

Escrito por Albu Constantin

El Manual de la Mente Racional

Contenido:

0. La consciencia de la vida.

1. Hacerse preguntas para mantener dominante el lado racional.

2. Observar constantemente el grado de lo negativo y lo positivo en tu vida.

3. Meditar sobre la belleza de la vida y lo poco que significa la muerte.

4. Aprender a ser paciente y comprender que los cambios son naturales.

5. Fortalecerte con la religión y la fe.

6. Percibir el alimento para el cuerpo, no por placer.

7. Mantener un cuerpo sano a través del ejercicio.

8. Gestionar los miedos y las emociones.

9. Los buenos y malos recuerdos y en qué te ayudan.

10. Buscar lo nuevo en la vida.

Capítulo 0. La conciencia de la vida.

0.1. Escuela de Pensamiento Racional y Desarrollo Personal.

Una escuela moderna donde solo se enseña una materia esencial: el pensamiento racional. El enfoque está en definir y aplicar procesos mentales para convertirte en una persona evolucionada, consciente y equilibrada en la vida cotidiana.

Aquí aprenderás a controlar tus sentidos, a definir tu personalidad y a prepararte para la vida. Aprenderás a dominar el miedo y a usarlo solo cuando te sea útil.

Aprenderás la diferencia entre vivir y sobrevivir, y comprenderás el mundo que te rodea.

Aprenderás sobre los verdaderos valores morales —ética, carácter e integridad— y rechazarás gradualmente el concepto del valor puramente

material. El valor auténtico no se mide en dinero ni en posesiones, sino en quién eres y cómo vives.

Una vez que termines estas lecciones, descubrirás la libertad de elegir como realmente debes hacerlo. Las elecciones más importantes serán: tu camino en la vida y en quién te quieres convertir.

0.2. El Manual del Pensamiento Racional

Todos hemos experimentado alguna vez un estado extremo de miedo, preocupación o tensión. A veces, este estado dura un día o dos; otras veces, se prolonga durante un año o incluso más. Todos empezamos a hacernos las preguntas equivocadas: “¿Qué me está pasando?”, “¿Por qué reacciono de esta manera?”, “¿Por qué tengo tanto miedo?”, “¿Por qué mi cuerpo no me hace caso?”. ¿O será que en realidad sí te está escuchando? La pregunta correcta que debes hacerte es: “¿Es normal esto por lo que estoy pasando?”.

La respuesta es: SÍ. Absolutamente normal. Tu cuerpo simplemente está reaccionando al estímulo

de tu mente. Está tan profundamente conectado con tu mente que ni siquiera necesitas darle órdenes; simplemente responde a tus pensamientos.

El cuerpo tiene su propia manera de reaccionar, y más adelante detallaré algunos patrones, aunque son tantos que una sola página no les haría justicia. Pero permíteme enfatizarlo: todos son naturales, normales y nada fuera de lo común. Déjame intentar aclarar tu duda sobre si esto es normal. Todo tiene que ver con el mundo en el que vivimos. Un mundo que evita hablar de esto.

Tus padres y tus primeros maestros intentan criarte bien, pero en muy pocos casos te preparan mentalmente. En la escuela te enseñan a absorber y procesar información para aplicaciones económicas, y rara vez te dan información sobre tu propia mente. Por eso, en un mundo donde nadie habla de la mente, te sientes como un caso aislado, como si algo hubiera salido mal contigo y te hubieras roto. Debo enfatizarlo: todos pasamos por esta fase. Todos evolucionamos y todos sentimos este cambio de una manera que nos aterroriza.

Este miedo extremo o constante que te abruma es, en realidad, una forma de mayor consciencia. Hasta ahora, solías caminar por la calle, entre edificios, mirando los vehículos, la gente y las estructuras, completamente en paz. Ahora tienes miedo. ¿Cuál es la diferencia entre quién eras antes y quién eres ahora? Ahora eres consciente. Te das cuenta de que los apartamentos tienen macetas en los marcos de sus ventanas y estás caminando justo debajo de ellas.

Notas que tu mirada está fija hacia el frente, no hacia arriba, y que en cualquier momento una ráfaga de viento podría tirar una maceta pesada justo sobre tu cabeza. Notas que las personas no son todas hermosas y alegres. Algunas son agresivas, otras son violentas o de mal carácter, y estás empezando a detectarlas. En la calle ves los vehículos, ves cómo se comportan los conductores, los escuchas tocar el claxon y absorbes esa agresión.

Te das cuenta de que estás caminando a solo unos pasos de distancia de vehículos de una tonelada, y que en cualquier momento un conductor que haya

podido perder el conocimiento podría desviarse hacia ti. Así que intentas compensarlo agudizando tus sentidos; intentas mantenerte alerta a la gente, al viento, a los edificios y a las macetas. Este estado de hiperconsciencia pone a tu cuerpo en modo de lucha o huida. Con mayor precisión, en modo de supervivencia. Sin embargo, el cuerpo no es como la mente.

Es más pesado, más lento y funciona con sistemas que no se activan ni desactivan a la velocidad de un pensamiento. Tarda solo un instante en activarse, pero toma mucho más tiempo calmarse. Las técnicas de relajación son procesos que requieren tiempo porque eso es exactamente lo que importa: la duración.

Sé que quieres una píldora mágica para cambiar instantáneamente de un “estoy aterrorizado” a un “está bien, estoy perfectamente tranquilo”, pero esa píldora no existe. El cuerpo tiene sus propias reglas y las entenderás más adelante. Porque esta es la pregunta más difícil de todas: entender qué me está

pasando. Esta comprensión elimina el miedo y el malestar, reemplazándolos con aceptación y claridad.

Este nuevo camino que estás emprendiendo es, en realidad, un camino de crecimiento personal. Puedes intentar huir, puedes buscar soluciones rápidas, pero al final te darás cuenta de que eres tú quien debe aceptar, entender y sanar. No busques la cura en los demás, porque ya tienes todo lo que necesitas dentro de ti. Debes llegar a conocer tu cuerpo, así como debes entender tu mente, tu razonamiento y los motivos detrás de él. Debes entender tu miedo y por qué lo activas. Acepta que tu cuerpo y tu mente trabajan en equipo; de formas diferentes, pero juntos. Unificar mente y cuerpo te traerá paz y quietud, tanto en el cuerpo como en el espíritu.

=Mens sana in corpore sano.=

La evolución de la mente humana no sigue un conjunto de reglas, y una mente evolucionada no puede ser juzgada por su nivel de conocimiento. La evolución de la mente se trata de procesos y conexiones; es, de hecho, una evolución basada en

procesos. Cómo recibes, descubres y procesas la información, las preguntas que buscas y haces, y tu postura frente a un problema específico son solo algunos de los elementos que conforman una mente evolucionada y racional.

No quiero alargar esto ni perder el tiempo innecesariamente. Una vez que termines los capítulos de trabajo, te voy a pedir que los releas uno por uno, una vez al día. ¿Por qué te pido esto? Porque la mente humana procesa la información en varias etapas. Primera etapa: la aceptación de la información, si estás de acuerdo con sus parámetros lógicos.

Segunda etapa: cuando la información se vuelve tuya, aceptada y pasada a través de tus filtros individuales. Es entonces cuando, con cada relectura, comienzas a decirle a tu subconsciente que la memorice porque es importante. La tercera etapa es cuando la información es completamente tuya y la extraes de tu subconsciente para aplicarla cada vez que sea necesario.

Verás las reglas que debes seguir por separado. Las seguirás si completas las tres etapas, y

entonces las reglas serán, de hecho, tus reglas. Se convertirán en principios para una vida sólida, racional, fuerte y, sobre todo, evolucionada.

Esto no es realmente un libro, sino más bien un manual que nunca tuve y que desearía haber tenido. Un manual que debería haber existido en la escuela, junto con un profesor que lo enseñara. El manual del pensamiento racional y de una mente evolucionada. Una vez que lo aprendas, y especialmente una vez que lo entiendas, serás capaz de controlar tus pensamientos y aprovechar tu mente para que vaya exactamente a donde quieres que esté. Comprenderás la armonía: una mente sana en un cuerpo sano.

Estos son capítulos de trabajo y están colocados en un orden específico para ayudarte a completar cada etapa totalmente. Después de que termines los capítulos de trabajo y las meditaciones, te daré algunas pautas donde podrás poner a prueba tus poderes recién adquiridos. A partir de ese momento, te embarcarás en un viaje fabuloso. La

diferencia es que lo harás lleno de calma y paz interior, en armonía.

Subirás escalones y, de aprendiz, te convertirás en maestro. En ese momento, comprenderás cuán grande es tu potencial, qué poco sabes, pero cuán feliz eres por haber encontrado este camino. Te convertirás en un océano único de calma, porque cada uno de nosotros es único, esculpido por cómo nos adaptamos a las situaciones que vivimos, desarrollando mecanismos únicos. No te pido que confíes en mí. Te pido que confíes en ti mismo.

0.3. El malestar a través de los ojos de quien lo siente

En el pánico y la confusión que a veces te atrapan, la pregunta más difícil es: ¿qué me está pasando? Sientes que vas a explotar, como si la presión creciente en tu interior fuera a hacerte pedazos. Te sientes mareado, con náuseas, dolores de estómago y de pecho. Tus dedos se entumecen y luego sientes un hormigueo; tus pies se sienten fríos y ese frío te hace perder el control y temblar violentamente.

Tienes cambios repentinos de temperatura: cuando el calor de tu cuerpo aumenta y sientes que te asfixias, e inmediatamente después, empiezas a tiritar de frío, con temblores que te sacuden. Las sensaciones de dolor son terribles: te golpeas un dedo del pie y sientes como si se te hubiera roto todo el brazo. Tu digestión nunca está bien; el estómago te duele constantemente y, cuando no duele, hace ruidos que te hacen sentir avergonzado ante los demás.

Te duele el pecho; te duele del lado izquierdo, donde debería estar el corazón, y del lado derecho, donde supones que está el hígado. Así es como se ve un estado de malestar extremo, y probablemente hayas sentido algunos o todos los síntomas anteriores por ti mismo, junto con otros que son aún más duros y "creativos". Suena como un infierno en vida, ¿verdad? Lo es, y a esto me refiero cuando digo que puedes quedarte en el infierno o huir.

Si corres, después de un tiempo, terminarás en este infierno mental de nuevo. Si te quedas, entonces vivirás con tus demonios; llegarás a conocerlos, verás cómo aparecieron y cómo pueden ser derrotados.

Transformarás el infierno en tu hogar, en tu patio de juegos, y los demonios se convertirán en tus juguetes. Incluso podrías quedarte con algunos como mascotas porque te parecerán lindos y pequeños, aunque ahora parezcan aterradores y espantosos.

El camino hacia allá es largo. Es difícil. Pero tú lo elegiste, así que vamos a responder a las preguntas que son inevitables en tu mente.

0.4. ¿Qué está pasando?

Empecemos con lo que está ocurriendo. Tu mente está evolucionando constantemente, acumulando información o atravesando emociones y situaciones. Cuanto más constante es esta evolución, más tiempo tienes para absorber el desarrollo sin que este resalte. Es como hacer el mismo entrenamiento todos los días y volverte más fuerte cada jornada sin que sea obvio y sin que siquiera te des cuenta.

De manera violenta, una situación difícil, una emoción fuerte o un miedo terrible te hacen evolucionar mucho más rápido. Es el instinto de supervivencia que se activa en caso de emociones

intensas para prevenir o evitar un trauma. La mayoría de las veces, esto no se resuelve porque no hay un conjunto de instrucciones: qué hacer, cómo hacerlo. Este es exactamente el propósito del manual del pensamiento racional.

Regresemos un poco: como resultado de un evento o eventos, tu mente se da cuenta de que se necesita más para salir adelante, para sobrevivir, y activa el mecanismo de evolución. Solo que no lo activa como una emoción normal o al ritmo al que estás acostumbrado —como un coche donde el motor funciona silenciosamente a unos pocos miles de RPM— sino que lo lleva directo al límite. Tu coche va directamente al máximo de revoluciones, a la zona roja.

Es como ir a entrenar y ver al día siguiente que eres el doble de fuerte, el doble de rápido y el doble de atento de lo que eras ayer. Y esto sucede de repente. Entonces empiezas a hacerte preguntas: ¿Es bueno?, ¿Es malo?, ¿Puedes manejarlo ahora que todo ha cambiado? Era normal ser débil; ahora no lo

eres. ¿Es un sueño que terminará, es quizás una pesadilla o es la realidad?

Esto es lo que está pasando dentro de ti y lo que realmente estás sintiendo: que tu poder crece a un nivel en el que nunca ha estado antes, y haciéndolo muy rápido. Para dominar tus nuevos poderes, debes entenderlos, aceptarlos y, por qué no, seguir desarrollándolos. Parte de ello te lo explicaré y parte lo dejaré para tu propio análisis, para que te descubras a ti mismo como organismo.

Descubrirás lo que no sabías sobre ti mismo: qué hace cada botón de tu cuerpo, cómo se activan, cómo ocurre la magia, pero especialmente cómo haces la transición hacia tus cualidades ocultas. Si te preguntas por qué deberías hacer esto, te responderé con una pregunta: cuando compras un teléfono nuevo, ¿revisas qué hace cada función y cada botón? Recibiste un organismo hace tiempo, ¿has mirado para ver qué hace cada función y cada botón?

0.5. Activación de los sentidos

Regresemos y veamos qué sucede en general, y luego entraremos en detalles. La evolución física se manifiesta a través de la activación de los órganos sensoriales. Tus ojos se vuelven alertas y enfocan con una claridad fantástica, tus oídos escuchan ruidos muy tenues, tu sentido del olfato detecta decenas, cientos, miles de aromas y tu piel se vuelve receptiva, sintiendo cada contacto.

Aparte de eso, notarás que también tienes un sentido magnético y un sentido de la energía. Estos dos sentidos no suelen encontrarse en los libros, pero existen, y quienes han pasado por tales procesos pueden reconocerlos y, por qué no, desarrollarlos. Comencemos con cada elemento y relacionémoslo con lo que estás sintiendo.

Los ojos enfocan de manera excelente. Si miras un objeto durante unos segundos, notarás detalles al más alto nivel. En esos pocos segundos de mirada fija, sentirás realmente cómo la imagen se ajusta más cerca o más lejos, como una especie de zoom. Tu ojo ajusta su claridad y sentirás

efectivamente que lo hace, como si estuviera aplicando filtros de decodificación. ¿Por qué hace esto? Para identificar cualquier peligro para ti como organismo.

Cuando ocurre este zoom, el fondo permanece borroso, mientras que el enfoque resalta lo que has seleccionado para mirar de cerca. Si no encuentras nada amenazante, tus ojos continuarán buscando, repitiendo el proceso. Esto significa que verás borroso—claro—borroso—claro muy rápidamente, lo que te llevará a una sensación de mareo acompañada de náuseas y pérdida de control.

Los dolores de cabeza y las migrañas también provienen de los ojos porque, durante el enfoque intenso, además de la tensión muscular, ni siquiera parpadeas para no perder ninguna información visual. Como resultado, la retina se seca, el parpadeo se vuelve rápido y superficial, y en pocas horas sientes una sensación de picazón o "raspado" al parpadear. Las gotas para los ojos no ayudan mucho; solo tú puedes ayudarte usando tus propias glándulas de

lubricación para mantener tus ojos en condiciones óptimas.

El desarrollo del oído es quizás el más obvio. Sientes los ruidos fuertes de forma tan intensa que realmente te torturan. El oído está relacionado con el oído interno, que se encarga del equilibrio. Adaptarte a una mejor audición te causará problemas de equilibrio; sentirás que apenas puedes mantenerte en pie y te apoyarás en los objetos como un anciano. A través de este sufrimiento, desarrollarás un sentido del oído impecable.

El desarrollo de tu sentido del olfato trae consigo conexiones relacionadas con el estómago, desde sensaciones de náuseas y asco hasta un hambre intensa o antojos. Desafortunadamente, el sentido del olfato humano está poco desarrollado y, anatómicamente, se procesa en el lóbulo central, que es responsable de la parte racional. Hablaremos más de esto; por ahora, estamos hablando de lo que sientes. A través del desarrollo del olfato, se entrenan los preparativos del estómago. Cuando quieres comer algo, activas los procesos en tu cuerpo necesarios

para digerir lo que estás a punto de ingerir. También produces hormonas que regulan y analizan si necesitas comer o no.

Los antojos y los deseos de comida aceleran la digestión para dejar espacio a otra ingesta. La aceleración de la digestión ocurre al acortar el tiempo que tarda el bolo alimenticio en pasar por los intestinos. El peristaltismo es el movimiento normal de contracción y relajación de los intestinos para empujar la comida mientras se absorben los nutrientes. Cuando se identifica una amenaza o peligro —como sucede en momentos de malestar extremo cuando sientes que estás en peligro—, esta aceleración de la digestión ocurre de manera mucho más forzada y rápida. El cuerpo quiere ser capaz de lidiar con la "amenaza", no con la digestión.

Como resultado, "disfrutas" de calambres, hinchazón o diarrea. Para cerrar esta sintomatología no tan agradable, también existe la variante del estreñimiento, cuando el cuerpo bloquea la digestión debido a un peligro inminente. Si fuera solo una parada única, como un miedo saludable a algo real,

no sería un problema; sin embargo, a lo largo de varias horas, ocurren múltiples arranques y paradas sucesivas. Si un trozo de arcilla se queda quieto, se endurece; si se mueve todo el tiempo, se mantiene elástico. De hecho, el síndrome del intestino irritable es solo un colon que es mucho más sensible a tus estados emocionales.

Si miras un gráfico de anatomía, notarás que el colon rodea el estómago y tiene dos esquinas, debajo de las costillas, donde el dolor ocurre con mayor frecuencia. Los mensajes médicos suelen decirte que corras al médico si te duele ahí, ya que podría ser algo grave. Esto te hace pensar en lo peor. Del dolor a la consulta, pasas por emociones que bloquean nuevamente los procesos digestivos y, pocas horas después, empiezas todo de nuevo en un círculo vicioso. El médico te hace docenas de pruebas y, mientras esperas los resultados, te preguntas con miedo: "¿Y si es algo grave?".

Las emociones reinician el ciclo y el dolor reaparece. Las pruebas salen bien y recibes un conjunto de medicamentos para facilitar la digestión.

Y sin embargo, tu digestión no tiene ningún problema real; solo necesita tiempo. Cuida lo que comes, no comas en exceso y aprende a controlar tus emociones; así es como solucionas este problema. Es por esto que los sedantes o el alcohol a veces funcionan, porque adormecen la experiencia emocional por un tiempo. Sería extraño que un médico te escribiera en una receta que bebas una cerveza cada tres horas para la digestión.

Es exactamente lo mismo con los tratamientos que recibes, porque una pastilla regula una cosa pero podría arruinar otra. Es esencial entender un aspecto fundamental: no tienes absolutamente nada roto por dentro. Tu cuerpo simplemente está reaccionando a la máxima velocidad a todo lo que sucede en tu mente. Una vez que aceptes que estas sensaciones son solo respuestas al miedo, verás cómo todo el sistema comienza a calmarse por sí solo, sin necesidad de constantes "reparaciones" externas.

0.6. ¿La vida tiene sabor... o no?

Regresemos a la hiperactivación de los sentidos y al sentido del gusto. La activación del gusto está diseñada para contrarrestar los efectos digestivos de los miedos y las preocupaciones. La intensidad del sabor activa las secreciones salivales. ¿Cuál es el papel de la saliva? Tiene varias funciones, dos de las cuales son particularmente importantes: reducir la acidez estomacal y asegurar la lubricación del bolo alimenticio. En un estado de agitación interior y miedo, la digestión se detiene o se acelera.

A nivel del estómago, si la digestión se detiene, la producción de ácido aumentará porque, en cualquier caso, la comida ingerida debe ser descompuesta. Los procesos son contradictorios: por un lado, el estómago está haciendo su trabajo de procesar los alimentos y, por otro lado, la mente dice: "Detente, tenemos algo más importante que hacer; hay que enfrentarse a una amenaza".

Esta pausa forzada solo puede lograrse con la ayuda de la saliva, razón por la cual uno de los

síntomas más comunes es la boca seca. Esto también explica el dolor en el lado izquierdo, en la zona superior de las costillas, causado por el aumento de la acidez estomacal. Cuando tu cuerpo cree que está en peligro, utiliza todos los recursos para la defensa, ignorando los procesos normales.

Puedes realizar una prueba de estimulación de las glándulas salivales cuando sientas dolor en el lado izquierdo. El ejercicio requiere que muevas la lengua hacia arriba y hacia abajo, rozando los dientes para aumentar la producción de las glándulas. Una vez que tragues la saliva, verás los efectos muy rápidamente; en pocos segundos, la presión y el dolor se alivian porque el ácido se neutraliza de forma natural.

0.7. Primero y ante todo, el olfato: lo que activa el centro racional

Regresemos al olfato para resaltar su importancia y su papel. El olfato activa la parte racional de tu cerebro; así que, de vez en cuando, inhala profundamente el aire que te rodea y decodifica los aromas ocultos en él. Este es el

ejercicio más importante que debes hacer, junto con los ejercicios de respiración. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca tres veces, contando en tu mente, te ayuda a anclarte en el presente. La cuarta respiración se hace completamente por la boca, tanto al inhalar como al exhalar.

El papel de este ejercicio es vital porque activa el lado racional y lo pone a trabajar. Calma los latidos de tu corazón de acuerdo con tu ritmo respiratorio, el ritmo establecido por ti. Respirar por la boca se convertirá en un suspiro, y un suspiro significa la recalibración natural de tu frecuencia cardíaca. En teoría, todo suena bien, fácil y sencillo, ¿verdad? Sin embargo, en la práctica, las cosas son distintas. No tienes idea de lo equivocado que estás si piensas que será fácil al primer intento.

En un estado de miedo intenso, el control de la respiración es lo que puede provocar una crisis de pánico o, por el contrario, detener su mecanismo de defensa. Será difícil, a veces terrible; sentirás una sensación de falta de aire y tendrás la impresión de que lo que inhalas por la nariz no es suficiente,

sintiendo que te asfixias. Pero —y es un gran "pero"— esta es una batalla por el control. Se trata de tu propio control sobre tu organismo y de cómo aprendes a manejar tus reacciones físicas.

Incluso cuando te permites respirar una o dos veces por la boca porque ya no aguantas más respirar solo por la nariz, eso sigue llamándose control. Es una liberación temporal de un flujo mayor de oxígeno. Lo único que debes tener en cuenta es despejar tu mente de todo y pensar en una frase practicada cada día. Un ejemplo útil es: "solo la respiración importa 1, solo la respiración importa 2, solo la respiración importa 3". Repetiremos estas instrucciones de vez en cuando.

