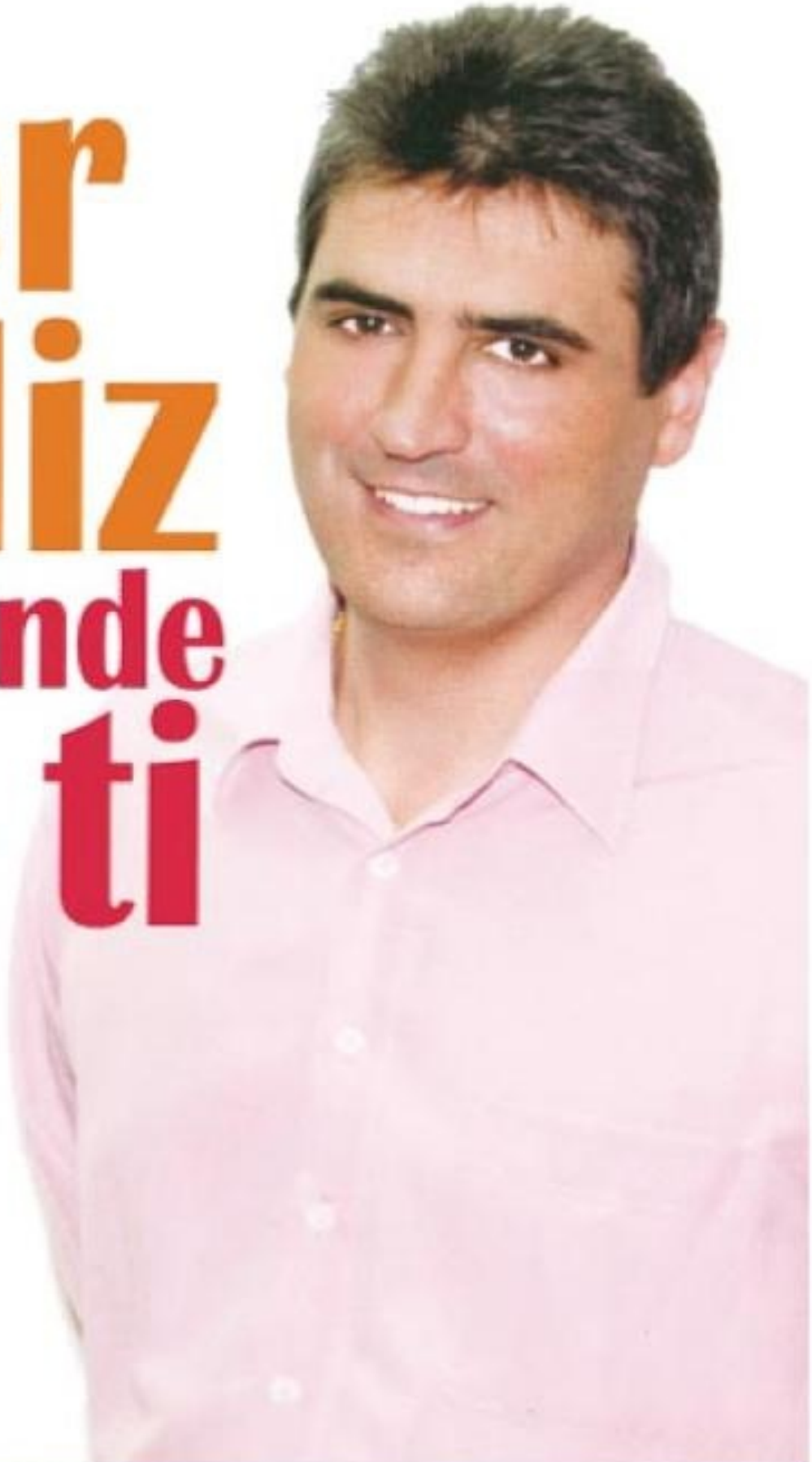
RAMÓN CAMPAYO

Ser feliz depende de ti



EDAF

SER FELIZ DEPENDE DE TI

PSICOLOGÍA Y AUTOAYUDA

RAMÓN CAMPAYO

SER FELIZ DEPENDE DE TI



ED/XF

MADRID - MEXICO - BUENOS AIRES SAN JUAN SANTIAGO - MIAMI

2008

© 2008. Ramón Campayo

©2008. De esta edición.

