse a sí

mismos en un acto de responsabilidad y madurez, es decir en la habilidad de responder de manera no reactiva ante la vida.

El Paso del Centro representa tanto la ética personal y la lucidez interior que se van forjando a la luz de los pasos anteriores. Es el núcleo del trabajo de los cinco pasos y, a la vez, su centro de control porque es dónde podemos obtener la retroalimentación de cómo estamos siendo, por los resultados que la vida nos refleja para que cada día podamos ser más conscientes y libres de crear una vida con significado valor.