Siguiendo el proceso, te animo a desarrollar varios ejercicios de respiración teniendo en cuenta dos elementos importantes. Primero: debes inhalar principalmente por la nariz para obtener un volumen reducido de oxígeno. Segundo: usa siempre un conteo y una frase clave para mantener la parte racional activa en todo momento. Esta es tu herramienta principal, la cual debes dominar mediante la práctica

diaria para que esté lista precisamente para los momentos difíciles.

0.8. Continuemos con las respuestas

Sigamos respondiendo a lo que está sucediendo con el desarrollo sensorial. El desarrollo sensorial es tanto interno como externo. La parte donde sientes dolor, presión o pesadez durante la digestión es una sensibilidad interna, también adquirida para poder evolucionar. Piensa en el hecho de que la mayoría de las personas ni siquiera sienten esto; piensa en cómo tú tampoco lo sentías antes. Por otro lado, la sensibilidad externa será al menos diez veces mayor. Un pequeño corte se sentirá como una herida grave.

La reacción alérgica del cuerpo será exagerada, pero, por otro lado, normal en relación con la intensidad del estímulo sensorial. Es el intento del cuerpo de tomar todas las medidas de protección. Los dolores musculares que normalmente no sentirías, los sientes ahora. Sientes los latidos de tu corazón, sientes tus músculos, sientes todo a un nivel que parece atterradoramente alto. De hecho, es una

sensación nueva porque, hasta ahora, no eras consciente de ella ni de tu capacidad para sentir tan intensamente.

Todo lo que sientes debe ser explicado, ya que tiene una explicación anatómica clara. Debes explicártelo a ti mismo, entenderlo y aceptar que es perfectamente normal. Es esencial comprender sus causas y cómo funcionan. Ten mucho cuidado, sin embargo, con la forma en que sacas conclusiones. Si pescas en un lago, lo más probable es que captures peces de tamaño normal. Muy rara vez te encontrarás con un pez gigante. Ocurre lo mismo con las conclusiones sobre tu propia salud.

No pienses en algo gigante, porque las probabilidades son solo del 1%. En el 99% de los casos, será la normalidad. En el 1% de los casos, un dolor de estómago podría ser una enfermedad grave; en el 99% de los casos, es una simple indigestión. El 1% representa una enfermedad seria, mientras que el 99% es algo fácilmente curable. Además, aplica estos mismos porcentajes cuando la situación se repita,

porque estas proporciones se mantienen sin cambios la próxima vez que pases por lo mismo.

Normalmente, debes revisar la memoria del dolor. La memoria del dolor se registra durante un evento pasado que fue muy doloroso, uno que te impactó y te aterrorizó. Necesitas pensar en lo que te pasó y cómo sucedió. Es necesario tomar ese evento desafortunado y estudiarlo para recuperar el recuerdo. Hazlo un poco cada día, pero nunca por más de 30 minutos. Debes revisar todos los detalles del recuerdo: dónde estabas, qué estabas haciendo, cómo ibas vestido o qué aromas había en el aire.

Todos los detalles que registraste en aquel entonces han permanecido guardados. Luego, debes recordar qué pensaste, qué razonamiento usaste en ese momento y, especialmente, qué dijiste y qué decidiste no volver a hacer nunca más como resultado directo de ese evento. Una vez que hayas identificado esto, mira hacia atrás para ver cuántas veces cumpliste realmente tu palabra, solo para evitar terminar de nuevo en esa situación dramática. Ten en cuenta que este es el error humano más común.

En el momento en que decides dejar de hacer cierta cosa, prácticamente has encerrado el trauma en una caja y vives con el miedo constante de que se rompa y el demonio escondido en su interior escape. Como tú hiciste la caja, en realidad te tendrás miedo a ti mismo; dudarás de tu capacidad para mantenerla cerrada; tal vez seas descuidado o tal vez lo olvides. Así es como dejas entrar la duda en tu alma y construyes una estatua al miedo que ni siquiera puedes tocar.

Esta caja aparecerá constantemente, especialmente si la actividad que decidiste dejar de hacer es algo común que encuentras todo el tiempo. De hecho, has establecido un protocolo para recordar el miedo y lo llevas contigo en todo momento. Cargar una caja en la espalda puede ser fácil, pero en diez años, cuando tengas cien cajas construidas con el mismo razonamiento, ¿cómo crees que será eso? Por eso te decía que debes desempacar las cajas y prender fuego a lo que pusiste dentro de ellas.

Ninguna situación puede repetirse de forma idéntica. Hay muchas diferencias, pero la más

importante es que eres mayor y tienes más experiencia y, sobre todo, ya has pasado por una versión negativa. Si algo desagradable sucede, al igual que la última vez, ya sabes que sobreviviste entonces. La segunda vez será más fácil porque ni siquiera te sorprenderá. Ya tienes pruebas de que puedes superarlo, independientemente de lo que te diga ese viejo recuerdo.

Esta etapa de limpieza mental debe cubrir toda tu vida. Necesitas indagar a diario en tus recuerdos. Busca tanto los agradables como los desagradables. Estudia los desagradables para ver qué restricciones te has impuesto a ti mismo con el tiempo. La restricción es, de hecho, la caja donde escondiste un miedo. La forma en que busques estas restricciones debe comenzar por tus actividades cotidianas: todo lo que repites constantemente.

Observa qué pasa y qué piensas cuando interrumpes una actividad a la que estás acostumbrado. Si prestas atención al nerviosismo que surge al romper un hábito, verás que tu mente se desvía hacia el razonamiento inicial que creó ese

hábito. Hablemos un poco de los ataques de pánico. Sabes de qué estoy hablando; conoces el estado de pérdida de control y el miedo aterrador que a veces experimentas.

También recuerdas cuando fuiste al médico por primera vez para preguntar qué estaba pasando y viste esa mirada grave y seria, como si te estuvieran diciendo que tenías suerte de estar vivo. Es un momento en el que, debido a la falta de equilibrio interno, percibes todo como si estuvieras al borde de la muerte. Sin embargo, un ataque de pánico nunca ha puesto tu vida en peligro, porque es, en esencia, inofensivo para tu cuerpo.

0.9. Un ataque de pánico es como una burbuja de jabón

(Subrayo que el diagnóstico de un ataque de pánico debe ser realizado por un médico especialista, especialmente porque existen condiciones médicas de urgencia con síntomas similares). Aparte de un ritmo cardíaco más rápido y algunos temblores, un ataque de pánico no produce otros efectos. Solo tú puedes producir otras reacciones si eliges actuar bajo

el impulso del miedo. Si no haces absolutamente nada, será exactamente como una burbuja de jabón que crece y luego desaparece sin dejar rastro.

La sensación no es físicamente agradable, pero tampoco es lo más difícil por lo que has pasado. La solución para un ataque de pánico es la falta de acción. Detén cada movimiento de tu cuerpo, cierra los ojos para no necesitar parpadear y simplemente respira. Quédate perfectamente quieto y presta atención a tu inmovilidad. Mueve tu enfoque desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza, asegurándote de que absolutamente nada se mueva.

A través de este método, mantienes activo el centro racional porque le das una orden clara: no te muevas. Notarás que la intensidad aumenta y luego verás que la presión se disipa en unos pocos minutos. Por supuesto, estamos hablando de ataques de pánico que ocurren sin una amenaza real cerca. Si un oso aparece frente a ti, por favor, no sigas la regla de la inmovilidad; en su lugar, intenta romper el récord de velocidad corriendo para salvarte.

0.10. El pánico es una decisión. Tu decisión.

El pánico es, de hecho, una forma avanzada de miedo. El miedo es tu decisión. Tú eliges si activas el miedo o no. Está vinculado al instinto de supervivencia, pero se basa en la confianza en ti mismo y en la relación que tienes contigo mismo. Es decir, ves un evento, lo evalúas y luego decides si debes tener miedo o no. Por lo tanto, es tu decisión. Muy rara vez recurrirás a la solución del miedo si te has perdonado por los errores que has cometido a lo largo del tiempo.

"Errores" es solo el término que elegiste para juzgarte. Además, el miedo disminuye si confías en que puedes manejar las cosas, ya sea de mejor o peor manera. Lo fundamental es enfrentar las situaciones de una forma que resulte satisfactoria para ti, independientemente de los resultados obtenidos. Solo tú necesitas estar conforme con tus acciones; los demás no tienen derecho a opinar sobre si tuviste éxito o fracasaste, ya que eso no es lo importante. Lo único que cuenta es la opinión que tienes de ti mismo.

El miedo es una emoción, al igual que la alegría. Te hace mucho bien, sin embargo, porque te obliga a adaptarte, a salir de tu zona de confort y a evolucionar. Y la evolución significa sufrimiento, paciencia y esperanza. Soportar sabiendo que terminará en algún momento. Al final, serás mejor, más fuerte y tendrás más confianza en tus poderes. El sufrimiento siempre existirá en tu mente; no puedes borrarlo ni olvidarlo, pero puedes aceptarlo.

Para ser fuerte como ser humano, necesitas armas. Entre las más importantes están la fe, el positivismo, el humor, la paciencia, la curiosidad, la comprensión y la aceptación. Naciste con ellas, pero no las has usado constantemente, y el tiempo oxida cualquier espada o escudo. Debes entrenar cada día todo lo que puedas, para que puedas usar todo el arsenal que tienes a tu disposición dentro de ti. Tú eres todo lo que necesitas para ganar.

Puedes recibir ayuda de familiares o amigos, pero al final, tú lucharás las batallas... solo. Tienes todas las posibilidades de ganar porque la mente humana es increíble. Aun así, también tienes la

posibilidad de perder; no porque no puedas ganar, sino porque aún no estás listo para luchar hasta el final, o temes al cambio que trae la victoria. ¿Sabes qué sigue si eres derrotado? Otra batalla. Te retiras, te reagrupas y comienzas la lucha de nuevo.

No importa cuántas veces pierdas, sigue otra batalla. Esto sucederá hasta el momento en que aceptes que debes luchar por ti mismo. Entonces lo darás todo, y entonces siempre ganarás. Creo en ti porque conozco tu potencial. Sé de lo que eres capaz, y tú sabes lo que puedes lograr a través de tu propia voluntad. Solo tienes que elegir quererlo y comenzar este viaje con la frente en alto.

Capítulo 1: Haz preguntas

Las preguntas son la base del pensamiento racional. Sin preguntas, solo usas lo que ya sabes, y lo que ya sabes puede ser correcto, parcialmente correcto, erróneo o parcialmente erróneo. Las preguntas se dirigen al "yo racional". La respuesta del yo racional —porque siempre hay una respuesta— depende de los conocimientos y experiencias que hayas acumulado hasta el momento de la pregunta. Comenzaremos con un análisis detallado para que puedas entender la primera etapa. Estás leyendo un libro en este momento. ¿Por qué estás leyendo un libro?

La pregunta guía que regula el mundo según el interés. El interés es un catalizador muy común; la mayoría de las actividades están inspiradas por el interés. ¿Por qué estás leyendo un libro? Para obtener información. La siguiente serie de preguntas debería

surgir de forma natural: ¿estoy buscando información? Si es así, ¿qué tipo de información busco? ¿Es correcta esta fuente de información? ¿Debería anotar la información y buscar otras fuentes para confirmarla y así poder sacar una conclusión correcta y completa?

Volvamos a la respuesta "por qué estoy leyendo el libro": porque estoy aburrido. ¿Por qué estoy aburrido? ¿Porque no tengo nada que hacer? ¿Cómo puedo no tener nada que hacer cuando hay tantas cosas que me gustan y puedo elegir cualquiera de ellas? Ramificación: ya no sé qué me gusta (esto es solo pereza y mentiras). Por muy poco que hayas experimentado en la vida, ya has descubierto parte de lo que te gusta y lo que no, así que ya tienes un conjunto de actividades a las que puedes recurrir cada vez que te sientas estancado.

También tenemos la opción de: me aburrí de lo que solía disfrutar. La respuesta involucra tu deseo de algo nuevo, hermoso y atractivo. Además, si dudas y solo haces las mismas actividades, hay una alta probabilidad de que desarrolles miedo a lo nuevo. Quizás no veas frente a ti un mundo misterioso de

maravillas que vale la pena descubrir, sino más bien un mundo amenazante lleno de peligros. Ese es un razonamiento diferente y un tema para la meditación, pero volvamos a las preguntas. Entonces, ¿por qué realizas una acción como leer un libro?

¿Qué otras preguntas deberías hacerte? ¿La posición en la que estás ahora mismo fue elegida conscientemente por ti, o es solo una adaptación automática al entorno en el que te encuentras? ¿Por qué mueves los dedos de los pies mientras lees el libro ahora? ¿Es la respuesta una cuestión de atención corporal? (Tal vez no estés cien por ciento concentrado en la lectura y estés realizando otras actividades, o no puedes mantener tu enfoque bajo control constante para concentrarte durante toda la lectura).

¿O tienes un problema de paciencia? ¿Por qué lees el principio de la palabra y te saltas las líneas? ¿Puedes leer y pronunciar las palabras que lees en tu mente? Así es como se desarrolla el enfoque. Este proceso de observar tus propios mecanismos mientras recorres un texto es el primer paso hacia una disciplina mental superior. Cuando aprendes a estar

presente en el detalle más pequeño de tus acciones, comienzas a tomar realmente el control sobre tu propia razón y la forma en que percibes la realidad.

1.1. La atención es la decisión del yo racional

La atención es la decisión del yo racional: tú has decidido estar cien por ciento atento a algo, y el enfoque debe aparecer cuando tú quieras, no cuando te obliguen las circunstancias. Si un animal salvaje apareciera a tu lado ahora mismo, verías que puedes enfocarte perfectamente, al cien por ciento, sin siquiera parpadear. El enfoque es una de tus armas. Como cualquier arma, si no se afila mediante el entrenamiento, se desafila con el tiempo. Volvemos a las preguntas: ¿por qué estás leyendo?, ¿por qué te mueves?, ¿cómo estás leyendo?, ¿cómo te mueves?

El mundo a tu alrededor está en constante movimiento, y el "¿por qué?" debe usarse en todo momento para identificar intereses, tanto los tuyos como los de los seres que se cruzan en tu camino. Hagamos una nota al margen para responderte: ¿por qué escribí este libro? ¿Por amabilidad, humanidad,

o tal vez por mala voluntad, o estoy tratando de inculcarte un pensamiento determinado? Responderé honestamente: un poco de cada uno, tanto de lo bueno como de lo malo. Las preguntas son de varios tipos: de lugar, de tiempo, de modo.

Cuando haces una pregunta, activas tu yo racional y das otro paso adelante en el camino para convertirte en un ser racional: un humano. Te animo a llevar el "hacer preguntas" al nivel más alto. Pregúntate por qué las personas hacen lo que hacen, por qué crece el césped, por qué los animales caminan y no flotan, o por qué los árboles tienen espinas. Analiza por qué un periódico digital escribe sobre un solo evento del día cuando están ocurriendo muchos más, o por qué la información es transmitida por una persona específica.

Esta es la primera etapa: hacer preguntas y buscar respuestas. La etapa no estaría completa sin hablar de las respuestas. Cuando haces una pregunta, tu mente racional te ofrecerá una respuesta, pero ahora debes preguntarte si es correcta o no. Debes verificar el conjunto de conocimientos de la mente racional y sacar una conclusión correcta,

especialmente porque se trata de tu propio bagaje de conocimientos donde no puedes hacer trampa; debes trabajar y verificar cada pieza de información para asegurarte de que sea correcta.

Cuando somos niños, aprendemos de los padres y amigos, pero más tarde desarrollamos nuestra propia estructura de análisis. Es importante entender que muchos de nuestros miedos no nos pertenecen realmente, sino que son tomados de nuestros seres queridos en su intento de protegernos o provienen de sus propios temores. Reconocer este mecanismo nos ayuda a mirar nuestro pasado con más amabilidad y a comenzar a filtrar racionalmente lo que conservamos y lo que dejamos atrás para construir nuestro propio camino, libre de fobias heredadas.

1.2. Si haces preguntas, encuentras respuestas...

Si haces preguntas, encuentras respuestas sobre muchas cosas. El mecanismo del pensamiento se produce a través de las preguntas, por lo que debes aprender a diario a preguntar sobre todo. Podrías

pensar que ya lo haces y que es sencillo, pero te advierto: ciertamente no lo haces, y de ninguna manera es sencillo. Verás, si lo intentas, cuánta energía consume. Sin embargo, es un esfuerzo que vale la pena porque te ayuda a ver el mundo con otros ojos y a entenderte mejor a ti mismo.

Destaquemos la importancia del ciclo: hacer preguntas – obtener respuestas – hacer preguntas sobre las respuestas. Es un movimiento continuo hasta que llegas al punto en el que puedes aceptar una respuesta como correcta y completa. Aunque el mecanismo es básico, para desarrollarlo debes cultivar tu enfoque, paciencia y honestidad contigo mismo. Estas son herramientas esenciales de las que hablaremos más adelante en los siguientes capítulos para apoyarte en este proceso.

Completemos el primer capítulo sobre cómo hacer preguntas con la siguiente etapa: ¿cuáles son las preguntas correctas? Hacer preguntas es bueno, pero ¿qué preguntas deberías buscar y encontrar para que sean beneficiosas para ti? Así es como te das cuenta de lo que estás intentando descubrir y cómo puedes establecer tu interés. El interés te empuja hacia un

conjunto de preguntas para obtener respuestas, pero a veces puede limitar tu visión, ensombreciendo cosas que, aunque parecen poco importantes, tienen una gran trascendencia.

Por lo tanto, es bueno preguntarte constantemente qué pregunta fue la acertada o cuáles son las preguntas correctas para el momento en el que te encuentras. La etapa final, después de que aprendas a hacer preguntas y busques las respuestas adecuadas, será aquella en la que pienses por qué estás haciendo este esfuerzo y qué es lo que realmente buscas. Aquí no te daré la respuesta, porque es un viaje personal. Es tu deber y, al mismo tiempo, tu hermosa obligación descubrir tu propia verdad.

1.3. Construye una estructura mental

Lo más importante es tener una estructura para buscar y verificar la información. Se debe tener mucho cuidado con las conclusiones demasiado apresuradas, basadas en datos insuficientes o circunstanciales. Si has buscado un dato, por ejemplo, y las primeras dos fuentes lo confirmaron, tiendes a

formar una conclusión. Este es un error común. Incluso si la información parece correcta y se mantiene firme, aún necesitas llevar el proceso de búsqueda y análisis hasta el final.

Específicamente, imaginemos una situación en la que conoces a una colega que casi no dice nada y tiene una actitud fría y poco amigable contigo y con los demás. Notas varios gestos y los interpretas al verte a ti o a otras personas. Observas su comportamiento durante la primera semana y concluyes que es una persona fría y mala a la que probablemente no le agradas; taciturna e introvertida. Este etiquetado rápido puede privarte de comprender la realidad más profunda.

Sin embargo, esta persona de la que hablamos puede haber tenido recientemente una cirugía de garganta; se está recuperando y sufriendo durante este tiempo, y como tú y los demás son colegas nuevos, tal vez ella no pueda decirte por qué mantiene su distancia. Aunque la información en el momento parezca correcta, solo es válida dentro de un cierto periodo de tiempo, al estar ligada a una situación específica que tiene una gran influencia. El contexto

cambia completamente el significado de tus observaciones iniciales.

No puedes saber si, después de la recuperación, la persona seguirá siendo igual de poco amigable o si cambiará para mejor. Por lo tanto, debes reunir más datos durante un periodo de tiempo más largo antes de aplicar una etiqueta definitiva. Esta paciencia al recopilar información te ayuda a construir una estructura mental sólida, protegida de errores de juicio y lista para recibir la verdad, no solo una proyección de tus propias suposiciones.

Las respuestas y conclusiones, por otro lado, se dividen en varias categorías: propias o copiadas, recibidas, sugeridas —es decir, ajenas—. Debes tener mucho cuidado al formar una conclusión y verificar esa misma conclusión. Es obligatorio contar con un marco lógico imparcial, junto con la despersonalización. Debes analizar desde una perspectiva objetiva y mirarte a ti mismo desde fuera. Al conocerte, analizarás la justificación y la motivación detrás de tus acciones.

1.4. Protege tu equilibrio mediante elecciones conscientes

¿Cómo te ayuda esto? Sabrás cómo llegaste a una conclusión, y esa conclusión se convierte en un principio rector en tu vida. Este análisis es muy útil, especialmente en lo que respecta a las conclusiones relacionadas con la salud. Por ejemplo, tu grupo de amigos apoya a un *influencer* que promueve la falta de movimiento, la pereza y el no hacer nada. Indirectamente, como miembro del grupo, terminas escuchando conclusiones de que la actividad es mala y que no hacer nada está perfectamente bien.

Si tienes una estructura mental sólidamente desarrollada, en la que previamente llegaste a la conclusión de que la actividad física significa una mejor salud, entonces rechazarás la nueva información. Además, intentarás convencer a tus amigos de los errores que están copiando y aplicando. Notarás la tendencia general a seguir a la multitud de forma automática, buscando validación externa antes de pasar la información por el filtro de tu propia razón.

La comodidad de recibir una respuesta ya hecha se utiliza con mucha frecuencia en la manipulación. Las personas que no tienen una estructura de conclusiones basada en preguntas y análisis tienden a aceptar todo lo que reciben de forma literal. Una recomendación, solución o propuesta que proviene de alguien en quien confían se convierte en algo aceptado y adoptado. Pero, ¿realmente quiere lo mejor para ti esa persona que te lo recomienda y en quien confías? ¿Conoce tus necesidades? ¿Tus deseos?

¿Saben si lo necesitas o no? ¿Conocen tu situación financiera? ¿Puedes siquiera permitirte? Otra pregunta interesante es: ¿cómo lograron ganarse tu confianza? ¿Es satisfactoria tu respuesta o dudaste sin motivo? Este análisis cuidadoso de tus fuentes de confianza es una forma de respeto hacia tu propia mente, asegurando que las decisiones que tomes sean realmente para tu beneficio a largo plazo.

Si analizas los anuncios que se muestran en todas partes, comprenderás una multitud de información. Analizas la forma, los símbolos y la manera en que se presentan. Analizas el texto, qué

palabras se eligen, por qué se eligen o se repiten. Observas el simbolismo de las imágenes, ya sea directo o parcial, y cómo se superponen. Después de eso, analizas el sonido: qué indica el tono, para qué te prepara, el tipo de tono elegido, su timbre y, especialmente, su propósito. ¿Qué sentimientos está tratando de activar dentro de ti?