Editorial EDAF, S L.

Diseño de cubierta: David Reneses

Editorial Edaf, S. I..

Jorge Juan, 30. 28001 Madrid

http://www.edaf.net

edaf@edaf.nel

Ediciones-Distribuciones Antonio Fossati, S A. de C. V

Sócrates, 141, piso 5."

Colonia Polanco 11540 México D. F.

edafmex@edaf.net

Edaf del Plata, S. A.

Chile, 2222

1227 Buenos Aires (Argentina)

edafdelplata@edaf.net

Edaf Antillas, lnc.

Av. J.T Hñero, 1594 Caparra Terrace (00921 14131)

San Juan, Puerto Rico

edafantillas@edaf.net

Edaf Antillas

247 S. E. First Street

Miami. FE 33131

edafiantillas@edaf.net

Edaf Chile, S. A.

Exequiel Fernández, 2765, Macul

Santiago, Chile

edafchile@ednf.net

Mayo 2008

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley. cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autoriza ción de los titulares de propiedad intelectual, la infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual tart 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Rcprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

I.S.B.N.: 978-84 414-2046-5

Depósito legal: M-21.666-2008

- Indice
- Introducción
- Nuestra mente consciente
- Nuestro poderoso y enigmático subconsciente
- Los celos
- La constancia y la perseverancia
- Cuando nos abandonan nuestros seres queridos
- ¿Qué somos en realidad?
- Final

PRINTED IN SPAIN
IMPRESO EN ESPAÑA

Imprime Colas, S. A. - Móstolcs (Madrid)

Las personas que nos rodean pueden abandonarnos, marcharse o morir, pero lo que nunca cambiará es que tú estarás siempre contigo mismo en todo momento y en todo lugar. De ahí la importancia de que te aceptes plenamente, de que confíes en tí y de que te trates con cariño.

Ser o no ser feliz no dependerá de las elecciones que hayamos hecho, sino de cómo elijamos actuar después.

RAMÓN CAMPAYO

Introducción

Permíteme, querido lector, que empiece contándote on secreto personal.

Mi vida como memorizador profesional podría haber sido muy complicada. El motivo es que siempre me han gustado mucho más las pruebas de velocidad consistentes en memorizar en muy pocos segundos la mayor cantidad de información posible. Son similares a una carrera de 100 metros lisos.

Aunque es evidente la explosividad y espectacularidad que poseen, existe por medio una gran técnica que va acompañada de una preparación mental hiera de lo común. Al tratarse de pruebas muy rápidas que solo duran un instante, y dado que es en ese preciso instante cuando se pone en juego la preparación y el entrenamiento de cada uno de los participantes, es fácil entender que la concentración debe ser de un 100%.

En las pruebas de fondo se pueden perdonar ocasionales pérdidas leves de concentración sin que por ello pase nada, pero este sería un lujo demasiado caro en una prueba de velocidad pura en la que la menor distracción o indisposición te llevará, sin lugar a dudas, a obtener un resultado desastroso.

Para mí, son precisamente estas posibilidades las que convierten a las pruebas de velocidad en las más interesantes de todas. Ya no solamente porque es aburrido ver a alguien memorizar durante un largo periodo de tiempo, sino también porque, indudablemente, se necesita haber conseguido un mayor desarrolló de las capacidades mentales fundamentales: retentiva, lectura veloz, concentración, autoestima, etc.

Precisamente esta es la razón por la que muchos memorizadores profesionales huyen de este tipo de pruebas rápidas. Aparentemente hay demasiado riesgo en juego. Influyen demasiadas cosas, y si cualquiera puede tener un «mal día», aún resultará mucho más probable tener un «mal momento» o un mal instante». Piense el lector que las pruebas más rápidas únicamente duran un segundo.

La gran mayoría de los participantes se someten a sí mismos a una presión psicológica excesiva (he visto en las competiciones algunos cuadros que son realmente impactantes), y esto es algo que les repercutirá posteriormente en su rendimiento. El pensamiento que pasa fugazmente por la cabeza de estas personas, es más o menos el siguiente:

¡Buf! Me lo juego todo a una prueba que dura un instante. No podré pensar ni rectificar. Si lo bago mal, demostraré tener una mala técnica y pondré en peligro mi profesión de memorizador pues nadie confiará ya más en mis libros ni asistirán a mis cursos, ni a mis conferencias...