Solo entonces pasas al producto en sí y analizas de qué está hecho, dónde se fabrica, su utilidad y qué productos similares existen en el mercado. Después de hacer las preguntas y buscar las respuestas, pasas a la perspectiva personal: ¿lo necesitas?, ¿es útil?, ¿realmente lo necesitas o solo mejora tu comodidad?, ¿puedes permitirte? Todos estos son análisis: primero objetivos, luego subjetivos. Y debes hacerlos para todo, como una forma de respeto hacia tus propios recursos.

Quizás por eso, a veces, es más fácil recibir una solución ya preparada y saltarse el entrenamiento. ¿Qué significa esto? El entrenamiento de hacer preguntas aumenta tu velocidad y precisión. Cada vez que lo hagas, lo manejarás más rápido y con mayor profundidad. En algún momento, el proceso se

volverá casi instantáneo y las personas a tu alrededor dirán que has hecho algo sobrehumano, como magia. Todo comienza con tu deseo de no dejarte llevar por el piloto automático.

1.5. Comienza el viaje con pequeños pasos, empezando por tus propios hábitos

Debes construir tu estructura de preguntas desde lo cercano hacia lo lejano. Analizarte a ti mismo es el primer paso. Te despiertas y bebes café. ¿Por qué bebes café? Vas a trabajar. ¿Por qué vas a trabajar? Planificas vacaciones, ¿por qué planificas vacaciones? Parpadeas, ¿por qué parpadeas? En las preguntas que haces, la estructura es importante. Haz la pregunta, observa cómo la planteas y su redacción. Nota tu interés formulado en la pregunta y analiza si es correcto.

Analizas si la pregunta es completa o parcial. Buscas mejoras, luego buscas soluciones, respuestas, opciones. ¿Son buenas las fuentes de información?, ¿son suficientes?, ¿necesitas incluir un marco de tiempo? Al leer esto, sospecho que empiezas a

entender lo que intento hacer. Quiero que adquieras la estructura, porque con ella viene el hambre de conocimiento y empiezas a buscar la sabiduría. Esto en sí mismo es evolución, independientemente del nivel en el que te encuentres en este momento de tu vida.

La búsqueda de la sabiduría puede parecer algo sensacional ahora, pero te prometo que, en el camino, te parecerá normal. Otros, que no aplican este entrenamiento, seguirán considerando que lo que haces es sensacional. Es tu camino hacia la claridad, un viaje que te mereces plenamente. Continúa haciéndote preguntas y construye tu propia estructura, porque esta es la base más segura para una vida libre y asumida por ti mismo.

Capítulo 2: Positivo y Negativo

Ahora que has empezado a hacer preguntas y a buscar las correctas, debes hacer una distinción realista y objetiva entre lo que es positivo y te da energía, y lo que es negativo y te la consume. El ejercicio más útil para resaltar esto es contar hasta mil en tu mente. Es un ejercicio de enfoque y de aumento de la atención racional; sin embargo, cuanto más cuentes, más notarás que otras ideas o pensamientos aparecen en tu mente.

Lo que tienes que hacer es contar cuántos pensamientos son positivos y cuántos son negativos. No desarrolles ninguna idea que surja; simplemente analiza si es positiva o negativa. Para lograrlo, debes sentir qué te da energía y qué no.

Volvamos a contar los pensamientos negativos y positivos. Cuando termines de contar,

verás el resultado: cuanto mayor sea el número de pensamientos negativos en comparación con los positivos, más clara será la respuesta sobre tu estado de baja energía, letargo y falta de motivación. Estás sobrecargado de pensamientos negativos. Aunque se pueden hacer ajustes manuales, todo depende de su porcentaje real en tu mente.

Es útil aplicar un sistema durante un periodo más largo en el que elijas conscientemente los pensamientos positivos sobre los negativos, rechazando los negativos y decidiendo no detenerte en ellos. Cada persona es diferente, por lo que sería extraño y erróneo categorizarte. Sin embargo, en la era de la información y de internet, la mayor parte de la fuente negativa que afecta a todos de forma subconsciente es el flujo constante de noticias.

La mayoría de los canales de noticias están llenos de accidentes, desastres, muertes, escándalos, enfermedades y epidemias; peligros reales o imaginarios. Todo esto es información negativa que registras, y tu mente se verá obligada a hacer un esfuerzo constante para reequilibrar el balance entre

lo positivo y lo negativo. Es esencial hacerse consciente de este consumo invisible de energía para iniciar el proceso de recuperación y protección de tu propio espacio mental.

La idea de que una persona informada es una persona poderosa se convierte en una trampa cuando la información no tiene conexión con tu realidad inmediata. Debes pensar en cuántas noticias afectan realmente tu vida de forma directa. La respuesta es, probablemente: casi ninguna. Algunas podrían influir en tu futuro, pero de una manera indefinida. Si algo dramático sucediera cerca de ti, lo sabrías antes que quienes escriben las noticias. Una vez que la noticia saliera a la luz, probablemente dirías: "Lo sé, yo estaba allí".

Si ninguna noticia afecta directamente tu existencia, entonces representa solo un lastre emocional negativo o, en términos académicos: estrés. La segunda gran categoría está relacionada con las redes sociales. En esencia, una red social en línea es un lugar carente de densidad de sensaciones. El tiempo que pasas siguiendo a otras personas es

tiempo perdido. También lo es el tiempo que pasas publicando cosas sobre ti mismo, porque la única opinión importante es la tuya propia.

2.1. Recuperar tu propia aventura: De observador a protagonista

En lugar de buscar tu propia historia de vida y aventura, pasas el tiempo siguiendo la historia de alguien más. Juegas el papel de observador: elogiándolos o criticándolos según lo que hagan. Pero aquí hay algo importante: independientemente de lo que haga esa persona, ya sea que tenga éxito o fracase, está en el camino correcto. El camino correcto es aquel en el que, a una edad avanzada, te sentarás con un grupo de amigos de verdad y hablarás de todo lo que has hecho, riéndote de los fracasos o de los intentos que ahora parecen ridículos.

Entonces, no será el hecho en sí lo que importe, sino la historia. No puedes contar una historia sobre lo que no has hecho. No puedes contar historias solo sobre lo que has observado, comentado o elogiado en los demás. Las historias verdaderas

tratan sobre lo que has intentado y lo que has construido. El resultado final es, de hecho, la historia de tu vida. Una vida realmente vivida es una sucesión de intentos, buenos o malos, que te pertenecen por completo y definen tu camino único por el mundo.

2.2. Analizando la información positiva y negativa

No nos desviemos del tema de lo positivo y lo negativo. Si eliminas la información negativa de las noticias y las redes sociales, verás que has ganado varias horas cada día en las que puedes hacer algo que disfrutes. Puedes elegir no hacer absolutamente nada; aun así, es más útil que cargarte negativamente. El capítulo anterior —sobre hacer preguntas— te ofrece un escudo lógico que te protege, pero necesitas entrenamiento diario porque estás constantemente expuesto a información no solicitada.

Digamos que has eliminado las noticias de tu rutina, pero sales al trabajo y ves vallas publicitarias que te prometen una vida mejor. Si no has prestado atención al contenido de un anuncio manipulador, es bueno resaltarlos: el texto, la utilidad, el precio

promocional bajo rebajado de un número grande a uno pequeño, el inventario limitado. Así es como respondes a la manipulación: utilidad aparente, precio reducido de una gran suma a una pequeña y existencias limitadas. En la práctica, has aceptado el conjunto de preguntas elegidas por alguien más para ti, sin siquiera darte cuenta.

Las preguntas correctas son diferentes: ¿por qué estoy viendo este anuncio?, ¿elegí yo ver el producto o es la elección de alguien más?, ¿realmente me ayuda o solo aumenta mi comodidad?, ¿acorta una actividad, pero realmente quiero acortarla?, ¿se encuentran los beneficios de la actividad que estoy eliminando en la nueva versión? Más allá del objeto en sí, debes analizar el costo real: ¿cuánto gano por hora y cuántos días tengo que trabajar para obtener este producto?, ¿vale la pena realmente este sacrificio?

Esos muchos días de trabajo significan, en realidad, esas muchas horas de vida entregadas a cambio de un objeto. Al final, todo se reduce al tiempo, y tu tiempo es limitado: unos pocos años de

juventud, madurez y vejez. Este fue solo un anuncio, pero ves cientos al día. Una gran parte del estrés proviene de esta información no solicitada que se convierte en energía negativa. Es algo que otros eligen que tú hagas; ellos lo muestran, y tú lo lees y consumes tu vida sin ser consciente de ello.

2.3. El equilibrio entre lo positivo y lo negativo

Para equilibrar el balance entre lo positivo y lo negativo, haces un esfuerzo y consumes energía en el proceso. Sin embargo, consumes mucha menos energía cuando eres consciente de todo y haces preguntas. Cuanto más te entrenes en el razonamiento basado en preguntas, más fuerte te volverás, y tu consumo de energía será cada vez menor. Hay muchas fuentes de información negativa; te animo a que las analices por ti mismo y las pongas donde corresponden: en la categoría de "consumo de energía" o de "trivialidades".

Debes buscar energía positiva de forma racional y continua, y la mayor fuente es la naturaleza. Observa las aves, los animales, los

insectos; mira el amanecer, el atardecer, la lluvia o la niebla. Disfruta de la mezcla de colores, de las diferentes tonalidades de los sonidos y de los aromas que flotan escondidos en el aire. Siente la fragancia de las flores o el aroma salado del océano. Todo esto te da paz porque te regala energía pura sin pedir nada a cambio.

En la naturaleza, nadie quiere nada de ti y nadie te obliga a hacer nada. Todo está definido y es funcional, y si lo deseas, puedes entrar en sus reglas en cualquier momento para encontrar de nuevo tu propio papel. Es un espacio de plena libertad donde tu mente puede descansar. Esta conexión simple pero profunda es la forma más rápida de reponer tus reservas internas y mirar la vida con más claridad y optimismo.

La segunda gran fuente de energía está relacionada con sentimientos raros y hermosos: el amor, la amistad, el honor, el respeto y la fe. Sabes de qué estoy hablando; sabes que están ahí, pero a menudo no los buscas constantemente. Y cuando necesitas luz en tu alma, puede que no sepas qué

buscar, precisamente porque te falta el contacto constante con estos sentimientos positivos. Alimenta tu corazón con ellos día a día para estar preparado para los momentos de dificultad.

2.4. Amplía tu horizonte

Haz preguntas todo el tiempo para descubrir si tu entorno es positivo o negativo, y evalúa tu estado para ver qué porcentaje tienes de cada uno. ¿Qué eres? Un consumidor y un productor de energía. A nivel físico, este equilibrio se manifiesta a través de las emociones. Tu organismo se recarga energéticamente mediante el sueño, pero esta recarga puede verse dañada por el "tono" del día. Si no actúas racionalmente para equilibrar tu vida, el lado negativo se vuelve mayoritario y el sueño funcionará solo como un instinto limitado de supervivencia.

Así es como terminas despertándote cansado, sin motivación y odiando todo lo que tienes que hacer. ¿Conoces esa historia donde todo tiene la culpa, excepto tú? Precisamente tú tienes la culpa porque no dejas que la energía positiva te recargue, porque no la buscas. Piensas en unas vacaciones

como la única salvación: una semana al año. Siete días de 365. Está claro que un sistema así no es saludable. La naturaleza sigue siendo la mayor fuente de energía cerca de ti, pero debes elegir constantemente alimentarte de ella.

¿Cómo puedes abrirte para recibir esta energía? A través de la meditación. La meditación en medio de la naturaleza es como conectarse a un cargador perfecto. Si no sabes cómo hacerlo, vuelve al Capítulo 1 y haz preguntas. La meditación en la naturaleza significa simplemente sentarse cómodamente y activar tus sentidos: escucha el viento entre las hojas, el parloteo de las aves, aspira el aroma de las flores o del césped. Toma un puñado de tierra y registra su olor en tu memoria, dejando que tu mente cree historias positivas.

Piensa que hace 500 años, un caballero se arrodilló en esa tierra ofreciendo una flor, o imagina algo divertido, como un cachorro de hace dos siglos. Toda esta actividad es, de hecho, una recarga positiva que puedes hacer en cualquier momento. Encuentra un lugar donde crezca un árbol, dale un nombre y

habla con él. Cuéntale lo que tienes en mente. El árbol es un ser vivo conectado a la masa energética de la Tierra, la madre de todos nosotros, y representa la energía más pura a la que puedes dirigirte.

Inténtalo y verás: durante esta recarga, las preocupaciones ya no parecen tan pesadas, el estrés disminuye y sentirás aparecer una sonrisa. Esta sonrisa irá de tu rostro directamente a tu alma. Haz esto día tras día, sin importar lo ocupado que estés. No hay trabajo más importante en este mundo que cuidar de tu salud y de tu propia energía.

2.5. Cárgate de energía positiva

Estos son modelos para gestionar las cosas negativas en tu vida. Si quieres evolucionar, entonces necesitas energía. Verás cómo empiezas a dormir mejor si logras este equilibrio. Para el sueño, es muy importante activar el control mental antes de acostarte. Aunque la mente es selectiva durante el sueño y se ocupa principalmente de las emociones fuertes, sigue siendo influenciable. Por lo tanto, antes de dormir, debes pensar solo en cosas positivas y rechazar cualquier pensamiento negativo.

Crear un espacio de descanso cómodo significa hacer tu cama cada noche, y para ello debes hacer un esfuerzo consciente. Cuida el sentirte bien en tu propia piel: quizás una ducha agradable o un pequeño masaje en los músculos que te duelan. Toda esta preparación no toma más de una hora, pero cambia radicalmente tu día siguiente. Verás si vale la pena el esfuerzo en cuanto lo intentes. La diferencia entre prepararte para el descanso y lanzarte a la cama con el pensamiento de que mañana empezarás todo de nuevo es colosal.

Tu organismo reacciona a lo negativo a través de emociones como la tristeza, la ira, el miedo o el asco. Es importante que, además de la experiencia en sí, analices su estado y su origen. Las emociones no aparecen de la nada; por lo tanto, si identificas la fuente, puedes estabilizarla o neutralizarla mediante una recarga positiva. Esto es, de hecho, el control emocional: saber qué sientes, por qué lo sientes y elegir la actividad que te equilibre y compense la emoción que experimentas.

2.6. Somos lo que imaginamos que somos

Regresemos a la meditación por un momento para resaltar su papel. En esencia, la meditación significa tiempo contigo mismo: evaluar tu estado presente, recordar el pasado o hacer planes y soñar con el futuro. Todos estos son muy importantes y están interconectados porque tus decisiones presentes se convierten en el pasado que moldea el futuro. El futuro se construye con tus decisiones; tú decides quién eres con cada cambio que haces. De esta manera, realmente puedes cambiar tu pasado. Si cambias tu pasado, significa que tu futuro será diferente.

Puedes elegir varias estrategias o periodos para la meditación, como los retiros, por ejemplo. Sin embargo, yo recomiendo la meditación diaria a corto plazo. Otros tipos son simplemente el desarrollo de un proceso, mientras que la meditación diaria es la creación de un proceso: un proceso de pensar, cuestionar, evaluar y mantener las cosas bajo control. El mejor momento suele ser por la tarde, cuando se

pone el sol. No justo antes de dormir, ya que eso abarcaría tanto lo positivo como lo negativo.

Comenzarás con: "ha pasado otro día". ¿He logrado algo bueno o malo? ¿Estoy agradecido y orgulloso de lo que alcancé hoy o del camino que sigo en la vida? Luego, deja que tu mente elija y traiga a la atención del yo racional lo que desee. Es bueno dejar que el subconsciente saque a relucir lo que es importante y necesario. Trabaja en resolver el problema resaltado durante un tiempo determinado. Una vez que el tiempo se agote, hayas encontrado una solución o no, considera que el tiempo asignado a ese problema ha sido suficiente.

Una vez que hayas cerrado la discusión sobre los problemas, saborea el momento. Es el instante en que no tienes preocupaciones y ningún peso te oprime. Había un proverbio sabio que afirmaba que somos lo que imaginamos que somos. Si te ves a ti mismo como alguien fuerte, rápido, ágil y adaptable, la vida es bella. Si te ves como alguien débil y lento, entonces la vida es dura y oscura. Extenderé esta imagen a nuestras preocupaciones y

responsabilidades —las de todos—. Si las ves como bestias que te muerden constantemente, la vida es difícil.

Si las ves como montañas que son difíciles de escalar, pero que se pueden subir, entonces la vida es bella. ¿Por qué? Las montañas siempre están ahí, pero no te obligan a escalarlas. Tú eliges subirlas. Quizás estés sonriendo ahora. Tal vez sientas que el peso sobre tus hombros se vuelve más ligero, o quizás hayas tomado el saco de las preocupaciones y lo hayas dejado a tu lado por un momento. Lo recogerás más tarde y seguirás cargándolo, pero de vez en cuando, déjalo en el suelo y sonríe. Que el camino de tu vida avance o suba, pero que lo haga con la frente despejada y una sonrisa en tu rostro.

Capítulo 3 – La vida y la muerte

Una de las mayores preguntas de la humanidad es: ¿qué pasa después de la muerte? Para responderte con honestidad: no importa. Esto no debería ser impactante, y he aquí por qué. Lo que ya sabemos —porque así es como se procesa la información en la mente humana— es que el mundo está en constante movimiento y constante transformación. Tu cuerpo es parte de este mundo y, sin duda, sabes que en algún momento se deteriorará, se descompondrá y dejará de funcionar. Más tarde, volverá a la naturaleza para devolver la materia de la cual fue creado originalmente.

Aquí volvemos a los dos primeros capítulos y analizamos si esta es información positiva o negativa, buscando las preguntas correctas. Empezaré al revés: la información no es ni positiva ni negativa, porque eres una pequeña parte de un ciclo. Es un círculo de

vida, muerte y vida otra vez. Tu energía controla la materia solo por un corto periodo de tiempo y luego, tras haber agotado la materia, vuelve a entrar en la masa energética de este planeta, desde donde tomará otra materia para usarla hasta agotarla una vez más.

Podrías decir que es cruel que todo lo que te define —recuerdos, conocimientos— desaparezca. Es verdad, desaparecerán, pero no es cruel. Serán reemplazados por otros recuerdos y otros conocimientos, tal vez más intensos, tal vez más bellos o más importantes, pero ciertamente nuevos. Esto significa que te convertirás en otra cosa, luego en otra, y así sucesivamente. No es bueno ni malo; es simplemente el ciclo energético del planeta proporcionando la materia necesaria para este proceso continuo de regeneración.

Mientras este planeta exista, continuarás los ciclos y, en cierto modo, renacerás. Más exactamente: empezarás de nuevo, desde cero. Estas son las reglas, y lamento si te has apegado demasiado a quien eres ahora. Deja que las cosas cambien; acéptalas. Esta es la belleza del juego: todo es nuevo y viejo al mismo tiempo, todo está en constante cambio. Si ves el

cambio con alegría y entusiasmo, entonces la muerte se convierte solo en un proceso físico normal.

Así que, la muerte ya no parece tan mala, ¿verdad? Es otro viaje que te lleva a una nueva vida. Sin embargo, hasta esa etapa, ya tienes una vida, y este es el regalo más caro del mundo. La vida que tienes —la maravilla de la simbiosis entre la energía y la materia— es la armonía de los esfuerzos comunes para sobrevivir y llevar esta simbiosis lo más lejos posible. La vida siempre te ofrece tanto lo "bueno" como lo "malo", pero no es correcto llamarlos así. Su nombre real es cambio: la vida te ofrece transformaciones continuas.

Lo bueno o lo malo representa solo tu interpretación momentánea de un cambio. Es muy posible que, en el futuro, lo que parecía un buen cambio resulte ser malo, y viceversa.

3.1. Detalles definitorios

Debo volver al razonamiento para discutir qué eres y qué te define: tus recuerdos y tu conocimiento. Podrías pensar que perderás tu esencia, pero no te das cuenta de que, de hecho, tus recuerdos son historias

olvidadas en el pasado. Solo tú las evocas de vez en cuando, recordando que fuiste feliz o que estuviste triste.

Si lo piensas, ya ni siquiera eres la persona de ese recuerdo. Eras de una manera, pero ahora no lo eres; esa persona se quedó en el pasado porque el paso del tiempo implica cambio, y tú eres parte de ese cambio. Por lo tanto, ni siquiera tú estás en el recuerdo; se ha convertido en una historia que no has olvidado, junto a miles de otras historias olvidadas.

No has tenido eventos lo suficientemente importantes como para retenerlos todos. Ya no sabes qué estabas haciendo un día específico hace diez años si no pasó nada memorable. El término mismo es definitorio: memorable, algo que debe ser memorizado. Si no pasó nada, ese día ni siquiera existe para ti, y puedes hacer la cuenta: ¿cuántos días has vivido y cuántos recuerdos tienes en realidad?

Miles de recuerdos se olvidan porque no representan nada que valga la pena retener. Y después de olvidar miles de cosas, piensas que si olvidas las pocas decenas de cosas que quizás importaron, perderás tu identidad. Seamos honestos y admitamos

que no es la identidad o la conciencia lo que te preocupa, sino lo nuevo.

Al igual que creaste recuerdos a través de cada decisión que tomaste, seguirás haciéndolo todo el tiempo: resaltando los útiles, los bellos o los feos, aprendiendo de algunos y temiendo a otros. Así que, en el nuevo ciclo, te las arreglarás. La próxima vida te traerá plenitud, alegría, sufrimiento y tristeza.

Hasta entonces, sin embargo, debes completar tu vida actual y aprovecharla al máximo. Lo más importante es confiar en ti mismo para que puedas probar cosas nuevas. Las palabras mágicas que deben decirse cada día: puedo manejarlo, para bien o para mal, pero puedo manejarlo.

Respecto a la muerte, no hay mucho que decir porque suele ser un proceso muy corto. Puedes medirlo en segundos, por ejemplo. Digamos que tardas 100 segundos en morir. Vivir solo un año significa más de 31 millones de segundos. ¿Puedes decirme en qué es más importante pensar: en los 31 millones o en los 100 segundos?

La realidad es que tienes miedo, así que has decidido que debes tener miedo. ¿Te equivocas?

¿Deberías tomar la decisión de tener miedo? ¿O es más exacto decir que no tienes suficiente información para tomar ninguna decisión, y que deberías esperar hasta llegar allí para elegir correctamente basándote en los datos que recibas? Acepta que eres parte de un ciclo de vida y muerte y que empezarás de nuevo, independientemente de si tienes éxitos o fracasos.

La vida, por otro lado, se mide en alegrías, emociones; esencialmente, en las cosas que hacen latir tu corazón. El miedo es el enemigo de la vida; te roba la alegría y la experiencia al lanzar un velo de duda sobre todo lo que encuentras. Una de mis máximas favoritas es: si piensas que morirás si intentas esa cosa, y efectivamente mueres, ¿crees que te sirve de algo saber que tenías razón?

Estás aquí y, tarde o temprano, cruzarás este umbral. No importa si eres precavido y evitas problemas; igual llegarás a la meta del ciclo. (Tal vez un poco más tarde, pero sin duda con muchas menos historias que contar, porque no cuentas historias sobre lo que no has hecho). Eso sí, tampoco es útil ir a tirarle de la cola a un león solo para ver qué pasa.

Es probable que termines el ciclo mucho más rápido y te pierdas las cosas buenas y las bellezas que aún quedan por descubrir en este ciclo. Así que, deja de pensar en la muerte como un proceso, porque dura demasiado poco y, de todos modos, es obligatorio. Deja de pensar en cómo o cuándo morirás solo para protegerte, porque no importa si tenías razón o no. Piensa en la vida.

Piensa en lo que te da placer, en lo que te hace feliz, en lo que te llena, y pon energía y fuerza en estas actividades que realmente importan. La vida es bella y debe ser vivida. Vale la pena vivirla en cada uno de sus ciclos. Entrégate a la vida y vívela al máximo.

3.2. Un nuevo comienzo

Desde cierto punto de vista, todos los seres pasan por este ciclo. No eres ni el primero ni el último. No mires hacia ningún dogma que cuente historias de cielos e infiernos. Estas son solo historias destinadas a que sigas las reglas, para evitar la amenaza que surge si no lo haces. La religión dice algo contradictorio: que el cielo y el infierno existen, pero que la vida después de la muerte también existe.

Si existe la vida después de la muerte, significa que el cielo y el infierno son meramente etapas intermedias.

De hecho, esto es lo que significa un nuevo comienzo. Un nuevo inicio desde cero. ¿Aún recuerdas las alegrías de la infancia? ¿Qué te hacía feliz cuando eras pequeño y no tenías preocupaciones? Nada de eso existiría si conservaras tus recuerdos actuales, porque ya no estarías libre de cargas. Es precisamente por eso que la energía desprendida de la materia se convierte en una energía impersonal que abre un nuevo capítulo. La belleza de lo nuevo solo es posible ante la presencia del olvido.

Para que algo sea nuevo para ti como persona, primero debes olvidarlo. Esta es la información que debes aceptar. La muerte es un proceso normal, y todo organismo vivo pasa por este proceso durante sus metamorfosis. Lo que puedes elegir es la actitud con la que mueres. También puedes elegir la forma en que mueres, pero eso sería un desperdicio inútil y un gesto de cobardía. No eres tú quien debe decidir cuándo se cierra el ciclo.

El ciclo se cerrará como resultado final de tus decisiones combinadas con sus efectos. Vuelvo a esto y enfatizo: lo que importa es la actitud con la que elijas morir. Puedes morir de rodillas, con lágrimas en los ojos, suplicando, con miedo —o puedes elegir la dignidad—. Puedes elegir morir con la frente en alto y la mirada clara, con una sonrisa en tu rostro y pensamientos de gratitud por todos los momentos buenos y hermosos que has vivido.

Los momentos que te hicieron feliz y orgulloso. Agradece a la vida por todo y descansa un poco en la muerte hasta que comience el nuevo ciclo. De esta manera, comprenderás que solo el viaje importa. El destino es menos importante. Lo que hiciste día a día, lo que intentaste día a día, independientemente del éxito o el fracaso, sin importar si ganaste o perdiste. Debes vivir cada día como si fuera el último.

Espero que cuando sea realmente el último, tengas un recuerdo fugaz de una vida en la que lo intentaste todo y realmente viviste. Esta perspectiva transforma el miedo en curiosidad y el arrepentimiento en gratitud. Cada página escrita con

valentía en este ciclo se convierte en el cimiento de la que sigue, ofreciéndote la paz necesaria para cerrar los ojos con un corazón tranquilo y un alma lista para una nueva aventura.

3.3. ¿Continuar o reiniciar?

No quiero omitir un elemento importante del ciclo energía – materia – razón. Ese elemento crucial es el desarrollo de la energía consciente. Desarrollar energía consciente implica que, después de que la energía se separa de la materia y luego toma nueva materia para lograr la simbiosis, la energía permanece consciente y traslada una parte del ciclo anterior, o quizás incluso más. Es una evolución de la conciencia de la materia y, especialmente, de la energía.

Esta conciencia puede alcanzarse dentro de un ciclo de vida – muerte, permitiéndote continuar uno o más proyectos en el próximo ciclo. Hay muchísimos ejemplos de personas que recuerdan cosas, detalles y hechos de vidas anteriores o de una vida pasada. Quizás el mejor ejemplo sea Pitágoras, el famoso genio y matemático, quien demostró esta conexión entre ciclos.

Estas personas tuvieron éxito no a través de procesos de recuerdo, sino mediante la conciencia de la energía de un ciclo a otro. De forma parcial o a un nivel superior, lograron ser conscientes de la energía y personalizarla. Así, crearon una línea entre lo que fueron y en lo que se convirtieron, demostrando lo que es evidente en este maravilloso planeta: todo es transitorio y, sin embargo, todo es un ciclo continuo.

Todo pasa, todo cambia y nada se pierde. Una idea interesante, ¿verdad? Convertirse en una persona tan evolucionada que logres ser consciente de tu propia energía. Es un proyecto que empieza de forma sencilla: siendo racional y consciente en cada segundo. Esta perspectiva te ayuda a disfrutar de la vida con una nueva intensidad, incluso si no alcanzas inmediatamente un nivel alto de evolución energética.

Si sientes que resuenas con este camino y quieres profundizar en el concepto de la evolución humana a través del lente de la energía, puedes escribirme en cualquier momento a la dirección de contacto. Hay muchas personas buscando y haciendo esfuerzos constantes para lograr este equilibrio. Esta

forma de entendimiento suele mantenerse discreta por una razón sencilla: cambia fundamentalmente la forma en que una persona se relaciona con las estructuras del mundo moderno.

Una persona que realmente comprende sus necesidades de supervivencia y cuyo objetivo principal es la alegría auténtica de vivir, se convierte en una persona libre. Y una persona libre ya no se define solo por su capacidad de producir o consumir según reglas externas. Elige existir de acuerdo con sus propios valores, valorando la vida por encima de las etiquetas o las fronteras.

3.4. Planifica tu propio caos

Regresemos a la vida y la muerte, al ciclo sin fin y a la alegría de cada etapa. Además de evolucionar, el propósito de la vida es vivir. Para vivir, debes intentar cosas nuevas constantemente. Para saber cuáles son esas cosas nuevas y querer probarlas, debes pensar en ellas y buscarlas. Una forma hermosa de decirlo es planificar el caos de tu vida. Cuando hayas terminado con un caos, comienza

el siguiente; de esa manera, tendrás historias que contar al final del ciclo.

La advertencia permanece: ten cuidado con el caos que descubres y cómo puedes sobrevivir a él. Solo si sobrevives podrás disfrutar de la historia. No estoy en posición de dar consejos sobre lo que cada uno debe hacer con su vida, ya que eso significaría manipulación al sugerir una solución o soluciones. Es precisamente por eso que cada persona debe elegir, respetar su elección y dedicarse plenamente a lograrla.

Como recomendación, sin embargo, les digo a todos que respeten la regla del planeta: nada es eterno y todo cambia. Por lo tanto, tengan mucho cuidado con los límites de tiempo. "Me gustaría hacer esto para siempre" —para siempre es un término más largo de lo que debería ser—. Pon "ahora" en lugar de "para siempre". Esto es lo que quiero hacer ahora. Vive tu vida, haz preguntas y respeta las reglas que aceptas para ti mismo, no las reglas creadas por otros.

Lo más importante: respeta la vida, tanto la tuya como la de todos los seres vivos. Enseña a los demás lo que sabes, pero déjalos vivir bajo sus

propias reglas. No desperdicies ni un solo segundo, porque no lo recuperarás. Un segundo no se pierde, sino que simplemente no se utiliza, y lo "no utilizado" es a veces mucho peor que lo "perdido". Tu vida es un cuaderno casi vacío con solo unas pocas páginas escritas.

Quedan tantas páginas en blanco y tú, a través de tus decisiones, las escribirás. Dentro de muchos años, cuando vuelvas a leer el cuaderno, ¿qué querrás encontrar allí? ¿Quieres ver las mismas actividades —trabajar, dormir, comer— o quieres ver algo más? Además, tal vez elegirías de manera diferente si supieras que solo quedan unas pocas páginas en blanco en tu cuaderno... realmente elegirías vivir.

Capítulo 4 - La paciencia y el hecho de que todo es transitorio

Comenzamos este nuevo capítulo con una versión mejorada de ti. Ahora haces preguntas, buscas respuestas, verificas las fuentes de información y buscas preguntas aún mejores. Durante este tiempo, sabes y comprendes si eres positivo, neutral o negativo, y la vida te trae alegría y deleite, mientras que el umbral entre una vida y otra es demasiado pequeño como para notarlo siquiera.

El nuevo capítulo trata sobre la paciencia y lo que puede ofrecerte. Primero y ante todo, paz interior y tranquilidad. Sabes que todo en la tierra cambia y nada perdura, así que si tienes suficiente paciencia, lo malo se volverá bueno, y lo bueno se disfrutará mucho más intensamente cuando aparezca. No lo tratarás como algo normal, sino como algo especial.

Sin embargo, alcanzar la paciencia no es fácil. En un libro muy especial para mí, leí que la paciencia significa dominar los siete sentimientos: amor, odio, alegría, ansiedad, sufrimiento, ira y miedo. Esto, de hecho, significa sentir cada uno de ellos, comprender cada uno y entenderte a ti mismo en relación con cada uno de ellos.

Debes ver qué dirección te indica tu instinto según cada sentimiento y, aun así, disfrutar cada paso del proceso. Solo puedes hacer esto si lo aceptas. Suena bien, pero es difícil de lograr.

4.1. Conciencia de la paciencia

La paciencia debe construirse día a día, de manera sistemática. Debes reservar un periodo de tiempo para desarrollar tu paciencia. Te daré algunos ejemplos prácticos, pero te animo a que desarrolles cualquier tipo de ejercicio que sientas que se adapta a ti y lo apliques. Solo a través de la repetición y la perseverancia lograrás resultados: convertirte en una persona racional y paciente.

Por otro lado, sin paciencia no puedes lograr claridad en tus pensamientos. Sin paciencia, harás algunas preguntas obvias y luego buscarás respuestas de inmediato, antes siquiera de haber terminado la etapa de cuestionamiento. Respecto a las respuestas, tomarás dos de ellas y sacarás una conclusión. Conclusiones erróneas nacidas de la impaciencia. En el análisis de lo positivo y lo negativo, no verificarás la esencia, sino solo la superficie, y tus conclusiones serán superficiales.

Como dije antes, puedo enseñarte cómo ser una persona racional, pero no puedo cambiar a una persona que no quiere ser cambiada o que no pone ningún esfuerzo en ello. Volvamos a los ejercicios que recomiendo. Cuenta hasta mil en tu mente. Mientras dices cada número, imagina que el dígito está fundido en metal líquido e incandescente y que, al ser pronunciado —como si fuera golpeado por un martillo— desprende chispas.

Otro ejercicio involucra letras. Elige una letra y escribe esa misma letra en una hoja de papel (tal como cuando estabas aprendiendo a escribir). Llena

la página entera. Un ejercicio más ligero: toma un libro y verifica si la numeración de las páginas es correcta. El tiempo asignado no debe exceder una hora, y la actividad, aunque sea aburrida, debe hacerse agradable. Para que el ejercicio dé resultados, debe realizarse a diario.

4.2. Todo es transitorio

Todo pasa en este mundo; esta es la segunda parte de esta lección y su requisito. Nada permanece con la misma forma. La ley del mundo es la ley del movimiento, y tú encuentras tu equilibrio como un punto fijo dentro de ese movimiento. Para ello, necesitas un esfuerzo y un trabajo continuos para mantenerte a una velocidad igual a la velocidad de los cambios del mundo. Las implicaciones son muchas, y algunas son maravillosas. Para entender por qué digo esto: así es como podrías vivir durante 300 años, regenerándote al mismo ritmo que el desgaste —a igual velocidad—. Solo necesitas encontrar el equilibrio como un punto fijo dentro del mismo tipo de movimiento y con la misma velocidad que el desgaste del tiempo.

Quizás el efecto más importante de la paciencia dentro del cambio y la aceptación es la paz interior. Al saber que tienes paciencia, te vuelves perseverante. No te importa equivocarte 100 veces porque, si tienes suficiente paciencia, tarde o temprano tendrás razón. Por eso la perseverancia está ligada a la paciencia con cadenas pesadas. La perseverancia es una de las armas más importantes en tu conjunto como ser humano. La perseverancia, de hecho, está ligada a tu elección y al respeto que tienes por tu propia decisión.

Si has decidido algo, respetas tu palabra sin importar cuánto tiempo tome o cuántas veces lo intentes. Sin embargo, si rompes tu palabra, significa que tu razonamiento fue erróneo y debes volver a la decisión inicial para verificarla. Algo con lo que no estabas de acuerdo estaba allí. La perseverancia es, de hecho, una lucha continua. No ceder, no detenerse, seguir adelante. Siempre sonrío cuando veo videos motivacionales con mensajes como: "¡No te detengas! ¡Sigue adelante pase lo que pase! ¡Solo así alcanzarás el éxito!".

El principio es bueno, la práctica no. Moverse solo hacia adelante todo el tiempo excluye a la persona racional. Te digo: camina hacia adelante en el camino, pero de vez en cuando, detente. Quédate a un lado del camino y mira hacia atrás, a donde empezaste. Mira qué tan lejos has llegado. Mira hacia adelante, a donde quieres ir. Piensa en el viaje como algo más hermoso que el destino; piensa en el hecho de que encontrarás cosas bellas o feas, que te caerás y te levantarás y continuarás. Te pido que mires atrás para que siempre sepas quién eres.

Es una ubicación espacial a la que debes volver de vez en cuando. Para redescubrirte con mayor precisión, para ver lo que eras y en lo que te has convertido, cómo llegaste a ser así, y para aceptarte. Has cambiado, te has reinventado, así que empiezas de nuevo y te mueves en la dirección que has establecido. Como consejo, el cambio ocurre por sí solo, pero el cambio que proviene de tu propia decisión es mucho mejor.

4.3. La paciencia significa aceptación

Aparte de respirar, nada es urgente. Así que simplemente respira y deja que el resto de los pensamientos que "deben" ser atendidos esperen en cajas separadas. Puedes sacarlos uno por uno, analizarlos y volver a ponerlos en las cajas que están en la estantería de tu mente. No abras varias cajas al mismo tiempo. Tómalas por separado, cierra la caja y pasa a la siguiente. Determina cuándo has cerrado la caja, y ese pensamiento o idea no debe volver a aparecer hasta tu siguiente decisión.

Si aparecen dos pensamientos al mismo tiempo, observa por qué no están en sus cajas. No importa qué tipo de pensamiento sea; lo que importa es que no está en una caja. Tu enfoque debe estar en un solo pensamiento y en una sola caja. Si tu atención se divide, ya no puedes resolver nada, y cada pensamiento hace lo que quiere, apareciendo cuando le place. Si quieres orden, cierra las cajas. Para esto, necesitas paciencia y tiempo. Necesitas perseverancia porque los efectos se ven muy poco o nada, aunque estén presentes.

Pasarán días, semanas, meses o quizás años hasta que logres el orden mental. Pero este es el camino que has elegido, y el resultado es muy valioso para ti. Es una mejora de ti mismo. Por eso el camino es largo y difícil, y pocos eligen recorrerlo. El uso de la paciencia es necesario para el desarrollo del enfoque y de la atención. Sin atención, puedes lograr muy poco, y solo en etapas muy pequeñas. Afortunadamente, cualquier ejercicio que realices desarrolla tu enfoque, especialmente a medida que aumentas la duración del mismo. Tomemos como ejemplo el ejercicio de contar hasta mil: toma aproximadamente una hora. Una hora en la que guiarás tus pensamientos hacia un objetivo de tu elección y rechazarás otros pensamientos.

Es un proceso que te pertenece por completo —planificado, pensado y ejecutado— y la obtención de los resultados es solo tuya. También puedes extender la naturaleza específica del ejercicio a otras actividades que se te exijan. Aunque la planificación ya no sea tuya, la ejecución y los resultados permanecen. El resultado, de hecho, significa la organización de tu mente. En lugar de perseguir un

pensamiento, luego cambiar de dirección hacia otro, y así sucesivamente, permanecerás concentrado en un pensamiento establecido por ti.

Solo al perseguir constantemente múltiples objetivos puedes crear caos. Tú, en cambio, tendrás orden; analizarás cada idea individualmente y compararás opciones en decisiones que se vuelven cada vez más racionales con cada esfuerzo.

4.4. Una mirada a través del tiempo

Todo es transitorio, y tu percepción no estará de acuerdo con esto. No estará de acuerdo porque ve cosas sólidas y organizadas que perduran. Estoy de acuerdo, perduran. Pero perduran a través del cambio y la adaptación. En algunos casos, el cambio ocurre muy rápido, mientras que en otros hay un cambio leve, constante y casi imperceptible. Quizás has visitado ciudades, fortalezas u otras edificaciones similares.

¿Alguna vez te has preguntado cómo se veían cuando estaban en el punto más alto de su existencia?

¿Qué tan fuertes, qué tan duraderas parecían? ¿Crees que las personas que vivían en esos tiempos pensaban que en unos pocos cientos de años a su fortaleza solo le quedarían unos pocos muros? ¿Que tal vez ya nadie viviría allí? ¿Se parecen a ti ahora? En cómo ves la ciudad en la que vives, o tu país, como algo permanente.

No sé la edad de nuestro planeta; tal vez 4, tal vez 6 mil millones de años, quizás incluso más. De su historia, los humanos solo tenemos conocimiento de los últimos mil años y algunas cosas un poco más antiguas. Las huellas de los humanos en la tierra parecen tener varios millones de años. Comparado con lo que sabemos en porcentajes, creo que estamos cerca del 0.01% de toda la historia planetaria. Por lo tanto, no conocemos el 99.99% de nuestra historia y, sin embargo, nos promocionamos como una raza evolucionada.

No lo somos. Y el hecho de que no conozcamos el 99.99% de nuestra historia queda demostrado por el hecho de que todo cambia y nada permanece igual. Este ejemplo debería hacernos

pensar en lo pequeños que somos en este transcurso del tiempo. Es tanto un regalo como una maldición darse cuenta de esto. Como todo lo que está completo en este mundo, el bien y el mal se integran para crear esta totalidad. Con cada paso, puedes pensar que si las cosas son difíciles ahora, significa que también serán buenas.

Esta sería, de hecho, la actitud positiva en la que siempre deberías estar anclado. La actitud positiva que va unida a la esperanza y a la paciencia. La esperanza nunca debe extinguirse. De hecho, nunca se debe permitir que se desvanezca. Hay una expresión agradable: "He calculado y tenemos un 1% de probabilidades de tener éxito". Y esas son buenas probabilidades. (Claramente, ya no importa que haya un 99% de probabilidades de fracaso).

4.5. Un poco de todo

Durante todos los cambios y la inestabilidad, mantener la esperanza y mirar solo el vaso medio lleno —viendo solo lo que sucede si tienes éxito— se convierte en tu forma de ser. Una forma optimista y esperanzadora. No puedes controlar lo que recibes en

la vida. Solo puedes controlar tu actitud hacia lo que recibes y lo que haces con ello. Una de las cosas que realmente no es transitoria es tu actitud. Puedes permanecer constantemente positivo y optimista.

En sí mismo, esto es un equilibrio en movimiento. Debes admitir que lo estás buscando. Buscas cosas que no cambian, y tus hábitos y rutinas son prueba de ello. Intentas protegerte del cambio y mantener características distintas a través de ellos. Pero todo cambia, y los hábitos también deben cambiar porque pierden su importancia; pierden su propósito. Este es el gran error que comete la mayoría de la gente. Intentan aferrarse a cosas que no cambian, creadas a partir de cosas que sí lo hacen.

Todas las cosas que haces a diario y que crees que son hábitos que te definen son, de hecho, intentos de mantener a la fuerza algo que no puede perdurar en el tiempo. En realidad, lo que intentas en la práctica, de forma racional, esperas subconscientemente lograrlo a nivel mental. Se supone que estos hábitos te dan orden y paz mental. Ese es su propósito. Tomemos un ejemplo, tal vez no

el mejor: el sueño. No duermes por la noche porque te guste dormir; duermes para despertarte descansado y recargado.

Si hubiera un cargador, como el de un teléfono, que pudiera llenarte de energía en una hora, entonces probablemente ya no te importaría dormir. El cuerpo necesita dormir en diferentes proporciones, según la edad, la fuerza, la condición física y otros factores. Sin embargo, no necesitas dormir todos los días; necesitas dormir cuando estás cansado, sin importar la hora del día o de la noche en que ocurra. La manipulación que has sufrido desde que eras muy pequeño se refiere al tiempo. A qué hora es: la hora de dormir o la hora de comer.

Por favor, imagina cómo sería si no tuvieras un reloj. En ninguna parte: ni en tu teléfono, ni en tu portátil, ni en la televisión. Volverías al sistema del día y la noche. Sabes que el día termina cuando se pone el sol y comienza cuando sale. Quedarías con un amigo cuando el sol esté alto en el cielo o al anochecer, en lugar de a las "X horas". Ya no tendrías una hora fija para comer o dormir. Comerías cuando

tuvieras hambre y te irías a la cama cuando tuvieras sueño. Piensa en cómo cambiaría tu vida sin acceso a un reloj.

Porque, de hecho, el acceso es el problema. Siempre sostendré que el reloj de pulsera fue el peor invento del hombre y el más manipulador. Colocó un obstáculo en los pensamientos humanos, pasando de "lo que quiero hacer" o "lo que necesito hacer" a "lo que debo hacer". No es casualidad que en cada viaje de autodescubrimiento se requiera el abandono de los instrumentos de medición del tiempo. Estas herramientas te roban el presente y te obligan a vivir en un ritmo que no te pertenece, desconectándote de tus propias necesidades racionales.

4.6. Elige

Regresemos brevemente a las cosas que no pasan: los sentimientos o actitudes elegidas. Estas son, de hecho, las cosas que te definen y que importan en el gran cambio. Los hábitos no te definen; te encadenan. En cambio, la actitud te da dirección y libertad.