Si a pesar de ese sufrimiento al que se someten finalmente compitiesen bien, los resultados podrían haber sido aún mejores si no hubiesen sido víctimas de ninguna presión psicológica.

El factor psicológico cobra en estos campeonatos un inusitado protagonismo, y se convierte en la asignatura más importante a superar, puesto que no importa lo bien preparado que vayas ni lo que hayas podido trabajar en casa tú solito. Llegado el momento de la verdad, las cosas pueden cambiar y tus resultados ser pésimos, salvo que:

Cuentes con tu mente como tu mejor aliada.

Suena bonito, ¿verdad? Pues así es en realidad. Nuestra mente tiene la última palabra, puede multiplicar nuestra concentración o puede bloquearla. De aquí que sea necesario conocer bien cómo funciona.

Querido lector, tú tienes finalmente el poder y la responsabilidad. De ti depende qué hacer ante cada situación. En este libro encontrarás la forma de conseguir mostrar siempre lo mejor de ti mismo.

Nuestra mente consciente

PODEMOS decir que la mente está dividida en dos bloques independientes, uno llamado consciente y el otro subconsciente.

Empecemos por analizar nuestra mente consciente, aquella que manejamos según nuestra propia voluntad, es decir, conscientemente.

Gracias a nuestra mente consciente podemos elegir la opción que deseamos experimentar en cada momento.

Siempre tendremos un amplio abanico de posibilidades donde elegir. De hecho, cuando no estemos durmiendo, nos pasaremos el día eligiendo qué hacer o adonde ir. Todos los días tomamos cientos de decisiones, desde las más importantes, como acudir al trabajo, hasta simplemente la de encender la televisión o tomar un vaso de agua.

La mayoría de las veces, las posibilidades que nos ofrece dicho abanico son tan poco trascendentales que prácticamente nos pasarán desapercibidas, pues actuaremos por inercia, del mismo modo que si hubiésemos sido programados.

Por otra parte, es cierto que muchas veces no nos gustará demasiado ninguna de las opciones que en ese momento tengamos disponibles, pero eso no significa que nuestra capacidad para elegir haya disminuido en absoluto, ya que siempre nos decantaremos por alguna de ellas.

Esta capacidad para poder elegir de forma consciente nos marca una personalidad propia y una forma de ser única. Realmente es lo que nos hace ser distintos de los demás. La clave-está en la percepción que tenemos del mundo

que nos rodea y de cada cosa que nos sucede. Dicha percepción no es la misma para cada persona, y por este motivo no todos reaccionamos del mismo modo ante un suceso idéntico. Si no pudiésemos elegir, no seríamos libres y «viviríamos» como autómatas programados. Nuestra vida carecería de sentido.

Siempre elegimos conscientemente aquello que deseamos, aunque la elección final no nos guste demasiado.

Cuando sufrimos es porque nos distanciamos de nosotros mismos. Es porque dejamos de valorarnos lo suficiente y buscamos vivir en un mundo perfecto y sin contrariedades que desde luego no existe.

Tras cada suceso siempre tendremos la última palabra respecto a la toma de todas aquellas decisiones que nos afecten directamente. Por esta razón, la persona que sufre lo hace basándose en una elección personal, y no ante un hecho en concreto. Si sufrir dependiese de cada hecho en sí, todos sufriríamos por las mismas cosas, pero al existir multitud de reacciones distintas, queda claro que si unos sufren y otros no es porque se trata de una elección personal de cada uno.

Independientemente de lo que nos suceda en la vida, siempre tendremos la última palabra, y con ella la opción de elegir qué hacer a continuación.

Por tanto, ser o no ser feliz no dependerá de las decisiones que previamente hayamos tomado, sino de cómo reaccionemos después.

Nosotros somos nuestros propios jueces, y como tales, solamente nosotros podemos instituirnos en nuestros mejores amigos o en nuestros peores verdugos.

Nuestro poderoso y enigmático subconsciente

LA mayoría de las capacidades mentales no pueden ser manejadas a nuestro antojo, es decir, directamente, sino que, por el contrario, funcionan de forma automática (subconsciente). Aquí es donde nuestra mente empieza a volverse compleja.