Quieres ser valiente: elige ser valiente y mantente firme en esa decisión, sin importar lo que pase y sin importar cómo eras antes. Elige el modelo que quieres seguir, no del mundo que te rodea, sino de tu propia mente. Elige cómo quieres ser, y así serás si respetas tu decisión.

Somos el resultado de nuestra propia imaginación; por lo tanto, si creas tu propio diseño, eso es lo que puedes llegar a ser. Una vez que elijas qué quieres ser y cómo quieres ser, puedes realizar el entrenamiento para convertirte en lo que has establecido. Con el tiempo, con paciencia, lo lograrás porque las cosas cambian constantemente, pero tú eliges que ese cambio sea tu decisión.

Capítulo 5 - Religión y Fe

Tal vez el arma más poderosa en el arsenal de tu mente es la posibilidad de creer en algo. Puede ayudarte en cualquier momento de la vida, pero especialmente en las pruebas más difíciles, y puede darte energía diaria. Puede ofrecerte un sentido de pertenencia, guiar tu actividad, pero sobre todo, puede regalarte una paz interior a un nivel tan alto e intenso.

A este nivel, puedes convertirte en un vasto océano donde las olas se mueven solo en la superficie, mientras que en las profundidades, todo está maravillosamente en calma. Hablar de religiones actuales o pasadas es absurdo, porque son, de hecho, el resultado de solo unos pocos miles de años de evolución religiosa. Las religiones actuales se adhirieron a costumbres mucho más antiguas, las

transformaron en diversas festividades; en una palabra, las asimilaron.

Este proceso se denomina integración religiosa orientada a ganar nuevos seguidores. Cuanto más grandioso era el ritual o la festividad, más seguidores había. Las religiones son creadas por humanos o modificadas mayoritariamente por humanos. El argumento más sólido que demuestra esto es el concepto de unicidad y verdad religiosa. Casi todas las religiones afirman individualmente que solo sus palabras son verdaderas y que el verdadero creador es aquel al que ellos adoran.

«El resto de las religiones, comparadas con ellas, representan mentiras, y quienquiera que se adhiera a cualquier otra religión está condenado eternamente a sufrir en varios infiernos con diversos tormentos». El segundo gran argumento está relacionado con quién dirige la institución religiosa: las personas. Personas que enseñan esa "verdad única" a otras personas. Queridos lectores, la religión no se aprende; se siente.

La fe en algo no proviene de argumentos escuchados, contados o repetidos. La fe en algo surge

tras una decisión interna en la que analizas el bien y el mal, verificas y luego puedes decir: "Creo". Porque, de hecho, esta es la transición de la religión a la fe. Implica un proceso mental con reglas establecidas individualmente. Y una persona racional necesita datos e información verificada para tomar una decisión.

5.1. Cree en ti mismo – parte I

Creer en algo puede convertirse en algo mágico si empiezas por ti mismo. Cree en ti: que cualquier cosa que hagas y como sea que la hagas, te las arreglarás, para bien o para mal. No debes romper la unidad de tu ser a través de los remordimientos. "Siento no haber hecho aquello", "fui tan tonto por hacer lo otro". Esta es la toxina de la duda sobre uno mismo que acumulas en tu interior; de un pequeño remordimiento hoy y otro mañana, reunirás tanta desconfianza que dudarás al realizar cualquier actividad por miedo a decepcionarte a ti mismo.

La parte buena es que, en cualquier caso, las cosas no se pierden de forma irremediable. Si comprendes que ninguna situación en la vida se

repetirá jamás, entonces entenderás la singularidad de cada recuerdo. ¿Por qué singularidad? Porque mañana, si se repite, ya serás un día más viejo. Ya no es una historia nueva, del mismo modo que una película que ves por segunda vez pierde su encanto.

Si eliminas toda duda y crees en ti mismo con toda tu alma y todas tus fuerzas, serás capaz de mover montañas. Limpia tus remordimientos a través del perdón. Perdónate y prométete que siempre te perdonarás, independientemente de lo que hagas o de cómo te comportes. Esto no significa que no debas establecer reglas para ti mismo. Al contrario, ten siempre los principios más estrictos posibles. Solo hablo de lo que ocurre cuando los rompes. Debes recomponerte, perdonarte y volver al camino que has establecido.

Regla - Regla - Excepción - Regla

Presta mucha atención a la regla de la "excepción de la regla". Demasiadas excepciones a una regla hacen que las excepciones se conviertan en la regla, y la regla en la excepción. Limpia los remordimientos y despeja las dudas, y ten fe en que, por muy mal que te las arregles, estarás satisfecho con

lo que has hecho. Si tienes una escalera alta frente a ti y te preguntas si puedes subir hasta la cima, te recomiendo que pienses solo en cada escalón individual.

Pasa lo mismo con los fracasos. Puedes caer un escalón o puedes caer por completo. Cuando has caído un escalón, conoces el camino para volver a donde te caíste. Si has caído por completo, tienes dos ventajas: conoces todo el camino a seguir y, además, no existe tal cosa como que te vaya peor que en una caída total. Por lo tanto, frente a ti, solo hay espacio para la mejora.

5.2. Cree en ti mismo – parte II

La primera y más importante creencia: creer en ti mismo. Hay muchísimos argumentos para creer en ti, y enumeraré algunos; también dejaré que seas tú quien busque más y establezca las razones útiles, necesarias y suficientes para creer en ti mismo. El primer argumento: por favor, cierra lentamente los dedos en un puño y observa qué movimiento tan fluido y elegante puedes realizar de forma simultánea. Los mueves en una dirección

sincronizada, con cierta fuerza, todo determinado por ti. Mientras tanto, estás parpadeando. Así que no solo estás moviendo los dedos; aparte, también estás respirando.

Es decir, extraes aire con oxígeno del entorno, lo procesas a través de tus pulmones y lo envías a cada tejido de tu cuerpo, incluyendo los dedos que estás moviendo ahora mismo. Todo esto mientras digieres tu última comida, filtras las toxinas de tu cuerpo y las eliminas, limpiando y fortaleciendo tu organismo y obteniendo nutrientes. De hecho, lo que hace un organismo es de una complejidad fantástica, y tú eres un organismo vivo. Es hora de aceptar que estás vivo: que hay procesos que tu subconsciente realiza de forma independiente a tu mente racional, y los realiza muy bien.

En realidad, deberíamos reconocer que la mayoría de los procesos los lleva a cabo el subconsciente y solo una pequeña parte la mente racional. Sea como sea, debes aceptar que eres un organismo y que haces cosas fabulosas. Si dices que "el cuerpo" hace esto, debes saber que tú también eres el cuerpo. Eres tanto cuerpo como mente: un equipo,

un todo unificado. Sin embargo, si no conoces la complejidad de los procesos que estás realizando ahora mismo, en este momento —aunque te sientas orgulloso de ellos—, te pregunto esto: ¿cómo sabes que no puedes hacer algo? ¿O cómo sabes que no puedes continuar?

¿O cómo sabes que es demasiado difícil? Ni siquiera sabes cuántas cosas haces, cuántas cosas puedes hacer; no conoces tu potencial ni tu capacidad de adaptación, así que desecha la duda. Piensa en ti mismo como el resultado de generaciones tras generaciones de personas que vivieron, aprendieron y te enviaron sus enseñanzas genéticamente. No pienses solo en tus abuelos; piensa en tus antepasados que vivieron hace 100,000 años. Piensa en el hecho de que tu linaje fluye desde la época en que tus ancestros criaban mamuts y luchaban contra tigres dientes de sable.

En aquel tiempo no había países con ciudades, solo aldeas y mercados. De la época en que la justicia se ganaba en la batalla. Tus antepasados vivieron, aprendieron y transmitieron el linaje hasta llegar a ti. Dibuja una línea en una hoja de papel y pon tu

genealogía en la página. Sabes que está escrita en tu sangre, o puedes poner una historia en su lugar. Comienza con la historia del año 97,800 a.C., cuando tu antepasado conoció a su esposa. ¿Qué estaba haciendo, dónde estaba? ¿Era pastor, cazador o quizás otra cosa? Conoció a su elegida en una celebración, en un festival de la luna y las estrellas.

¿Fue corta la historia de amor o continuó hasta el siguiente festival cuando se reunieron, bailaron y decidieron quedarse juntos? Luego buscaron un claro en un bosque de robles y allí construyeron una casa, se amaron y tuvieron tres hijos que crecieron y luego salieron al mundo a escribir sus propias historias. Los ancianos se quedaron en su hogar hasta que la tierra los llamó para pagar su deuda y volver a entrar en el todo. Construye tu linaje empezando desde hace 3 millones de años. Tú eres su resultado; ¿no es esa una buena razón para creer en ti mismo?

Te recomiendo sinceramente que te tomes un breve descanso y pienses en lo que eres y en cuánta sabiduría se esconde dentro de tu organismo.

5.3. Religión

Abordemos la religión: cuál es la mejor, cuál es la verdadera, cuál ofrece la gran recompensa de la vida después de la muerte —la vida eterna—. La "mejor" significaría compararlas; la "verdadera" significaría vivir cada una de ellas, y solo tenemos una vida. La que te ofrece vida después de la muerte: todas lo hacen. La vida después de la muerte es un regalo para todos los organismos vivos en los que la energía fluye como un espíritu santo.

Este regalo es una regla de este planeta, una regla de vida y muerte en la que la materia —tu cuerpo—, en el momento en que la energía de la vida lo abandona, comienza a descomponerse en las sustancias de las que se formó, con el objetivo de reiniciar el ciclo. La energía vital, tras separarse del cuerpo, entra en el mar energético, desde donde tomará otra materia y comenzará un nuevo ciclo de vida.

En otras palabras, nunca termina, y la muerte es solo un portal a través del cual pasamos hacia nuestra transformación. Ahora, hay algunos temas que trataré por separado. Uno de ellos es la

conciencia de la energía vital. Si esta puede convertirse en una energía consciente. La respuesta es sí. La energía vital puede convertirse en una energía consciente, y el "yo racional" puede pasar al siguiente ciclo con todo el conocimiento acumulado.

Te preguntarán: ¿cómo? A través del darse cuenta. La conciencia del conocimiento acumulado, la propia conciencia energética y la conciencia universal. Cualquier mejora se logra a través del trabajo, el sufrimiento y la perseverancia a lo largo de un periodo de tiempo. Cuanto más alto subas, más descubrirás tanto los temas existenciales como la forma óptima de abordarlos. Digo esto porque cada organismo es único y tiene una forma específica de desarrollarse.

5.4. Religión – continuación –

Sobre el Padre Celestial, puede que te preguntes si existe o no. La respuesta es: sí. Él existe. Creó el mundo con miles de millones de estrellas, planetas y cometas, incluida la Tierra, y también creó al hombre —no en el sentido literal, sino añadiendo los elementos óptimos de la creación—. La evolución

como especie se estableció como la meta, el objetivo de cada raza, y la perpetuación de la especie como una obligación mínima.

El Padre Celestial es el creador de todo y se encuentra en todo; por lo tanto, todo lo que te rodea tiene una parte divina pulida a través de la evolución. De hecho, este es tu propósito: la evolución. La presencia de la conciencia es la prueba de que tu objetivo es la evolución. Es por eso que el Padre Celestial dejó un camino a seguir, tanto individualmente como de especie. En varias religiones, si escuchas las palabras pronunciadas durante los rituales más comunes, entenderás otros pasos a seguir.

"Bienaventurados los que sufren, porque ellos heredarán el Reino de los Cielos". Los sufrimientos son la forma en que nos volvemos más fuertes; son, de hecho, las pruebas de la vida que te fortalecen y te hacen más sabio. No se menciona que *todos* los que sufren heredarán el Reino de los Cielos, por lo que solo algunos podrán recorrer el camino hasta el final. Los sufrimientos son tanto físicos como psicológicos,

y debes enfrentarlos todos, superarlos, aprender de ellos y dejar que te den fuerza.

Dentro de la religión, las direcciones a seguir y el camino están cuidadosamente ocultos. El camino no es agradable. Es duro, es largo, pero vale la pena. Desafortunadamente, a lo largo de los años, las religiones se han vuelto comerciales; el discurso religioso ha incluido la parte financiera, el valor terrenal, y ahora se ha distorsionado de forma profunda y quizás irremediable. El Padre Celestial aparece como una máquina expendedora de sorpresas donde la gente va y pide que se le den cosas. La profanación de lo divino ocurre al arrojarlo a lo profano.

Hace dos mil años, había un discurso completamente diferente, un ritual diferente y un concepto diferente. Había sacrificios, simbólicos o no tan simbólicos. Las civilizaciones antiguas fueron destruidas por nuevas religiones y asimiladas como parte del ritual para ganar seguidores. Los seguidores que pagan representan la fuerza financiera de la iglesia. Cuando todo se reduce al dinero, la idea central ya no importa. En esto se ha convertido la

iglesia hoy. El Padre Celestial pidió evolución, conciencia y conocimiento, pero esto requiere tiempo, dedicación, perseverancia y el trabajo de conocer, comprender y aceptar.

El hombre pensó que era mejor crear el dinero y luego intentar comprar esas cualidades. Desafortunadamente —o mejor dicho, afortunadamente— estas cualidades no se pueden comprar. No hay atajos, no hay forma de hacer trampa ni de recortar camino. Estas cualidades se ganan. Hay viejas historias sobre personas que renunciaron a toda la riqueza que tenían y se fueron a un monasterio. Fueron allí para evolucionar; comprendieron lo poco que significa lo material y eligieron dedicarse a la evolución.

Ascetas que se retiraron a las montañas solos para meditar en lo que importa. Estos no son locos, y cualquiera que haya tenido la oportunidad de conocerlos lo confirmará. Son personas que intentan desarrollar la conciencia, la fe y el conocimiento profundo. Tú también puedes ser uno de ellos si le dedicas tiempo. Si no ahora, tal vez en el próximo ciclo de vida-muerte. Tienes suficiente tiempo y, sin

embargo, no tienes tiempo en absoluto. Muy poco si quieres descubrirlo, y demasiado si no.

Capítulo 6 - Nutrición y hambre

El hambre es la motivación para el movimiento en la naturaleza. Si el hambre no existiera, casi no habría movimiento de mamíferos o insectos. Todos los organismos vivos necesitan nutrición. Las plantas extraen sustancias inorgánicas a través de sus raíces, transformándolas en sustancias orgánicas consumidas por insectos y mamíferos.

Luego, cada uno entra en un ciclo de vida y muerte, matando para alimentarse o muriendo para convertirse en alimento, devolviendo energía a la tierra para renacer y jugar este juego una vez más, en un ciclo infinito. Los seres humanos, con la ayuda de la razón, tienen la ventaja de poder desprenderse de esta cadena y observar lo que sucede, logrando una experiencia fuera del cuerpo.

Sigamos las reglas de una persona racional y hagamos preguntas. La pregunta primordial es: ¿Por

qué debo comer? Respuesta: porque es necesario para la supervivencia. Sin comida, en 20 o 30 días, el organismo se rinde y muere, consumiéndose a sí mismo. He entendido el mensaje, así que respondo con otra pregunta: si es necesario comer, ¿entonces cuánto debo comer?

Consultamos una guía de nutrición y vemos que, para un organismo humano de cierto peso y altura, necesitamos una cantidad específica de proteínas, carbohidratos y grasas, junto con vitaminas y minerales. Elegimos unos cuantos superalimentos ricos en todo lo necesario, cubriendo lo que la guía de nutrición indica como obligatorio, y notamos que solo queda un pequeño montón de comida en el plato.

El primer pensamiento que te vendrá a la mente será: «Vale, ¿entonces dónde está la comida?» Porque medio plato no va a llenar un estómago. Si luego te das cuenta de que la próxima comida será al día siguiente, empiezas a dudar de todo. Por eso, vuelves a la guía de nutrición y la lees una vez más.

Revisas de nuevo y notas un detalle —tanta proteína, carbohidratos y grasa según la actividad que realices— y el cálculo de la guía es para un nivel de

actividad promedio. Te detienes, preguntándote qué significa "actividad promedio", pero pasas rápido de ello enumerando 2 o 3 acciones en tu mente. Llegas de nuevo al mismo problema: el plato está más vacío que lleno. Eso es todo lo que hay, y el cálculo es correcto. Puede que sea así, pero dejémonos de tonterías y pidamos una pizza. Ya pensaremos en estos dilemas la semana que viene. ¿Te suena familiar?

6.1. Elecciones racionales

Amigos míos, la comida es el combustible del cuerpo. Cuanto mayor sea la calidad, mejor funcionará. Cuanto más te excedas en la cantidad, peor funcionará, porque el cuerpo se ve obligado a almacenar lo que no utiliza. Y el almacenamiento significa kilos de más. Hay varios aspectos importantes en la nutrición. El primero es la preparación del cuerpo. Si piensas en la comida, tu cuerpo ya se está preparando para recibirla. Cuanto más tiempo pases pensando en la comida, más desarrollarás una ingesta mayor e innecesaria.

Cuanto menos tiempo pases pensando en la comida, más desarrollarás una ingesta demasiado pequeña. Por lo tanto, ni muy poco ni demasiado es bueno. Un regulador importante aquí es la actividad física, que el hombre moderno evita. De hecho, si comes, deberías estar físicamente activo. Cómo funciona: tras la actividad física, tu cuerpo exigirá comida. De esta manera, la regulación pasa de un nivel mental a una necesidad física solicitada por el organismo. El segundo aspecto está relacionado con la elección racional y la regla de la excepción que hemos discutido antes.

Aplicar la regla de la excepción implica crear excepciones con tanta frecuencia que, con el tiempo, conviertes esas excepciones en una nueva regla. Con el paso del tiempo, erosionarás la nueva regla con excepciones hasta que crees otra regla nueva a partir de ellas. En nuestro caso, lo mejor es mantener la excepción para la comida poco saludable, mientras que la alimentación sana sigue siendo la regla. Esto significa comer sano 8 de cada 10 días —con muchas frutas y verduras— y solo permitirte excesos durante dos días. Probablemente tengas la proporción opuesta

ahora mismo porque sigues posponiendo el hacer algo al respecto.

También debes elegir qué comer y cuánto comer de manera racional. Muy probablemente no hayas monitoreado tus detalles dietéticos, y es muy factible que se hayan depositado capas y capas de grasa en ciertas áreas de tu cuerpo. Esto sucede con el tiempo, a lo largo de los años, y representa erosión, ralentización y, en última instancia, enfermedad. Si tu organismo está enfermo, te concentrarás en sanarlo. Tu evolución como organismo caerá en la oscuridad hasta que el problema se resuelva.

E intentarás resolver esas enfermedades con unas cuantas pastillas. Por supuesto, los protocolos médicos tienen su función en casos de urgencia. El inconveniente es que el modelo de salud actual se ha transformado en una industria gigante, donde el enfoque se ha desplazado hacia las ganancias y los clientes de por vida, en lugar de las personas curadas. Imagina ir al médico y decirle: "¿Cómo me sano de esta enfermedad definitivamente para no necesitar más recetas?".

Está claro que el sistema no está diseñado para darte una respuesta rápida que lo deje sin ingresos. En su lugar, los protocolos estandarizados se ejecutarán automáticamente: ordenarán series completas de análisis y te recetarán un primer grupo de pastillas que luego ajustarán según los resultados, transformando un problema de estilo de vida en una dependencia médica crónica

No debes limitarte a esto. No es un tratamiento ni una pastilla lo que te sana, sino un cambio en el estilo de vida y la nutrición, y la eliminación de las causas que realmente motivaron tu visita al médico. Quizás no lo sepas, pero cada pastilla le hace tanto bien como daño al cuerpo. Su aprobación se basa en el concepto: "esta pastilla hace más bien que mal". La verdad es que entras en un ciclo de romper y reparar...

6.2. Esfuerzo y recompensa

Qué comer, cuánto comer, por qué comer — ni siquiera mencionaré *cuándo* comer, ya que internet está lleno de consejos—. Una persona racional se observará a sí misma. Anotará en un papel con qué

frecuencia piensa en la comida y analizará qué come y cuánto. Establecerá reglas, como tres comidas al día sin meriendas entre horas, y definirá un menú que no le resulte pesado innecesariamente, sino que le dé fuerzas. Tras establecer todo esto, la persona racional se dará cuenta de que la adicción a la comida está, en realidad, ligada a un hambre de energía.

Uno no piensa en la comida en sí, sino en su sabor, el cual proporciona energía, satisfacción y sustancias calmantes. No puedo negar que comer es una actividad que genera energía. Sin embargo, es una generación limitada. La energía humana se repone a través de muchos canales, y este es uno bastante restringido. La energía generada también está correlacionada con la expectativa y el esfuerzo realizado para obtener el beneficio nutricional.

Ejemplo: compras una bolsa de papas fritas y te la comes, o piensas en esa bolsa durante unas horas, vas a una tienda a una hora de distancia para comprarla, luego regresas e intentas saborearla comiendo despacio. La realización de un plan, de un objetivo, el esfuerzo realizado y coronado con el éxito y, por supuesto, saborear la victoria. Esta es la

diferencia entre cocinar tu comida o pedirla. Entre que llegue ya preparada o poner el esfuerzo para crearla.

Elegí este tema porque una mente racional solo puede desarrollarse como una mente sana en un cuerpo sano. Si no cuidas tu cuerpo, tu mente también se verá afectada. Volvamos a la nutrición. Tu entrenamiento en hacer preguntas te obligará a buscar información sobre lo que contiene cada producto, qué hace en tu cuerpo y cómo te ayuda. Te animo a aprender, recopilar información, comparar datos y contrastar fuentes de información. Hay mucho espacio para mejorar; puedes aprender de cualquier lugar y de cualquier persona, siempre que verifiques la información y te asegures de que sea correcta.

6.3. Mantén tu mente abierta y curiosa

Otro pequeño truco para el control mental es evitar llegar a conclusiones definitivas. Este error está muy extendido. En sí mismo, no está mal, pero se vuelve erróneo con el tiempo. No está mal si esa es la conclusión basada en los datos recibidos en un

momento específico. Se vuelve un error después de un periodo de tiempo cuando no logras reevaluar a medida que se añaden nuevos datos. Sin embargo, si has establecido definitivamente que "así es como es", rechazarás los nuevos datos y, eventualmente, te encontrarás con una conclusión errónea que influirá negativamente en tu toma de decisiones. Los problemas surgen cuando aplicas el "así es como es" a todo, dejando tu mente llena de razonamientos parcial o completamente defectuosos.

Te dejo a ti la tarea de analizar tus acciones y las justificaciones que hay detrás de ellas, porque requiere paciencia; hay preguntas que encontrar y evaluaciones negativas y positivas que realizar. Volvemos a la nutrición y al hambre. La nutrición es, de hecho, la causa principal de las enfermedades, especialmente después de cierto periodo de tiempo, lo que se traduce en: después de cierta edad. No intento asustarte, pero tampoco quiero restarle importancia al impacto. Puede que tengas más de 40 años y ya lo estés expresando como: "Bueno, ¿acaso no tenía otro tipo de fuerza en mi juventud?". Entonces, es solo culpa tuya.

Has logrado perder la fuerza y el poder de tu juventud. Al contrario, en lugar de ser maduro, con años de experiencia generando una fuerza mayor y una energía desbordante, ni siquiera puedes decir que aún tienes lo que tenías en tu juventud. Una gran parte de la culpa recae en años de mala nutrición. No te interesaba lo que comías, solo que fuera sabroso. Y sigues haciendo lo mismo. Continúas ofreciéndote caprichos y recompensas relacionadas con la comida sin hacer nada para merecerlos. Si hubieras puesto esfuerzo en crearlos, podrías decir que los merecías.

La buena noticia es que tienes un organismo fabuloso y aún puedes corregir tus errores. Aprende sobre nutrición, llena ese vacío de información. Luego, aplícalo. Poco a poco, etapa por etapa, para no causar choques de adaptación. Dale tiempo a tu cuerpo para cambiar. Entiende que lo modificaste durante muchos años, así que no esperes transformarte para mejor de la noche a la mañana. Tiempo, paciencia, perseverancia, información: esta es la mezcla que debes aplicar, y los resultados aparecerán. Tú, por otro lado, tendrás una meta, te

esforzarás al máximo y aguantarás la lucha para cumplirla.

Pero esa lucha te dará una mayor confianza en ti mismo y en lo que puedes hacer. Con el tiempo, entenderás que "imposible" significa que aún no se ha solucionado. *Aún*. Que "incurable" significa que la cura aún no se ha encontrado. *Aún*. Comprenderás que eres luz y energía, que controlas la materia y que puedes crecer; puedes volverte más fuerte tanto física como mentalmente.

6.4. Una pequeña sistematización de las preguntas más importantes:

Cuánto como – hablamos de la cantidad y, sin importar lo que comas, la cantidad importa. El primer paso es un cálculo en gramos. Gramos totales de comida por ración. Un cálculo aproximado y una reducción gradual de la porción para lograr el objetivo cuantitativo. Cuándo como – mantén el cálculo del peso y organiza tus comidas lo más temprano posible por la mañana, seguido del almuerzo alrededor de las 12:00–1:00 PM, y la cena

no más tarde de las 7:00 PM. Esto le da tiempo a tu cuerpo para la digestión. En esta etapa, es obligatorio eliminar cualquier picoteo entre comidas.

Una digestión normal tarda de 6 a 8 horas, así que no tienes motivos para preocuparte por lo que pase si no picas nada (excluyendo a personas con ciertas condiciones médicas que requieren comer constantemente). Qué como – aquí debes estudiar qué contiene cada alimento, empezar a evitar grasas y carbohidratos, buscar productos que te sienten bien, priorizar los vegetales y evitar cocinar fritos. Deja que las excepciones sean tan raras que no se conviertan en la regla. Este paso es muy importante por su valor informativo, porque aprenderás —y debes aprender— sobre tu propia nutrición.

Por qué como – quizás esto debería llamarse el "peldaño superior", donde analizas si comes por el placer de comer o por la energía que te proporcionará. Esto es algo positivo, aunque esté incompleto. Positivo porque entenderás el papel de la nutrición. Incompleto porque no deberías renunciar al placer de la comida, que se convierte en una fuente de energía. Como ejemplo, piensa en una cabaña de troncos en el

bosque, cubierta de montones de nieve, con un fuego de leña ardiendo en la estufa en su interior.

Estás sentado frente a la chimenea con los pies hacia el fuego para sentir el calor y una taza de una bebida aromática a tu lado. A esta imagen idílica, añádele el olor de un pastel horneándose en la cocina de la cabaña. ¿Mejora la imagen? Ayuda mucho a crear un sistema de recuerdos positivos si desarrollas la memoria del olfato y del gusto. El tener realmente recuerdos de aromas y sabores. No olvides que el desarrollo del sentido del olfato es un sentido procesado a nivel racional en el lóbulo central. El único sentido que se procesa allí...

Capítulo 7 - Ejercicios físicos

Una mente sana en un cuerpo sano. Así es como comienza una historia ideal. La historia real dice que ningún cuerpo está perfectamente sano, así que, antes que nada, haz una revisión general: una serie de análisis médicos para todo tu cuerpo para que puedas poner sobre el papel qué es funcional y qué no lo es. No es un error, así que lo diremos de nuevo: primero enumeramos lo que es funcional y luego enumeramos lo que no lo es.

En cuanto al sistema médico, debemos admitir que son muy buenos probando y analizando diversas sustancias en el cuerpo que sirven como marcadores de ciertas enfermedades. Respecto a los métodos de tratamiento, todo cambia porque los intereses financieros suelen ser más importantes que la salud del paciente. Si tu salud lo permite, entonces debes realizar ejercicios físicos cada día.

Esto no es un cliché repetido obsesivamente, sino una verdad. Tu cuerpo está hecho de músculos y ligamentos. Si no se usan, se atrofian, se encogen, y en el lugar donde alguna vez estuvieron, el organismo los reemplaza con grasa. No tiene sentido entrar en cada detalle; resumamos: la actividad física es la principal responsable del sistema inmunológico y del sistema metabólico.

Esto significa que si no te mueves constantemente, con el tiempo te moverás cada vez menos; no por elección tuya, sino por incapacidad. Por separado, los efectos secundarios de la actividad física son la confianza en uno mismo y el autorrespeto, así como el pensamiento positivo y el nivel de energía del cuerpo. Por lo tanto, surge la siguiente pregunta: ¿Quieres ser fuerte, enérgico y positivo?

Si tu respuesta es sí, sabe que no te gustará la solución. Implicará una receta de paciencia, perseverancia, trabajo y sufrimiento (el dolor muscular debería volverse tan común que lo recibas con alegría, pensando que no te hace sufrir, sino que te fortalece y te hace más poderoso). Probablemente

dirás que no tienes tiempo. Por supuesto, eso es una mentira.

Porque tú mismo eliges una parte de tu horario diario. Sigamos adelante de todos modos y busquemos algo de tiempo para ti: por la mañana, antes de que comiencen las tareas y obligaciones, dedica una hora a la actividad física que haces por ti mismo y por tu salud. Si sales al trabajo a las 7 y te despiertas a las 6, entonces resta una hora. Despiértate a las 5. ¿Es realmente un esfuerzo tan grande?

7.1. Una perspectiva diferente sobre el movimiento

Cuando hablo de movimiento físico, no me refiero a ir al gimnasio, porque allí no se trata necesariamente de actividad física, sino más bien de socializar, compararte con los demás y relajarte. Me refiero a la actividad física en casa, y la actividad física más útil es el baile. ¿Por qué es la más útil? Porque entrena todos los grupos musculares sin ejercer demasiada presión sobre el cuerpo.

Como estado energético, existen estudios publicados sobre los beneficios del baile, que incluyen: bienestar, vitalidad, energía, actitud, reducción de la ansiedad y una mejor gestión emocional como resultado del aumento de la confianza en uno mismo —lo cual, por supuesto, llega con el tiempo a medida que repites la actividad y notas que tus músculos comienzan a tonificarse maravillosamente, y ves que tu abdomen ya no parece un barril—.

Para una persona racional, la actividad física es obligatoria. Es esencial poder concentrarse en elecciones racionales y no en los problemas de un cuerpo debilitado que exige prioridad mental para una solución. No se trata de convencer a nadie de la utilidad del entrenamiento; por eso mismo recomiendo hacerlo en casa. Solo.

¿Por qué en casa? Porque no puedes usar la excusa del trayecto: "No voy hoy porque está demasiado lejos". Tu motivación no se verá distorsionada; haces lo que haces solo por ti y por tu salud. No te importan otras opiniones, si ese ejercicio

es mejor o no, y no te importa quién diga que te ves bien o quién diga que no.

Si eliges el baile como tu actividad de movimiento, puedes elegir cómo bailas; es solo tu decisión. Puedes elegir una lista de reproducción con las canciones que más te gusten y escuchar solo ese conjunto cada vez, sin que nadie se queje de que es aburrido. Puedes vestirme de forma adecuada para bailar: deportivo, provocativo o, por qué no, en pijama. O puedes deshacerte de la ropa y bailar desnudo. Es tu elección y es para ti, así que la decisión es tuya.

La recomendación del baile es universal. Casi todo el mundo, independientemente de la edad, puede practicar este tipo de entrenamiento. Aunque es bueno no detenerse solo en el baile, sino también componer un conjunto de ejercicios para cualquier parte del cuerpo que quieras desarrollar. Estudia qué músculos se entrenan con ciertos movimientos y escribe tu propio entrenamiento. ¿Por qué hacer esto?

Porque solo tú te preocupas por ti mismo. Si vas con un instructor, te pondrá en el mismo grupo con otros aprendices, sin considerar que cada

organismo es único. Mejor desarrollado en un área, más débil en otra; la receta del entrenamiento debe ser individual. Por supuesto, ellos no tendrán la paciencia para hacer eso; en su lugar, te mostrarán series de ejercicios y te dirán: "¿Quieres un físico como el mío? Haz lo que yo hago". No entenderán que no se trata de músculos, sino de salud. Relacionados, pero distintos. La salud significa mucho más.

7.2. Disposición al esfuerzo

Continuemos. No debes pensar que lo has solucionado todo mediante el entrenamiento. Debes abordar tu voluntad de esforzarte. Los seres humanos tenemos una predisposición muy desarrollada hacia la comodidad. Veamos algunos ejemplos. Si vas a la tienda a hacer las compras, tiendes a aparcar lo más cerca posible, ¿verdad? Esa es la predisposición hacia la comodidad. ¿Para qué cargar bolsas pesadas toda esa distancia?

Otra forma de buscar la comodidad: pides comida desde el sofá, con tu teléfono, para que llegue a tu puerta. Encuentras la justificación de que no

tienes tiempo para hacer las compras, pero pasas una hora en las redes sociales después de pedir, esperando la entrega. Llegas a la oficina y te agrupas con varios colegas para enviar a alguien a buscar el almuerzo o lo pides a domicilio. Cualquier cosa con tal de evitar la actividad. Todo sea por la comodidad. La siguiente etapa sería contratar a alguien para que mastique la comida por ti, solo para evitar la actividad de masticar.

Hay muchos ejemplos, y asumo que si piensas con honestidad, encontrarás aún más situaciones en las que elegiste la comodidad sobre el esfuerzo. Ahora espero, sin embargo, que entiendas en qué necesitas trabajar para ganar voluntad de esfuerzo. Ármate de paciencia, porque estas son cosas que no cambian de la noche a la mañana y no hay atajos.

Como decía, es un camino largo y duro, pero salpicado de verdaderas recompensas. Sin embargo, me siento obligado a pedirte que no presiones demasiado a tu organismo. Precisamente porque no cambia de la noche a la mañana tras años de decisiones orientadas a la comodidad, apresurarse provocará desgarros musculares u otras lesiones. Por

lo tanto, posponer el momento ya no será una elección, sino una necesidad hasta que te recuperes.

Además, aprende bien la paciencia. Establece metas mensuales, luego metas a tres meses, seis meses y un año. Nunca más de un año, porque queda demasiado lejos y corres el riesgo de caer en la desesperación, donde dirás que es demasiado difícil, que está demasiado lejos y que no hay forma de que puedas alcanzar ese objetivo. Es como un edificio de 100 pisos. Si miras los pisos superiores, parecen difíciles, si no imposibles de alcanzar.

Si tomas cada piso individualmente, uno para subir por cada objetivo, entonces logras algo. Con el tiempo. Te das cuenta de que, sin importar cuánto tiempo se requiera, tienes la capacidad de llegar allí. Toma cada piso como un objetivo y siempre solo un piso, hasta que ganes la confianza en ti mismo de que si vas paso a paso, llegarás lejos.

7.3. ¿Qué gano y en cuánto tiempo?

Correlacionemos la actividad física con la transformación de los alimentos que consumes.

Durante tus actividades y entrenamientos, consumes energía. Tu propia energía, producida por tu cuerpo como resultado del procesamiento de los macronutrientes que ingieres. Como cualquier organismo, eres adaptable y te orientas a la comodidad. Esto significa que, una vez que hayas terminado un conjunto de actividades exigentes, tu cuerpo establecerá nuevas reglas.

Si la actividad fue exigente, tus niveles de energía aumentarán, la capacidad muscular crecerá, el flujo sanguíneo mejorará y mucho más. Si repites la actividad, el cuerpo mantendrá estas nuevas reglas; pero si te detienes y no la repites, las reducirá. En realidad, es la tendencia natural del cuerpo hacia la comodidad: si una actividad es difícil, el cuerpo la hará más fácil con cada repetición hasta que se vuelva cómoda.

La actividad constante obligará a tu cuerpo a fortalecerse para que el malestar de la actividad disminuya. En cuanto al tiempo, esto suele ocurrir entre los 6 y 9 meses de actividad sostenida y bastante intensa (5 días a la semana, con una duración de entrenamiento de 1 a 2 horas). Después de este

periodo, el nivel de ejercicio baja de "exigente" a "aceptable", y esta es una señal de que te has vuelto más fuerte.

Ese es el momento en el que debes añadir algo a tu entrenamiento para que vuelva a ser exigente. "Exigente" significa en realidad que requiere que te desarrolles, que te fortalezcas. Aquí es donde se aplica la regla: si el camino en el que estás es demasiado fácil, significa que estás en el camino equivocado.

El desarrollo físico va acompañado del desarrollo energético. Los ciclos de carga y descarga se vuelven más intensos y, por lo tanto, almacenarás, generarás y usarás más energía. La energía es agradable y puede tener diversos usos. Considera lo que realmente es la perseverancia. Como dije, 6 meses no pasan tan fácilmente. Pero 6 meses en los que tienes dolor, sufres y sientes que todo tu cuerpo está cambiando, se sentirán aún más largos.

Aquí hay varias formas de abordar el panorama general. La primera sería analizar los resultados solo en un intervalo más largo. Los milagros no ocurren de la noche a la mañana, pero en

30 días, digamos, verás algunos cambios. Si miras cada día, no notarás ninguna mejora. Para mantener el rumbo del panorama general, te daré un consejo importante: tómate un descanso cuando tu cuerpo te lo pida.

Un descanso es útil para la recuperación y es un informe interno que recibes. Si ignoras el descanso solicitado por tu organismo, podrías esforzarte demasiado y necesitar un cierre total para sanar. Por lo tanto, es mejor pulsar el botón de pausa y dejar que el panorama general se detenga por un día que verse obligado a un descanso de varias semanas. Otro método que debes considerar se refiere a tu construcción mental.

Debes darte cuenta de que haces esto solo por ti mismo. Debes darte cuenta de que no importa lo que digan los demás sobre ti o tu entrenamiento. Porque dirán cosas. Puedes estar seguro de ello. Hablarán por odio y envidia. En realidad no te odian a ti; se odian a sí mismos. Te conviertes en su ejemplo porque estás haciendo algo por ti mismo y te estás esforzando, y ellos son incapaces de hacerlo.

Como ven que te esfuerzas por ser mejor y ellos no pueden hacerlo, intentarán desanimarte. Si tienes éxito, mantienes el rumbo y te vuelves mejor y más fuerte, se verán obligados a seguir tus pasos. Tal vez incluso te pidan consejo. Ese es el momento en que, después de toda la hostilidad, admiten realmente que son principiantes comparados contigo.

Esta es la construcción mental que debes edificar: paciencia, perseverancia y conciencia al elegir y respetar el camino que has tomado.

7.4. Empieza desde abajo para llegar a la cima

Regresemos un poco a en qué consiste el entrenamiento. Te recomiendo cualquier cosa que implique movimiento; sin embargo, al elegir los ejercicios, empieza con aquellos que entrenan las articulaciones. Respecto a las articulaciones, tenemos: el tobillo, la rodilla, la cadera, los hombros, los codos, la muñeca, el cuello, los dedos y la mandíbula. Usa rotaciones, estiramientos o cualquier otro elemento que ayude a la articulación. Estos

deben hacerse de forma repetitiva, pero sin presión ni pesas. Estrictamente para trabajar la articulación.

Asumo que has hecho una rotación de cuello y ha crujido. Eso es lo que estás intentando limpiar, reparar. Si haces 30 rotaciones de cuello al día, crujirá durante unos 2 años. Después de eso, se moverá como si estuviera bien engrasado. Con el tiempo, verás que los beneficios se vuelven cada vez más visibles. No puedo evitar señalar la complejidad del organismo humano. Hace cosas milagrosas si se lo pides. Debes mostrarle lo que necesitas.

Debes mostrarle a tu cuerpo que necesitas tus articulaciones para poder hacer el entrenamiento. ¿Cómo se lo muestras? A través del dolor. Solo cuando duele, el cuerpo toma medidas. Es entonces cuando fortalecerá y reparará el punto doloroso para que, en el futuro, se vuelva más fuerte. Tú eliges este objetivo cuando eliges qué actividad quieres hacer.

Si piensas que no puedes hacer algo, tal vez deberías tomar el ejemplo de una mujer que lleva un embarazo durante 9 meses. Durante esos 9 meses, tal vez deberías leer y comprender los cambios increíbles que ella puede lograr. Entonces, tal vez

comprendas que tus esfuerzos de adaptación se verán coronados por el éxito, porque el límite de tu organismo es muy alto. Además, la recuperación es increíble; puedes tomar el mismo ejemplo de la mujer que retoma todas sus actividades solo unos meses después de dar a luz.

Somos humanos, seamos hombres o mujeres; por lo tanto, la capacidad de adaptación es similar. Solo tienes que elegir, quererlo y seguir tu camino. Después de las articulaciones, puedes empezar con los músculos, pero sería útil mantener siempre el objetivo a la vista. No necesitas levantar 20 kilogramos de golpe. Para que el músculo crezca, debes levantar 1 kilogramo 20 veces para crear una fibra muscular de alta calidad y sin forzarla.

La repetición en lugar de la fuerza también ayuda a minimizar el riesgo de lesiones. Adelante, elige actividades físicas complejas donde, junto con el movimiento, también uses tu mente para encontrar estrategias que el cuerpo deba aplicar. Los deportes son uno de estos tipos de actividad, con diferentes beneficios según qué parte del cuerpo se entrene más, pero todos compartiendo algo en común: la

unificación mente-cuerpo en una acción consciente y total. Esto es quizás lo más importante que debes lograr.

Capítulo 8 - El miedo y las emociones

El miedo es tu decisión. No aparece de la nada; no es algo no calculado o incontrolable. Surge tras un proceso de razonamiento, cuando estableces ciertos datos y, basándose en ese análisis, el cerebro alerta al organismo para que tenga miedo. Uno de los razonamientos más comunes para el miedo es uno incompleto. Alguien llega y te asusta con un ruido fuerte y cercano. Tu oído detecta el ruido y lo envía al cerebro racional para su decodificación, el cual tiene entonces que tomar una decisión.

Dado que tenías más o menos algún conocimiento de lo que ocurría en tu entorno inmediato y no anticipabas la posibilidad de un ruido fuerte, la respuesta del cerebro es: "No lo sé, por lo tanto, el miedo debe activarse". Esta respuesta viene acompañada de la intensidad del ruido, que exige una

reacción rápida. Si hubiera sido un ruido suave, habrías tenido tiempo para pensar: "¿Qué será eso?".

Así, el miedo se activa para aumentar el ritmo cardíaco con el objetivo de llenar los músculos de oxígeno, preparándolos y tensándolos para el esfuerzo. El cerebro se inunda de oxígeno para procesar todo más rápido y mejor. Para aumentar el volumen de oxígeno rápidamente, respirarás por la boca y no por la nariz. Por separado, el estómago detendrá la digestión y el movimiento intestinal, tensándose para proteger los órganos internos y asegurar la disponibilidad para un esfuerzo violento y rápido.

La visión comenzará a nublarse en los bordes de tu enfoque, mientras que el área de enfoque en sí estará muy tensa y clara. Toda esta preparación es una disposición tanto para la lucha como para la huida. Más exactamente, se llamaría preparación para la supervivencia. Por lo tanto, el miedo no es malo en sí mismo, sino muy útil. Sin embargo, has sido manipulado para verlo como algo negativo, indigno y vergonzoso.

Para ayudarte a entenderlo mejor, usaremos el término "instinto de supervivencia" en lugar de "miedo". Puedes reemplazarlo en todas partes: el instinto de supervivencia se activó, acelerando los latidos del corazón, bloqueando temporalmente la digestión... ¿Suena mejor? Definitivamente. Así es como se construye la sociedad humana: a través de la manipulación. El miedo no es malo; es muy útil.

Una persona sin miedo que esté a tu lado cuando un oso grizzly se cruce en tu camino no estará muy feliz. ¿Por qué? Porque mirará al oso y evaluará qué debe hacer, perdiendo momentos preciosos. Mientras tanto, tú, con tu instinto de supervivencia ya activado, estás probando tu límite de velocidad para correr lo más lejos posible del oso. Porque eso es lo que hace el miedo: te hace más rápido, más reactivo y tan poderoso como sea posible.

No hay problemas cuando hablamos de un miedo correcto y saludable con causas reales. Los problemas residen en los desequilibrios: demasiado o, por el contrario, muy poco miedo. Aquí es donde interviene el cerebro racional. El cerebro racional

necesita datos y procesa datos. Un oso confirma al instante que elegir el miedo es una buena elección.

Por otro lado, si un ganso agresivo se acerca a ti, estamos hablando de un miedo injustificado. ¿Por qué? Porque si le das al ganso un par de bofetadas, se irá volando. Y si persiste, lo conviertes en un asado. La falta de confianza es una causa muy común para esta decisión errónea.

Sin embargo, a menudo se comete el error de correlacionar con situaciones pasadas; como cuando eras pequeño y pudiste haber sido atacado por un ganso. Aunque ningún evento se repite nunca de forma idéntica, tienes un recuerdo, y debes controlarlo y entender que ya no eres pequeño; has crecido física y/o mentalmente.

8.1. Elecciones

Vuelvo a la parte donde el miedo es tu decisión. Puedes elegir activarlo o puedes elegir desactivarlo. ¿Cómo? Activa el cerebro racional y el miedo se desactiva. El cerebro racional se activa a través de la respiración nasal. Debido a que la entrada de oxígeno es limitada, no puede ocurrir una

aceleración de pensamientos que dispare el instinto de supervivencia. Por lo tanto, los pensamientos continuarán de forma racional, a través del análisis.