Si una persona desea aprender a conducir, tendrá que conocer en primer lugar el funcionamiento de su vehículo y las normas que este le impone:

Si quieres que me detenga, pisa este pedal. ¿Quieres luces? *Entonces activa esta palanca, etc.*

Es evidente que se trata del conductor quien tendrá que ceder y, «pasando por el aro», acercarse a su vehículo para manejarlo tal y como este le exige, y no al revés, de modo que si intenta acelerar accionando el freno de mano, no podrá obtener ningún resultado favorable.

Con la mente sucede lo mismo; si queremos «conducirla» adecuadamente, tendremos que acercarnos a su correcto funcionamiento, no basta con desearlo sin más. Piense el lector que casi todas las capacidades dependen de la mente subconsciente, y nuestro subconsciente actúa sobre nosotros de forma automática, produciéndonos muchas veces efectos no deseados. De este modo, si una persona quiere, por ejemplo, estar concentrada en alguna actividad, no bastará solamente con que se lo proponga, pues la concentración es una de tantas capacidades mentales que están regidas por nuestro subconsciente, y ello implica que tendremos que saber tocar forzosamente las teclas adecuadas para conseguir dominarla.

Dé este modo, si alguien está viendo una buena película en el cine y le gusta, sin duda estará concentrado en ella. Es más, si realmente está enganchado a la trama, no podría dejar de estar concentrado. Por el contrario, si la película es un «petardo» y se aburre, por más que quiera estar concentrado no lo conseguirá, pues su mente se evadirá continuamente a otros lugares más interesantes para ella.

Al final, la pregunta que siempre nos hará nuestro «querido» subconsciente será la misma:

«¿Cómo te sientes ante lo que estás haciendo?»

Si la respuesta que tú sientes interiormente, y que por tanto le darías, fuese:

«Me siento muy bien»,

nuestro subconsciente no te pondrá ninguna traba y serás capaz de seguir manteniendo la concentración en esa actividad. Mejorarás tu rendimiento y ganarás en entusiasmo.

Por el contrario, si la respuesta fuese: *«Me siento mal»*,o

«No me¿justa lo que bago»,

notarás cómo tu mente te abandona. Te sentirás «solo» y perderás tu concentración. Si esta situación empieza a repetirse con frecuencia, tu mente querrá evitarla de raíz. Surgirán sus mecanismos de defensa y no dudará en crearte todo tipo de malestares, indisposiciones, miedos, fobias o incluso enfermedades, tratando de evitar que vuelvas a realizarla otra vez.

Por esta razón, lo más importante para desarrollar cualquier actividad será adquirir en primer lugar una buena técnica. Así, si un estudiante tiene un creciente rechazo hacia lo que estudia, pero a la vez considera que es necesario estudiar, lo único que tendría que hacer sería simplemente cambiar su técnica por otra mejor. Tan pronto observe cómo progresa adecuadamente y cómo invierte mejor su tiempo, se sentirá mucho mejor, y sus fobias y limitaciones empezarán a remitir.

Conocer y saber usar nuestra mente fue desde siempre una de mis prioridades, y me alegra decir que es algo contagioso. Los placeres de la mente, lamentablemente desconocidos para muchos, superan los del cuerpo, y te pueden llevar a una especie de estado de «nirvana» en el que se abre un mundo lleno de nuevas y maravillosas sensaciones y posibilidades.

Los veloces memorizadores de mi «Escuela de campeones», la mayoría de ellos personas sencillas y normales, empezaron a entrenar con la técnica adecuada conduciendo a la vez el «vehículo de su mente» de forma correcta. Finalmente, se han convertido, casi sin proponérselo, en los memorizado-res más rápidos del mundo, algo que nunca les hubiese sucedido sin un desarrollo mental paralelo.

Estas personas canalizan su ilusión a través de los campeonatos de memoria rápida, de forma que, llegada la hora de la verdad, es decir, el comienzo de las pruebas, lo que para otros podría suponer un tormento, para ellos es un placer, un acopio de apoyo mutuo, de desinterés y de compañerismo, que deja boquiabiertos a quienes lo presencian.

Por favor, si puedes, échale un vistazo a los vídeos incluidos en la sección «Campeonatos» de esta página web:

http://wvvw.speed-mcmory.com

Por estas razones, siempre he estado muy interesado en conocer el funcionamiento de la mente, y me resultan fascinantes las «intromisiones» de nuestro subconsciente en la vida diaria.