La segunda magia reside en activar tu sentido del olfato y atenuar los sensores aceleradores visuales y auditivos. Como hemos discutido, esto se debe a que el olfato es el único sentido decodificado en el lóbulo central, la parte responsable de la razón. Tal vez no lo recuerdes, pero cuando eras niño y tenías miedo, cerrabas los ojos, ¿verdad?

Los ojos son el principal acelerador emocional para las decisiones. Proporcionan enfoque, pero también la visión borrosa que te da un falso estado de mareo. Así que, desde que eras pequeño, has sabido cómo disminuir el miedo; simplemente lo olvidaste. O tal vez lo sabías, pero no eras consciente de ello. Ahora, las cosas serán diferentes. Como pequeño consejo, es muy útil practicar ejercicios de respiración. Hemos discutido este tema antes y lo repetiremos para un mejor registro mental.

Ejercicios de respiración... probablemente te preguntarás qué demonios son los ejercicios de

respiración, ya que todos respiramos y lo "practicamos" todo el día. Expliquemos un poco. Cuando la respiración nasal no funcione, cuando el impulso del miedo se dispare, cuando todo deba hacerse ¡ya! ¡ya! ¡ya!, la respiración será muy difícil de dominar.

Por lo tanto, lucharás por respirar por la nariz, sintiendo que hay muy poco oxígeno y que te asfixias. Respirarás por la boca de vez en cuando y te esforzarás por seguir inhalando solo por la nariz. El ejercicio estándar dice: inhala por la nariz y exhala por la boca mientras cuentas hasta 3. A la cuarta vez, respira completamente por la boca.

Luego, repite el ciclo de inhalar por la nariz y exhalar por la boca contando hasta 3. A través de esta lucha, calmarás tu cuerpo. Lo controlarás y permitirás que haga solo lo que tú le permitas. Incluso cuando liberes el aliento y uses solo la boca durante 2 o 3 respiraciones —las cuales debes contar—, eso también es una liberación controlada.

Debes practicar este ejercicio tan a menudo que se convierta en un reflejo. Verás cuánto importa entonces. No puedo explicarlo de otra manera. Para

todo este sistema de inhalar, exhalar y contar, debes establecer una frase clave. Por ejemplo, cuenta y di en tu mente: "Solo la respiración importa".

Lo dices cada vez porque es una verdad: para sobrevivir aquí, ahora, no necesitas nada más que respirar. Por separado, debes despejar tu mente de cualquier otro pensamiento y enfocarte en la frase clave. Si tienes entrenamiento, también tendrás resistencia. ¿Cuántas veces debes realizar la respiración necesaria para calmarte? Tantas veces como sea necesario. Lo repites hasta que te calmes.

Para un miedo intenso, puede que necesites de 20 a 30 series para poner las cosas bajo control. Lo bueno es que, si haces esto, la posibilidad de un ataque de pánico desaparece. Sin un volumen de oxígeno grande y rápido, un ataque de pánico no puede activarse. Con el tiempo y la repetición de estos ejercicios, controlarás el miedo incluso en situaciones extremas.

Podría ser útil tener un breve resumen. Si sientes que el miedo comienza a rodearte, cierra los ojos y olfatea el aire a tu alrededor, luego nombra el aroma que detectaste. Si has pasado esta fase, aplica

el sistema de respiración hasta que puedas volver a activar tu sentido del olfato. Si también has superado esa etapa, lucha por tomar el control de tu respiración y despeja tu mente de cualquier pensamiento porque, de hecho, solo la respiración importa y debes luchar por cada aliento. Así es como controlas lo instintivo a través de lo racional.

8.2. Comprender y aceptar toda tu gama de emociones

Entremos un poco en el lado de las emociones. Las emociones son positivas y negativas. Conocemos las negativas porque ya hemos discutido una de ellas: el miedo. También entre las negativas se encuentran la tristeza, la ira, los celos y la culpa. Las positivas: el amor, la alegría, la esperanza, la gratitud y el entusiasmo. En la categoría algo neutral, tenemos la curiosidad y la inquietud. ¿Por qué son algo neutrales? Porque son transitorias; esperan más datos antes de que se tome una decisión. Hay muchas listas disponibles en internet para cada emoción, y es una lista bastante larga.

Lo que importa es lo que todas hacen: todas hacen que tu corazón lata más rápido, todas traen recuerdos (buenos o malos) y todas valen la pena ser experimentadas —incluso las más difíciles, como el terror o el pánico— porque proporcionan un impulso extra de confianza después de que las enfrentas y las conquistas. Enfrentarlas es más fácil después del primer encuentro o, como me gusta decir, solo los primeros cien encuentros son más difíciles; luego las cosas se vuelven sencillas porque serás un veterano que ha librado batallas terribles con los miedos más aterradores y ha ganado. Esto es digno de respeto. Esto te hace humano, te hace evolucionar y, en algún momento, te permite decir: "¡Que venga el próximo oponente!".

Después de superar las sensaciones, te harás preguntas para descubrir por qué sucedió. Dependiendo de cómo plantees las preguntas, puedes crear traumas o liberar tu mente. El error más común es borrarlo todo, diciéndote que fue demasiado intenso, demasiado peligroso, demasiado violento, y que nunca quieres volver a vivir algo así. Este es el primer paso para activar un sistema de protección; lo

refuerzas mediante hábitos y, con el tiempo, notarás que solo queda el hábito —el que tienes miedo de romper—, pero ya no sabes por qué y ni siquiera parece un principio racional.

Un ejemplo común está relacionado con el sufrimiento del hambre acompañado de un dolor terrible. Tal vez tuviste un proyecto en el que estuviste involucrado durante muchos días, trabajando de la mañana a la noche, olvidándote de comer. Por el agotamiento físico o mental, empezaste a sentirte mareado y luego te desmayaste. Te despertaste aterrorizado y estableciste el siguiente principio: que no debe pasar ni un solo día sin comer. Con el tiempo, desarrollaste un miedo a saltarte cualquier comida. Este es el proceso mental en el que terminas teniendo miedo si te falta una comida, sin siquiera saber por qué.

Racionalmente, pasar un día sin comer no debería implicar ningún problema físico. Al contrario, el ayuno intermitente tiene beneficios probados para la salud. Podríamos elegir muchos ejemplos de este tipo, pero prefiero dejarte la iniciativa para que busques a lo largo de tu vida y

descubras los factores iniciales a partir de los cuales desarrollaste un razonamiento defectuoso. Esto podría llamarse, de hecho, el primer paso: conocer el miedo inicial. Entender dónde comenzó tu razonamiento, cuáles fueron esos razonamientos y qué prometiste hacer como resultado de ese miedo.

Formulado correctamente, sería: lo que prometiste no volver a hacer jamás. ¿Parece fácil? Todo lo que tienes que hacer es hojear tus recuerdos y sacar a la superficie todos los momentos en los que sentiste miedo. Después, comienza a recordar esa experiencia. Debes recordar la experiencia completa y analizar todo lo que sucedió. Observa los detalles del recuerdo —los colores, la luz, el olor—, así como lo que pasó antes y después del evento. Obsérvate como si fueras un personaje de una película. Analiza qué sentiste, cómo reaccionaste y qué síntomas te estaba dando el miedo.

Absolutamente todos los detalles son importantes. Después de revisar todo con detalle, debes seguir los cambios en tu promesa de "nunca más" a lo largo del tiempo. ¿Qué añadiste a la promesa y cómo la modificaste? Una vez que sigas el

hilo hasta el final, recibirás la respuesta de por qué haces —o no haces— una actividad u otra.

8.3. Construir y derribar: Cómo derribar los santuarios del miedo para recuperar tu libertad

Si todavía te resulta difícil repetir la actividad, busca otra similar para realizar e imagina que es, de hecho, la actividad considerada prohibida. Y finalmente, enfrenta exactamente la actividad que estableciste como prohibida. Para lograrlo, debes tener en cuenta dos cosas importantes: 1. Nada es nunca igual; cada experiencia es única en tiempo y contexto. 2. Ya has pasado por esa experiencia antes y, aunque fue difícil, sobreviviste.

Todas las etapas son difíciles, y quizás la más dura sea encontrar el hilo mental, especialmente si han pasado muchos años y se han construido muchos razonamientos uno encima de otro. Para encontrar lo que necesitas, debes mirar allí donde eres prisionero. Me refiero a las actividades que restringen tu libertad; actividades comunes que realizas día tras día. Toma

todo lo que sueles hacer en un día y analízalo, y por unos días, no repitas ese hábito.

Si hay miedos bajo ese hábito, te darás cuenta de inmediato. Por ejemplo: si bebes café por la mañana, pasa 2 o 3 días sin café y sin ningún otro sustituto. O si ves la televisión por la noche, no la enciendas en absoluto durante 3 o 4 días. Todas estas experiencias te traerán respuestas. Y esas respuestas son, de hecho, datos con los que puedes trabajar. Cuantos más datos tengas, más correcto y completo será el razonamiento.

Tal vez así es como recibas la respuesta de por qué una cosa te afectó terriblemente, mientras que otra similar pasó como si nunca hubiera existido. Dejaste que entrara en tu mente, pero no dejaste que saliera, y todas tus acciones llamadas "no volver a hacer esto nunca más" son, de hecho, un santuario del recuerdo. El recuerdo significa que mantienes el miedo encerrado dentro de ti y no lo liberas. Analízate para descubrir de dónde viene, cómo apareció y qué has construido sobre él.

Luego enfrenta lo que queda. Te darás cuenta de que es inútil enfrentarlo una vez que observes y

analices todas las motivaciones a lo largo del hilo mental, pero debes hacer esto por tu subconsciente. Te demuestras a ti mismo que has eliminado la idea errónea, que has corregido el razonamiento y que el antiguo santuario del recuerdo ya no existe, por lo que puede desvanecerse en el olvido.

8.4. El Perdón

La etapa final que debe completarse, ya sea antes o después de enfrentar tu miedo, es perdonarte a ti mismo. Esto es importante porque, al seguir el hilo lógico en tu análisis y observar los hábitos que has construido, inevitablemente llegarás a la conclusión: "¡Qué tonto fui!". Por culpa de esto, no pude vivir esta o aquella experiencia. Mientras la vida estaba ahí mismo a mi lado, pidiéndome que la aprovechara y la disfrutara, yo estaba atrapado pensando en el miedo, esperando solo que pasaran cosas malas.

Es verdad: renunciaste voluntariamente a algo y construiste toda tu vida en torno a la idea de no disfrutar plenamente de ninguna experiencia solo para evitar revivir el trauma. Hablo de un trauma en

singular, pero nunca es solo uno. Una vez que se construye ese mismo edificio, se levantará de nuevo en otras situaciones difíciles, y se vuelve muy fácil llegar a un punto en el que todas tus decisiones se basan en lo que "no deberías" hacer.

Así es como llegas a etapas de negatividad total, donde tienes miedo de tomar cualquier decisión por temor a que te lleve a uno de los muchos razonamientos defectuosos y negativos que has registrado. Por eso debes perdonarte y emprender un nuevo comienzo. Independientemente de si encuentras el hilo específico del miedo que generó el trauma o no, es vital que, desde el momento de tu nuevo comienzo, no añadas ningún miedo nuevo.

Observa cada situación y cada razonamiento y, siempre que ocurra, suelta el sentimiento sin construir nada sobre él y sin dejar que te afecte. Si haces esto, tu antiguo yo seguirá siendo el mismo, mientras que tu nuevo yo se hará más fuerte con cada experiencia vivida. En algún momento, te volverás tan fuerte que tu antiguo yo parecerá pequeño e insignificante.

La paciencia, el tiempo y un corazón abierto a las experiencias de la vida: este es uno de los mejores remedios. Para llegar al punto en que sientas que el tiempo pasa, pero pasa a tu favor.

Capítulo 9: Buenos recuerdos frente a malos recuerdos

El objetivo de una persona racional es buscar la sabiduría. La verdad es que la sabiduría puede existir en todas partes, pero eso no significa que realmente así sea. La mayor lección de la que se puede extraer sabiduría es la lección de la vida. Te enseña todo el tiempo, solo que no siempre estás prestando atención o estás dispuesto a aprender. Afortunadamente, existen los recuerdos. Los eventos que ocurrieron en tu vida definen realmente tu personalidad. Precisamente por esto cada uno de nosotros es único.

Hemos hablado del miedo. Sabe que la mayoría de los miedos se originan en la infancia, comenzando con los padres asustándote con algo para que te portaras bien. Podríamos llamar a esto un tipo de miedo inicial. Junto a esto, también se añadió la

primera duda inicial. Es algo triste que tus maestros —es decir, tus padres— realmente quisieran lo mejor para ti, pero por su propia comodidad, recurrieron a una mentira.

La primera gran mentira: “Si no te portas bien, vendrá el Coco y te llevará”, con alternativas como: “Si no te lo comes todo, no crecerás”. Puede parecer lejano, pero sabe que registraste ese recuerdo como un recuerdo malo y construiste hábitos a partir de él para protegerte de la amenaza registrada. A partir de ahí, creaste un escenario para seguir reglas y ser “bueno”. Hay muchos recuerdos que no recuerdas. Los llamas olvidados.

Pero sabe que no están olvidados; están cuidadosamente guardados. No están bajo la investigación de tu mente racional. Sin embargo, el subconsciente los mantiene a todos activos. Bueno, ahora veamos cómo te ayudan los recuerdos. Indirectamente, porque proyectan tu futuro. El futuro no está influenciado solo por tus decisiones actuales. Algo ya ha sucedido: la construcción de ti, la persona que toma la decisión. Por eso el pasado define tu futuro.

Más precisamente, el pasado definió tus rasgos de toma de decisiones; por lo tanto, la próxima decisión seguirá estos rasgos registrados en el pasado. Sin embargo, puedes cambiar el futuro si cambias el pasado. Cualquier decisión tuya se convierte en el nuevo pasado, y si tu decisión rompe los parámetros anteriores, entonces el futuro comienza a ser más impredecible. Puedes cambiar tu pasado en cualquier momento y a cualquier hora.

Para esto, debes conocerte a ti mismo, conocer tu pasado, reactivar los recuerdos tanto buenos como malos y comprenderlos: ver quién eras, cómo te cambió cada uno, cómo te desarrollaste después y cómo puedes cambiarlos o desarrollarlos ahora.

9.1. La magia de los recuerdos

Los recuerdos son buenos y malos. Los buenos te dan energía, cambian tu estado de ánimo y te llenan de alegría, respeto y poder. Para citar una película interesante que esconde mucha sabiduría: a Harry Potter se le enseñó la magia del *Expecto Patronum*. ¿Cómo funcionaba esta magia? Tenías

que buscar un recuerdo poderoso que te hiciera muy feliz e invocar el hechizo. El hechizo era como una ola poderosa y brillante que ahuyentaba todo lo negativo y te protegía.

Puedes realizar exactamente este tipo de magia en la realidad usando un recuerdo que te haya hecho sentir verdadera felicidad, siempre que te entregues por completo a ese recuerdo y elimines cualquier otro pensamiento. Flota en los detalles del recuerdo. Quizás no sea el mejor ejemplo: la primera vez que montaste en bicicleta. Se te presenta como un aura; te ves mirando el manubrio, ves cómo movías los pedales, sientes el viento golpeando tu cara y la presión que usabas para impulsarte hacia adelante.

Debes activar todos los detalles del recuerdo, desempacándolos por completo. Recuerda cómo estaba el cielo, qué colores y formas tenían las nubes, qué aroma había en el aire, qué había a tu alrededor, qué veías mientras pedaleabas, si era por la mañana o por la tarde, y si te cruzaste con gente en el camino. En segundo lugar, tu cuerpo ha memorizado cada sensación. Memorizaste la tensión muscular, el éxito

del pedaleo, la flexión de las rodillas, tal vez incluso el roce del casco.

Debes sentir todo esto físicamente para dejar que el recuerdo haga su magia. Debes estudiar constantemente tus recuerdos. Solo mediante el ejercicio traerás los que están escondidos a la luz de la mente racional. Solo después de estudiar todo tu pasado podrás comprender quién eres, qué te define y por qué. En ese momento, te darás cuenta de que el futuro es tu elección. Verás tu futuro actual y tal vez te satisfaga, tal vez no, pero tendrás la posibilidad de cambiarlo en cualquier momento.

No importa cuán fácil parezca, te digo que no lo es. De nuevo, necesitarás la receta de paciencia, perseverancia y constancia con el análisis positivo y negativo, especialmente si estudias demasiado el pasado. Corres el riesgo de olvidar el presente o de que no te guste y de tomar decisiones apresuradas. Por eso mismo, la recomendación es emprender el camino de los recuerdos buscando tanto los positivos como los negativos al mismo tiempo. Enumera y analiza cada recuerdo, sin importar cómo sea. Mira cómo puede ayudarte, mira cómo te cambió.

Qué energía te puede dar el positivo, o qué peso te ha puesto el negativo y de qué te privó cuando dijiste que nunca volverías a hacer algo. Tus recuerdos son, de hecho, la esencia de tu conciencia y lo que te define. Si no piensas en ellos y no accedes a ellos, el polvo del olvido se posará sobre ellos y será difícil traerlos de vuelta a la luz para usarlos. Porque, de hecho, ese es su papel: aprender de ellos y usarlos.

9.2. Tienes el poder dentro de ti para aprender

Los recuerdos son, de hecho, armas energéticas; son fuentes de autorrespeto y confianza en uno mismo. Cuando enfrentaste situaciones con valentía y tuviste éxito, esas son lecciones que nunca debes olvidar. Vivir un recuerdo es algo totalmente distinto a entender la lección que contiene. Cuando empieces a analizar tu bagaje, descubrirás que los negativos son los más claramente definidos. Tu organismo, en su grandeza, intenta ayudarte trayéndolos al primer plano de tu análisis para que puedas evitarlos en el futuro.

El error más frecuente es quedarse en el estado emocional negativo del recuerdo en lugar de pasar a sus ventajas. Qué aprendiste de él, cuánta fuerza te dio, cómo lo superaste, cómo luchaste y cómo te recuperaste. Estos son los aspectos positivos de un recuerdo negativo porque, de hecho, ningún recuerdo es inútil. Todos están ahí por un propósito: aprender sobre ti mismo. Debes mirarlos desapegado del lado negativo, del sufrimiento.

Mira el razonamiento, las decisiones, los errores, el contexto y, solo al final, las emociones. Debes ver las cosas desde la perspectiva de tu fuerza y adaptabilidad. Para poder decir: "fue duro, pero lo logré, porque eso es lo que soy: adaptable, ingenioso, paciente y con un sólido instinto de supervivencia". Lo que el mundo diga de ti no importa en absoluto cuando sabes quién eres.

9.3. Recuerdos borrados u olvidados

Normalmente, como recuerdos, los más intensos se graban con mucha más fuerza en la mente. Es normal porque están vinculados a miedos y se

evocan a través de patrones de evitación. Es precisamente por eso que los negativos parecen más fuertes. Y lo son, porque no has evocado los positivos con tanta frecuencia; no has creado actividades para recordar lo que te hacía feliz. Por separado, aunque hayas realizado la actividad que te hace feliz, según la memoria, esta pierde su brillo con el tiempo y, poco a poco, se convierte en una actividad rutinaria. Olvidas por qué sigues haciéndola porque no es peligroso olvidar que eras feliz.

¿No es así? ¿Por qué crees que a menudo tienes pensamientos negativos y una predisposición depresiva? Porque registras lo negativo y olvidas lo positivo. Cuando haces balance, descubres un equipaje negativo claro y un equipaje positivo que está entre la niebla; es como si estuviera allí, como si te gustara hacer esto o aquello, y llegas a la pregunta: ¿qué me gusta hacer realmente? ¿Qué me da alegría, satisfacción, felicidad? Eres tú, intentando equilibrar las cosas sin considerar que ya sabes muchas cosas que te hacen feliz, pero ahora solo encuentras excusas para no hacerlas más.

La comodidad exige sacrificios y le resta espacio a la felicidad. La comodidad no es felicidad. Tomemos un ejemplo: los juegos de pelota en la infancia. No tenías comodidad, solo felicidad. Ahora, no puedes recrear el recuerdo por varias razones. Que ya no estás en forma —aunque hayas olvidado que incluso los niños más gorditos salían a jugar—. Otra excusa: no tienes tiempo —solo te falta tiempo si alguien más hace tu horario—. O: "No tengo donde jugar" —¿en serio? Ni siquiera responderé a eso aquí.

Tal vez digas: "No tengo con quién jugar"; es un buen pensamiento. Es cierto, no tienes; la gente prefiere la comodidad, usando la excusa de que han llegado a una edad en la que ya no juegan. (Tal vez, de hecho, debería interpretarse como que han llegado a una edad en la que ya no necesitan la felicidad). Estos son tus amigos, que eligen la comodidad y te instan a dejar de lado estas tonterías y a respetar el "no hacer nada". Puedes tomar la decisión que te aporte los mayores beneficios. Si no sabes cuál es, puedes usar este criterio: la decisión sobre la que puedas contar una historia cuando envejezcas, la decisión en la que realmente hagas algo.

9.4. Recuerdos borrados u olvidados – continuación –

Otra pregunta será: ¿tienes los amigos adecuados? No pienses en eso. No es culpa de ellos; es tuya. Porque en algún momento, dejaste de socializar. Construiste muros y dejaste de permitir que nadie te conociera. Dejaste de conocer gente nueva. Esto podría parecer algo normal como resultado de experiencias negativas, decepciones y traiciones inherentes. Pero este razonamiento también es erróneo.

Si consideras que todos los seres cambian, incluyéndote a ti, ¿entonces por qué asumes que los nuevos cambios mantendrán las viejas relaciones? ¿O que las personas que han cambiado serán como eran antes? Las personas cambian tanto para bien como para mal. De alguna manera, hasta cierto punto, no esperabas que cambiaran para peor. ¿Te traicionó un amigo? En realidad, solo estaba persiguiendo sus propios intereses. Realmente no te traicionó; después de todo, no había prestado un juramento ni firmado un contrato contigo.

¿Te decepcionaron personas que cometieron errores o causaron problemas que te afectaron? Todos cometemos errores: tú, ellos y yo. Si metieron la pata y sufriste algunas de las consecuencias, como amigo, eso debería parecerte normal. En lugar de eso, probablemente reaccionaste con dignidad, pagaste tus deudas y luego olvidaste el número de teléfono del amigo responsable de la situación. Podríamos seguir con el razonamiento, pero creo que entiendes el punto.

Le pediste al mundo constancia y que las cosas no cambiaran. Se lo pediste a un mundo definido por el cambio permanente. Ese es tu error. Hazte cargo, perdónate y corrige lo que hiciste mal. ¿Es correcto que hayas bloqueado la socialización y hayas dejado de conocer gente nueva? Pasaste de tener amigos a tener conocidos con los que eres cuidadoso y distante, asegurándote de que no sepan demasiado sobre ti para que no puedan darte caza o herirte. Aun así, tu conclusión es que te gustaría tener amigos con los que sentirte bien. Pero excluyes a los amigos que están contigo en las buenas y en las malas. Solo en los buenos momentos... Cuando tienes

problemas, prefieres confiar solo en ti mismo y esperas que ellos hagan lo mismo... Honorable, pero sin perspectiva.

Sin perspectiva porque cada vez que aceptas a un nuevo amigo, te obligas a adaptarte un poco. Te obliga a ser mejor, y tú solo quieres estar cómodo. El cambio significa adaptación, y básicamente estás renunciando a adaptarte. Cualquier recuerdo compartido con alguien con quien lo viviste es algo mágico. Prácticamente, se comparte una parte de tu esencia y la de la otra persona (los recuerdos definen qué y quién eres).

9.5. Recuerdos nunca olvidados

Hablemos también un poco sobre la pérdida de seres queridos, ya que se relaciona con este tema de distanciarse de los amigos. Los seres queridos nunca desaparecen realmente; permanecen en tus recuerdos exactamente como eran entonces. Nunca te dejan mientras no olvides los recuerdos que crearon juntos. Las conmemoraciones sirven para este propósito: para el recuerdo. La ausencia o el fallecimiento de seres queridos significa que ya no

puedes añadir nuevos recuerdos a los existentes. Pero nadie puede borrar de tu corazón lo que ya ha sido.

El sufrimiento por una pérdida se siente con mucha más intensidad si te aíslas, como hace la mayoría de la gente. Hagamos un cálculo matemático frío. Pierdes a un buen amigo y solo tienes 4 amigos en total. Si tuvieras 30 buenos amigos en lugar de 4, la pérdida no se sentiría de forma tan extrema. ¿Por qué? No solo por el número, sino por el recuerdo compartido. Tu amor, compartido por igual entre un gran número de amigos, se ve menos impactado. Además, el sufrimiento compartido y los recuerdos compartidos funcionan con mayor fuerza para seguir adelante.

Si te quedas con solo 3 amigos, has perdido el 25% de tu afecto total y de tu equipo; por separado, empiezas a pensar que quedan tan pocos de ustedes que tal vez tu propio fin esté cerca. Este es un pensamiento sombrío y negativo que mancha la vida. Espero haber sido lo suficientemente explícito y que comprendas la consecuencia de tu decisión de aislarte. Podríamos retomar este tema importante; por ahora, veamos el consejo y la moraleja que

obtenemos: al intentar protegerte del sufrimiento, has cerrado tus propios caminos.

Al intentar no decepcionarte, has amado cada vez menos, y una pérdida le quita a tu alma y a tu corazón en lugar de quitarle a lo que has construido encima. Los recuerdos hermosos se construyen junto a otras personas. No tienen que ser las mismas personas, pero debes esforzarte por desarrollar relaciones para poder crear recuerdos. Nadie está obligado a hacer esto; quítate la presión, baja tus criterios y deja que diversas personas se conviertan en tus amigos mientras, simultáneamente, intentas ser un amigo para ellos.

Además, ama tanto como sea posible. Preferiblemente a tantos seres como sea posible. Ya sean humanos, mascotas o árboles con los que hablas, no importa. Lo que importa es tener un alma y un corazón llenos de amor, no solo por una única persona. Por una sola persona, se llama dependencia...

Capítulo 10 - Lo nuevo: una búsqueda constante

Independientemente de quién seas, cuál sea tu propósito, qué responsabilidades tengas o qué te guste o disguste, la búsqueda del elemento de "lo nuevo" debe ser obligatoria y constante. A lo largo de la vida, toda persona tiende a buscar la comodidad, a eliminar lo que hizo mal y a limitarse a las actividades que conoce y donde no encontrará sorpresas desagradables. Cuando algo malo sucede en una actividad familiar, simplemente la desechan junto con otras actividades eliminadas, sin tener en cuenta nada más.

¿Te encuentras tú también en esta situación? ¿Sabes cuántas cosas has dejado de hacer debido a situaciones desagradables? En esencia, esto no es un beneficio; no es la corrección de un error, sino un castigo. Te has castigado a ti mismo con la fórmula actual: "Nunca más se me permite hacer esto". Bueno, tal vez tu expresión fue más elegante: "En lugar de hacer eso, mejor elijo hacer cualquier otra

cosa. Quién sabe qué podría pasar esta vez. Si sucede igual que la última vez...".

Es hora de perdonarte. Es hora de darte cuenta de que cada aventura es totalmente irrepetible. Es hora de confiar en ti mismo. Voy a darte un ejemplo, pero te pido que hagas exactamente lo que te solicito, porque es parte del ejercicio. Llena una botella con agua caliente. Aprieta bien el tapón para que no gotee. Envuelve la botella en una toalla y sostenla sobre tu abdomen durante unos minutos. Mientras hace efecto, continuaremos el razonamiento sobre "lo nuevo". Ten mucho cuidado de no quemarte, pero aun así, disfruta del calor.

Volvamos al perdón. El perdón está a tu alcance, y solo tú puedes otorgarlo. La paz interior comienza aquí: del equilibrio entre las fuerzas que existen dentro de ti, y esto se logra solo a través del perdón y la aceptación. Toma un trozo de papel, escribe los errores que has cometido a lo largo del tiempo y luego quémalo. Acéptate, ámate y perdónate. En el momento en que el papel se haya quemado por completo, ni siquiera vuelvas a

mencionar los errores del pasado. Que sea un tema cerrado para siempre.

10.1. Aprendizaje y reaprendizaje

Después de haber hecho las paces contigo mismo, piensa en lo que has dejado de hacer por las causas que estableciste. ¿Te daban placer esas actividades? ¿Tenían un elemento de novedad o imprevisibilidad? Cualquier elemento de novedad crea nuevas conexiones en tu cerebro en el gran proceso de aprendizaje que debería durar toda la vida. Una vez que has pasado por una situación nueva, ya has ganado experiencia y completado las tareas necesarias (mejor o peor). Cuanto más intensa fue la nueva experiencia, con más fuerza registraste una solución y una técnica de adaptación.

Si repites una experiencia nueva unas cuantas veces o decenas de veces, notarás que las cosas se vuelven un reflejo y surge una ligera monotonía. Si la repites aún más, terminarás aburriéndote de esa actividad que antes era nueva y placentera. Sabes que esto es cierto, ¿verdad? Entonces, ¿por qué dudas de

que revivir una experiencia traumática varias veces seguiría el mismo camino? Pasaría del trauma al asco, a la monotonía y, finalmente, al aburrimiento.

Al haber pasado por la experiencia, ya adquiriste las cualidades para superarla. La segunda vez ya sabes qué esperar; no hay más sorpresas que te pillen desprevenido. ¿Estás esperando la respuesta correcta? En realidad, solo estás pensando en la parte mala del trauma, enfatizando el sufrimiento y disminuyendo tu paciencia. Resaltas la agonía y reduces tu poder para luchar y seguir adelante. Por supuesto que podrías haberlo hecho mejor; podrías haber encontrado una solución superior. Sin embargo, lo lograste, y ahora puedes contar la historia.

Si no hubieras gestionado todo lo que hiciste entonces, no estarías leyendo estas líneas ahora. En realidad, has dejado de confiar en ti mismo, ¿no es así? No confías en que puedes manejarlo si esa situación surge de nuevo. Y esto ocurre a pesar de que, desde entonces hasta ahora, has acumulado conocimientos, reflejos y experiencia. Sabes más, tienes más práctica y, aun así, crees que tu "yo" del

pasado era una mejor versión que la de ahora. Tu conclusión sería que tu versión actual, que es mejor y más experimentada, es más débil que la versión antigua. ¿Comprendes dónde reside el error en tu razonamiento?

10.2. La lección de la botella de agua: Cómo transformar tus miedos en una confianza inquebrantable

Regresemos por un momento a la botella de agua caliente. Puedes mirarla y estar orgulloso de ti mismo. ¿Por qué? Porque es la prueba de que confías en ti. Es una botella que contiene un líquido caliente, peligroso para ti. Fuiste consciente del peligro todo el tiempo, pero ni una sola vez dudaste de ti mismo mientras la manejabas. Sabías que no quitarías el tapón porque confías en ti. Sabías que la apartarías si quemaba demasiado, porque confías en ti para protegerte.

Así, solo pensaste en el calor que emite y no pensaste: "¿Me quemará?". Deberías estar orgulloso de ti mismo y darte cuenta de que tienes una gran confianza en ti. Hay tantas cosas que haces porque

confías en ti y te parecen fáciles. La botella de agua caliente dice mucho. Por ejemplo, tus miedos son en realidad pensamientos de preparación. Piensas en una situación para eliminar variables y elementos que podrían sorprenderte.

Puedes elegir no pensar y decir: "Lo manejaré cuando pase, si pasa", o puedes cargarte negativamente pensando una y otra vez en situaciones futuras. La botella está caliente y te quemará si pones la mano sobre ella; sin embargo, si quema demasiado, puedes levantar la mano y detener la molestia. Si la botella se rompiera y te quemaras, el dolor no se compararía con la ligera quemadura que sientes al tocar la botella. Si se rompiera, ya no podrías detener el dolor, el sufrimiento o la incomodidad.

Lo mismo ocurre con los pensamientos negativos. Es inútil aferrarse a un pensamiento sobre el sufrimiento solo para que no te impacte cuando suceda. La quemadura del pensamiento nunca se comparará con el hecho consumado. Por lo tanto, no tiene sentido prepararse para una situación difícil que podría ocurrir. Nada se compara con la realidad: lo

que sentirás entonces, el dolor, el sufrimiento. Pensar en las cosas malas que vendrán es solo una pérdida de tiempo y energía, y una carga negativa.

He conocido a personas que estaban aterrorizadas por la idea de perder a sus seres queridos. Intentaban distanciarse de ellos para no sufrir tanto cuando llegara el momento. Les dije: "¿Por qué tocas el fuego todos los días?". ¿Crees que será más fácil para ti cuando realmente te quemes? ¿Estás renunciando a recuerdos que aún puedes construir hoy con tus seres queridos por nada? Es por nada, porque independientemente de lo que hagas, sufrirás entonces, y ese sufrimiento será incomparable. En lugar de vivir cada día, estás esperando dificultades y problemas.

Y adivina qué: vendrán; sufrirás, lucharás, te levantarás o te caerás. Pero solo entonces, no ahora. Una querida película de animación decía: "El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un regalo. Por eso se llama presente". El sistema de la botella se puede aplicar a muchísimos pensamientos negativos. Quizás incluso a todos ellos si consideras

que, a través de tus acciones, aprietas o aflojas el tapón.

¿Fumas? Con cada cigarrillo, has aflojado el tapón un poco más. ¿Haces ejercicio? El tapón se ha apretado un poco. ¿Comes comida basura? De nuevo, has aflojado el tapón. ¿Sigues una dieta preventiva? De nuevo, has apretado el tapón. Solo recuerda que puedes aflojar el tapón hasta que se salga de la rosca, y entonces te quemas. Y no puedes saber cuánta rosca queda antes de que se caiga... Aplica esto a los miedos a diversas enfermedades. Si el tapón se ha caído, significa que has enfermado. Si has apretado el tapón, significa que las posibilidades de enfermar disminuyen.

Di qué te preocupa y mira cómo puedes apretar el tapón y, por otro lado, qué estás haciendo para aflojarlo. Lo bueno es que confías en ti mismo. Me lo demostraste después de pasar por la experiencia de la botella de agua caliente. Si confías en ti, entonces debes probar cosas nuevas. Las cosas nuevas pueden ser buenas o malas, dependiendo del ángulo desde el que las mires, pero todas ellas —

absolutamente todas— te aportan beneficios en el aprendizaje, la adaptación y el conocimiento.

10.3. Razonamiento para intentar

Los humanos somos como un trozo de arcilla. Cuanto más lo amasas, lo empujas y lo presionas, más elástico y maleable se vuelve. Más exactamente: adaptable. Por el contrario, si no lo expones y lo mantienes sin hacer nada, se vuelve duro y rígido. La vida tiene la costumbre de golpearte. Lo sabes, y si no, lo descubrirás. Si golpeas un trozo de arcilla endurecida, se hará añicos. Si golpeas arcilla blanda y elástica, solo cambiará su forma, pero no se romperá.

Lo que importa en la vida es cuánto puedes aguantar y levantarte después. Si te rompes en mil pedazos, se vuelve imposible recomponerte. Este es el papel de "lo nuevo" en tu vida. Solo esto te prepara para los choques que vendrán; solo esto te hace más fuerte. Porque la fuerza reside en la flexibilidad y la adaptación. Buscar lo nuevo requiere esfuerzo,

requiere que confíes en ti mismo y entra en conflicto con la comodidad.

La comodidad es el miedo a perder lo que tienes, extendido a través de experiencias negativas a todo lo que posees. No pierdes lo que tenías; lo cambias. Te transformas en una mejor versión. ¿Hasta qué punto? Esa es tu elección dentro de la gran naturaleza de la creación. No dudes en emprender el camino destinado para ti. Es un camino desconocido porque todas tus decisiones lo cambian a cada momento, pero es un camino hermoso. Enfrentar lo nuevo requiere valor; requiere tomar riesgos.

Puedes terminar en situaciones buenas o malas, pero si no lo intentas, no tienes forma de saberlo. ¿Qué significa realmente "lo nuevo"? Las experiencias de lo nuevo se dividen en dos categorías: lo nuevo único e inexplorado, y lo nuevo olvidado. Lo nuevo olvidado se refiere a lo que solías hacer hace muchos años y que, con el tiempo, olvidaste o te negaste a recordar por diversas razones. Renunciar a tu memoria es como renunciar a una parte de ti mismo.

Digamos que es una parte pequeña, pero sigue siendo una parte de ti. Físicamente, ¿renunciarías a algo de ti mismo? ¿A un dedo o quizás a una uña? Asumo que la respuesta es no. Entonces, ¿por qué no elegir mantener también tu mente completa? ¿Por qué renunciar a una parte de ti? La ventaja de lo nuevo olvidado es que no aparecen muchas variables nuevas; no creas tantos escenarios sobre lo que podría pasar, porque es una actividad familiar, aunque esté olvidada.

Como una pequeña nota al margen, ¿alguna vez has intentado buscar todo lo que podría salir bien en una actividad? Estoy seguro de que has intentado imaginar todo lo que podría salir mal, pero ¿has buscado la otra posibilidad? Inténtalo, especialmente en la situación de lo nuevo absoluto e inexplorado. Fuera hay un mundo lleno de oportunidades, bellezas y misterios —o fuera hay un mundo lleno de peligros y miseria—; en realidad se refieren a lo mismo.

De hecho, no es una "cosa", sino una proporción. Es una proporción del mundo visto a través de tus ojos. No te das cuenta de que estás cargado negativamente, y por eso ves los peligros

como algo mayor que los beneficios. Ves el vaso medio vacío en lugar de ver que está medio lleno.

10.4. Para entender el calor, debes aprender qué es el frío

El equilibrio de la energía positiva, del que ya hemos hablado en capítulos anteriores, es algo a lo que volveremos a referirnos porque es vital. Debes luchar contra la negatividad permanente. Otras personas intentarán arrastrarte a la oscuridad junto con ellas, pero tú debes permanecer en la luz. La luz significa el equilibrio entre lo positivo y lo negativo. Para lograrlo, debes ser consciente de todo lo que experimentas y separar lo negativo a un lado y lo positivo al otro.

Por otro lado, debes establecer un conjunto de cosas positivas para recargarte cuando lo necesites, y aquí es donde encontramos el verdadero papel de los pasatiempos y las pasiones. Hacer lo que más amas te recarga y equilibra la proporción entre lo negativo y lo positivo. Fíjate que me refiero al término "equilibrar". Esto implica no solo hacer las actividades que te gustan, porque también puede

ocurrir un desequilibrio si hay demasiado contenido positivo en comparación con lo negativo. Si esto te parece extraño, continuemos con el razonamiento para aclararlo.

Si solo haces lo que te gusta y lo que te da energía, con el tiempo —ya sea rápida o lentamente— transformarás esa actividad de algo estimulante en algo monótono, aburrido y neutral. Sin la alegría de la anticipación, permaneciendo siempre en el mismo estado mental y repitiendo constantemente la misma actividad, arruinarás algo maravilloso y energético. Quizás recuerdas la alegría con la que esperabas las vacaciones cuando estabas en la escuela. ¿Sabes por qué las vacaciones eran tan hermosas? Porque existía la escuela.

Si la escuela no existiera, las vacaciones se convertirían en algo permanente en lo que no tendrías mucho que hacer y que terminaría aburiéndote. Del mismo modo, ¿sabes lo buena que es el agua cuando realmente tienes sed? Si siempre tienes agua potable a mano, no tiene sabor, ¿verdad? Intenta pasar unas horas pensando en el hecho de que no tienes agua contigo; la preparación mental lo es todo. Piensas en

lo que deseas, y cuanto más larga es la espera, mayor es el placer cuando finalmente lo consigues.

Todas las cosas siguen el mismo círculo. Si no vieras un cielo despejado durante varios días, apreciarías el sol y el azul cuando reaparecen. Si solo tuvieras cielos despejados, los mirarías con aburrimiento y falta de interés. La verdad es que, sin lo negativo, no puedes resaltar lo positivo.

10.5. Renacimiento

Volvamos a la actividad energética. Ahora entiendes por qué es bueno disfrutarla en cantidades limitadas y solo de vez en cuando. Del mismo modo, es bueno ver también lo negativo, para que puedas apreciar lo positivo. Debes preocuparte constantemente por este equilibrio entre lo positivo y lo negativo, especialmente en lo que respecta al lado triste o pseudo-triste que te atrae. Digo "pseudo-triste" porque, de hecho, la tristeza es el momento de recuperación tras un sufrimiento que te ha hecho más fuerte. Tu subconsciente lo sabe; por eso mismo lo entiende como un renacimiento.

La necesidad de un renacimiento surge cuando has cerrado un círculo de actividades y ya no realizas ninguna nueva. Cuando todo en tu vida se repite y las actividades ya no te dan ninguna satisfacción. Este es un punto importante para eliminar el bucle depresivo. Si añades el miedo a las nuevas actividades a la indiferencia hacia las antiguas, empezarás a preguntarte para qué vives, como si, de hecho, ya lo hubieras experimentado y hecho todo. Pero no lo has experimentado todo.

Al contrario, aquí te mientes a ti mismo sobre las nuevas actividades, pensando que nada puede ser diferente y que todo es lo mismo. En realidad, evitas practicarlas porque tienes miedo de perder, y te arriesgas a perderte a ti mismo. Este estado negativo es, no obstante, un estado de conciencia intensa en el que tú, como ser humano, buscas respuestas y objetivos. Este estado de conciencia intensa lo produce tu cuerpo con el propósito de equilibrar el espíritu. Como decía, ves mejor, oyes mejor, sientes mejor y, sin embargo, no usas tus sentidos.

No te das cuenta de que agudizar tus sentidos lo cambia todo. Hace que el cielo sea más colorido,

más hermoso; los aromas se vuelven más intensos o más sutiles, y los sonidos más juguetones. En realidad es lo "nuevo olvidado", pero en una forma diferente. Es una especie de "nuevo recolorado". Siempre estuvo ahí, pero tenía otros colores más apagados, una fragancia distinta y, tal vez, una forma diferente. Sin embargo, es fácil salir de este bucle. Solo tienes que intentar algo realmente nuevo. Elige y actúa sin pensarlo dos veces. Solo necesitas pensarlo una vez, porque, al final, los recuerdos los creas tú a través de tus decisiones. Por eso, se recomienda pensar una vez antes de hacerlo.

10.6. Escribe tu historia

Otra alegría de la que dispones para recuperar "lo nuevo olvidado" es el aprendizaje. Aprende algo nuevo sobre un árbol por el que pases a diario. Cómo florece, cómo da frutos, cómo se poliniza o si puedes hacer té con sus flores; tal vez su corteza cure heridas o, si hay varios árboles, aprendes que si uno es atacado, todos segregan sustancias defensivas. Y entonces empiezas a preguntarte: ¿está el árbol realmente vivo? Y si está vivo, ¿puedo hablar con él?

Pregúntale: ¿cómo es ser un árbol? ¿Susurra el viento a través de las hojas, o te respondió el pequeño árbol? No estás lejos de la verdad; puedes hablar con un árbol, pero está por ver si el árbol desea hablar contigo. Quizás prefiera permanecer en silencio y observarte por un tiempo. ¿Por qué? Porque no te conoce. Si un extraño se te acercara y empezara a contarte un montón de cosas, ¿te pondrías a hablar con él como si fueran viejos amigos?

De la misma manera, el árbol podría necesitar tiempo. Tiempo para conocerte. Tiempo para escucharte. Después de un tiempo, tal vez quiera hablar contigo. Solo puedes descubrirlo si lo intentas. Así, hemos encontrado una nueva actividad: hablar con un árbol cada día. Quizás en algún momento te responda.... Si piensas en hacer esto, pero el pensamiento de lo que dirían tus amigos te detiene, tal vez no tengas los amigos adecuados.

Quizás deberías evaluarlos para ver si son amigos, conocidos o simplemente personas que conoces. Porque un amigo se preocupa por ti, busca ayudarte y te comprende. Si les dijeras que vas a hablar con un árbol, probablemente te preguntarían

"¿por qué?". Si respondieras que hablar con un árbol te calma, eso sería suficiente para un amigo de verdad. Abrí este lado de la discusión porque, para una actividad nueva, la gente suele preferir estar acompañada por alguien que conoce.

Por miedo, pero también por la experiencia compartida. Es tanto bueno como malo. De hecho, este es el elemento perfecto que abarca tanto lo negativo como lo positivo. Por lo tanto, lleva a un amigo contigo a esa actividad, pero ten cuidado: si llevas al mismo amigo a cada actividad, en realidad estás levantando muros contra los demás. Los muros tienen dos perspectivas: mantienen a los demás alejados de ti, pero si miras más de cerca, los muros en realidad te mantienen encerrado. Construye un castillo con muros altos, pero deja puertas y ventanas. Deja que se vean tu alma y tu corazón. Te ayuda a ser libre y a hacer lo que sientes y quieres. Porque los muros están hechos de miedo y para protección. Si permites el acceso, no solo dejas entrar las cosas; las dejas salir. Esto, de hecho, te convierte en el dueño del castillo y no en su prisionero...