Uno de los motivos por los que también he trabajado mucho con la hipnosis ha sido precisamente el querer conocer nuestra mente desde todos los puntos de vista, consciente de que un mejor conocimiento de ella solo puede repercutir en un mejor uso, sobre todo en aquellos momentos de la vida en los que algo parece que se nos va de las manos. Me refiero a cuando nuestro subconsciente aparentemente nos traiciona

y nos hace sentir mal, cuando sufrimos o nos preocupamos en exceso y no querríamos hacerlo, cuando las sensaciones parecen fluir sin control.

Ya dijimos anteriormente que si queríamos aprender a manejar un vehículo, tendríamos que seguir sus normas de funcionamiento y accionar adecuadamente sus botones y palancas. Pues bien, para el funcionamiento de nuestra mente (que tiene otra mecánica bien distinta) accionaremos su única tecla: «el sentimiento», pues esta siempre nos responderá según nos estemos sintiendo en cada momento con lo que estemos haciendo.

¿Recuerdas la eterna pregunta que, de modo oculto, siempre nos formulaba nuestro subconsciente?

«¿Cómo te sientes ante lo que estás haciendo?»

A nuestro subconsciente no le importa otra cosa, no sabe lo que puede significar para ti que ganes o que pierdas, que triunfes o que fracases. Simplemente detecta cómo te sientes ante un hecho y actúa en consecuencia.

Si la experiencia ha sido bonita para ti (puede serlo el ir al cine, o a la playa), querrá que la repitas, y con solo volver a pensar en ella te sentirás feliz. Si no lo ha sido, pondrá todo tipo de trabas e impedimentos para tratar de que no vuelvas a pasar por ella.

Si de verdad queremos aprender a controlar nuestra mente y a usarla en nuestro propio beneficio:

Tendremos que conocer bien su funcionamiento.

Las tres claves de la felicidad

Si hacemos caso omiso e intentamos vivir ignorando su esencia, no solo no podremos ser felices, sino que nos sentiremos continuamente desgraciados y limitados.

SER feliz», o podríamos expresarlo mejor diciendo: «Elegir ser feliz», es bastante más sencillo de lo que parece. De hecho, en el fondo es tan sencillo que paradójicamente puede parecemos complicado.

La realidad es que se necesita bien poco para llegar a serlo. El dicho muy cierto de que:

No es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita.

claramente nos viene a decir que las necesidades nos las creamos nosotros mismos.

Si quieres ser feliz en cualquier circunstancia, tienes que vivir cumpliendo estas tres reglas:

1. TRÁTATE COMO SI FUESES TU MEJOR AMIGO.

2. RESPETA A LOS DEMÁS.

3. NO TE PREOCUPES POR LOS RESULTADOS.

Son tres principios muy sencillos de entender, y responden al funcionamiento real de nuestra mente, de forma que si alguna vez nos sentimos infelices por algo, será porque no estaremos cumpliendo alguno de ellos.

Vamos a verlos a continuación con más detalle.

TRÁTATE COMO SI FUESES TU MEJOR AMIGO___

Este es el punto que debemos cuidar en primer lugar.

La mayoría de las personas pueden mostrarse comprensivas e indulgentes con otras, pero cuando se trata de evaluarse a sí mismas, se suelen volver muy exigentes y poco tolerantes. El problema es que vivimos acompañados por «nosotros mismos» las 24 horas de cada día, razón por la que debemos intentar ser muy amigos nuestros.

Si queremos ser amigos de otras personas, si de verdad deseamos querer a otros, debemos empezar a hacerlo con nosotros mismos. Si no muestras amor hacia ti, no podrás expresarlo hacia los demás, y tarde o temprano se hará notar, puesto

que no puedes dar aquello que no tienes.

Un excelente ejercicio que te ayudará a cumplir este punto consiste en mirarse al espejo todas las noches y hablar contigo mismo durante tres o cuatro minutos. Algunas personas no saben muy bien cómo es su cara, pues se limitan a mirarse en el espejo solo para lavársela o para peinarse.

Mírate con cariño y con dulzura. Habla contigo. Cuéntate los problemas y las preocupaciones que hayas tenido durante el día, y después aconséjate.

Estoy convencido de que sabes dar muy buenos consejos (no conozco a nadie que no pueda darlos si de verdad lo desea), ya que frecuentemente lo haces con otros, y además lo haces bien. ¿Por qué no ibas a poder hacerlo entonces contigo mismo?

Aconséjate del mismo modo que lo harías con aquella persona a la que tú más quieres, tal y como lo harías con tu mejor amigo. Imagina que realmente le estás hablando a él, pues es él quien te cuenta todos sus problemas.

Cuando te retires del espejo y tu reflejo en él haya desaparecido, comprobarás que algo en ti ha cambiado. Te sentirás mucho mejor, más aliviado y optimista, pues recuerda que, en realidad, nosotros somos nuestros propios jueces.

ACEPTACIÓN PERSONAL

Dentro de este capítulo tenemos que hablar también de la aceptación personal. Muchas personas no son felices porque no se gustan a sí mismas. Normalmente es por motivos físicos, y aunque, ciertamente, a veces se pueden corregir o mejorar, otras veces no será posible hacerlo, y cada persona deberá conformarse con su aspecto, tal y como es.

las personas (y todo en realidad) se valoran en su conjunto, de forma que habrá cosas de nosotros mismos y de los

demás que nos gusten más que otras, y aunque algunas no nos gusten casi nada, ese conjunto es el que cuenta y al que tendremos que sacarle el máximo

provecho.

La cuestión es ahora:;Llega la nota media de mi conjunto como persona al aprobado?

Hace tiempo que tuve en mi consulta personal casos de infelicidad por disconformidad consigo mismo. Todos coincidían en que no se gustaban ni se querían lo suficiente, bien por motivos relacionados con su personalidad, o bien por su aspecto físico. Alguno de ellos había llegado incluso a inventar formas de maltrato hacia su persona. Sin embargo, la prueba que yo llamo del «bombo» hacía cambiar de opinión al 99% de estas personas a las que les hubiese gustado poder moldearse a la carta.

Supongamos que conoces a alguien que es infeliz porque no se siente bien consigo mismo. Dile que se imagine un bombo de lotería lleno de bolitas, cada una con su número. Todas ellas están deseando salir para ver qué premio les corresponde.

Si fueses tú mismo, querido lector, quien no se siente a gusto consigo mismo, piensa también en el bombo e imagina que cada una de las bolitas que contiene lleva grabado el nombre de una persona que existe realmente.

Tú estás fuera del bombo, y dentro están los nombres de todas las personas de tu país que poseen una edad similar a la tuya. Los hay más altos y más bajos, más guapos y más feos, con mejor trabajo y sin ninguno, más sanos y más enfermos, etc. De todo un poco.

Mi pregunta es ahora la siguiente:

Si hacemos girar el bombo y cae al azar una bolita que lleva grabado el nombre de alguien, el nombre de una persona a la que no conoces pero que vive en algún lugar, ¿te cambiarías a ciegas por ella? ¿Dejarías de ser quien realmente eres para ser esa otra persona?

Piénsalo unos instantes...

Si la respuesta es negativa, como sucede en casi el 100% de los casos, no hay motivos para quejarse. Hacerlo representaría un inconformismo ilógico, pues de algún modo puede ser que te consideres mejor que la media. Quizá por ciertos valores morales o de otra índole que poseas, o bien porque simplemente te conformas y en el fondo te valoras más de lo que suponías en un principio.

Desde luego que conformarnos con nosotros mismos, con nuestro conjunto, no significa que no podamos intentar mejorar aquellas cosas de nuestro aspecto físico o de nuestra personalidad que no nos gusten. Haremos muy bien en intentarlo, porque aun en el caso poco probable de no conseguir ninguna mejoría, ya tendremos una justificación extra para aceptarnos y seguir como estábamos, puesto que habremos obrado acreditando una forma de superación personal y un interés hacia nuestra persona. Habremos mostrado una prueba de amor hacia nosotros mismos, y eso siempre es importante.

GANEMOS EN DIGNIDAD

El mayor ejemplo de dignidad que he visto en mi vida ha sido en un perro. Nuestros fieles amigos nos dan ejemplo continuamente, y de ellos podemos aprender muchas cosas, va no solamente de fidelidad, también de paciencia, de entrega, de desinterés y de amor.

Haré acopio de toda mi memoria para contarte de la forma más fiel posible lo que vi un día, hace ya bastantes años, en un programa de televisión que se emitía en directo. Hay casos similares al que relato aquí, pero este ha sido particularmente el que más me ha emocionado.

Se presentó en el programa una señora con su perro. Era bastante pequeño, más bien feo, y no pertenecía a una raza determinada, es decir, era un cruce. Estos detalles son más importantes de lo que parece, como más adelante podrás comprobar.

Lo más llamativo de este perro es que le tallaban las dos patas delanteras y solo tenía dos pequeños muñoncitos que, de forma un poco ortopédica, apoyaba en un carrito para poder desplazarse. Un día había cruzado la calle precipitadamente justo en el momento en el que pasaba un coche, y estelo había atropellado causándole múltiples fracturas en dichas patas. Las únicas posibilidades que le ofrecía el veterinario eran el sacrificio o la amputación. Su dueña se decidió por esta última, dado el profundo cariño que sentía hacia su mascota.

Llamaba la atención el hecho de que mientras el perrito estaba en televisión, nunca perdía su sonrisa y, según su dueña, nunca lo había hecho excepto al pasar por los momentos más críticos de dolor que había tenido que soportar tras el accidente. Su momento más feliz del día era salir a pasear, y todo pese a que fue precisamente durante un paseo cuando sufrió el desgraciado atropello.

Aquí yo haría una breve parada para reflexionar, y compararía la actitud de este perrito con la de una persona que hubiese perdido accidentalmente dos de sus cuatro miembros de un modo similar. Difícilmente le gustaría aparecer ante el público, y también dudo mucho que le siguiese gustando salir a pasear, o dar explicaciones de lo sucedido a sus amigos.

Bien; como iba diciendo, el perrito se volvía loco de alegría cuando veía la cadena y el collar. En ese momento se convertía en una «pequeña bala» y corría sin parar por la habitación, pues sabía que pronto iban a salir a la calle a pasear.

Los reporteros del programa de televisión los acompañaron durante una buena parte del paseo. El perrito empujaba con las patas traseras, mientras la parte delantera de su cuerpo permanecía apoyada en el carrito cuyas ruedas giraban velozmente, permitiéndole así el desplazamiento. Sus movimientos eran en general vivos y ágiles, aunque con las limitaciones lógicas que el carrito le imponía.

Quiso el destino que en dicho paseo nuestros protagonistas se cruzasen con un amigo que se paró a saludarlos.

El cámara se giró y grabó, no a esta nueva persona que acababa de entrar en escena, sino a su acompañante. Este era un precioso perro pastor alemán de pura raza, negro y brillante.

El reportero de televisión enfocaba a los dos perros de forma alternativa, y había un enorme contraste entre ambos: por un lado, un pequeño perro sin raza, con

solo dos patas y apoyado en un carrito para poder desplazarse, y, por el otro, un lujoso pastor alemán de pura raza, joven y bonito.

El pequeño perrito estaba alegre, mientras que el pastor alemán posaba muy serio; parecía mirarlo con sorpresa e incertidumbre. En este detalle de su expresión me fijé muy bien, y estoy seguro de que por la cabeza del perro pastor alemán pasó algo así como esto:

¿Cómo puedes estar tan feliz si eres un perro pequeño, feo sin raza y ortopédico. Ni siquiera podrías defender a tu dueña aunque te lo propusieses.

Pero al pequeño perrito nada parecía importarle. Miraba alegre hacia ambos lados de la calle, y desde luego que también vio al pastor alemán, pero no le hizo el más mínimo caso. Se encontraba muy feliz porque estaba haciendo realidad su mayor ilusión, dar su corto paseo diario.

El mensaje de estas escenas fue muy claro e impactante. En el plato hubo un gran silencio, y a la presentadora le costó seguidamente arrancar para decir algo a continuación. No había palabras para describir la lección de dignidad del perrito, que siempre mantenía su cabeza altiva y su inmutable *sonrisa.*

De repente sucedió algo inesperado. Muchas personas empezaron a llamar por telefono al plato de dicho programa. Algunas de ellas simplemente se interesaban por más detalles de este caso, y hacían preguntas al respecto, pero otras incluso le ofrecían dinero a la dueña para comprarle el perrito. Alguien le llegó a ofrecer una importante suma que la dueña rechazó amablemente, consciente de que hay muchos valores y sentimientos demasiado puros y profundos para ser comprados.

Concluyo esta historia con la seguridad de que ningún perro se hubiese cambiado por la piel del otro si ambos hubiesen podido elegir hacerlo (la prueba del bombo), pues *la auténtica felicidad no reside en tener sino en ser.*

Se puede ser feliz a pesar de tener muchos contratiempos. Solamente es necesario elegir serlo.

Del mismo modo que sucede con el ejemplo del perrito, una persona que estando inválida, siendo invidente, o poseyendo alguna otra importante limitación, tenga además la actitud de dar ánimos a los otros e interesarse por ellos, dejará en estado de *shock* a quien se le acerque. Su ejemplo de integridad puede ofrecer mucha más ayuda que la de todos los psicoterapeutas del mundo juntos.

Cuando una persona está en plena crisis piensa en todo lo peor, pero tarde o temprano la vida se le estabiliza de nuevo, y años después ya no valorará igual, ni de forma aislada, un hecho pasado. Todo formará parte de un conjunto de vivendas- que le harán tener la percepción general de que su vida pasada no fue tan mala, aunque puntualmente le hubiese ido dando más valor del merecido a las cosas negativas que le iban sucediendo.

Si esto es así, si el tiempo puede cambiar finalmente el prisma de todo lo vivido y en general hacer bueno el conjunto de nuestras experiencias pasadas, si esto sucederá de forma invariable:

—¿Qué sentido tiene entonces sobrevalorar en la vida presente las cosas puntuales que llamamos malas?

—¿Por qué sufrir por ellas mientras transcurren? Ya tenemos bastante con que nos sucedan, ¿no?

—¿Conseguimos mejores resultados futuros gracias a esos sufrimientos?

(Y) La persona que se quiere y se respeta a si misma ganará en dignidad y en autoestima y podrá superar los peores momentos de su vida; no solo porque será capaz de sacar muchas más fuerzas de flaqueza, sino también porque no se inflingirá ningún auto-castigo adicional, y porque su percepción de la realidad será diferente.

— ¿Verdad que no merece la pena pasarlo mal, querido lector? Al final se llega al mismo sitio, y siempre es mejor haberlo hecho ahorrando sufrimientos y malestares, pues lo contrario significaría calidad de vida perdida para nada.

Seamos, pues, dignos de nosotros mismos.

RESPETA A LOS DEMÁS

HI punto segundo, «Respeta a los demás», es en realidad una aceptación, y no hay nada más que hacer, es así de «sencillo». No obstante, personalmente siempre he pensado que este es el punto más difícil de cumplir, pues se trata de un respeto auténtico a la forma de ser de cada uno, de manera que no lleguen a afectarnos ni sus ideas ni sus comportamientos personales.

Esto significa asumir plenamente la individualidad de cada persona, por muy raras, interesadas o disparatadas que puedan parecemos sus formas de ser o de actuar. De este modo, tendremos que aceptar la posibilidad de que cualquiera nos pueda criticar, o que incluso puedan hablar mal de nosotros aunque no exista ninguna razón aparente para ello. Esto es además algo inevitable.

Obsérvese que la inmensa mayoría de las personas juzgan continuamente a los demás:

Qué dicen estos, Qué hacen esos...

Lo hacen aunque sea de forma inconsciente, pero así sucede en realidad. Al final, tarde o temprano es algo que les afecta, y que por tanto les pasará su correspondiente factura.

Así pues, es conveniente que cada persona sea fiel a sus propios criterios y que no se deje afectar por lo que opinen los demás, aunque, como dijimos, sean opiniones o formas de actuar sin fundamento. Esto no quita que podamos acercarnos a ideales que nos interesen y, por otra parte, siempre tendremos pleno derecho a defendernos legalmente ante cualquier situación adversa que vaya contra nosotros. Una cosa no quita la otra, pues lógicamente, al igual que nosotros debemos respetar a los demás, todos ellos tendrán que hacer lo mismo con nosotros.

Existe una curiosa ley de probabilidades matemáticas llamada:

Ley de los dos tercios

Significa que:

Siempre caerás bien a dos tercios de la población, y no demasiado bien, o incluso mal, al tercio restante.

Un ejemplo que con frecuencia cuento en mis cursos para explicarla mejor, es el siguiente:

Si una persona da una conferencia ante un público escogido al azar, como norma general será bien valorada por dos tercios de los asistentes. Por el contrario, un tercio le criticará aunque no lo exprese de forma abierta. Esto será así incluso en el caso de que la exposición haya sido sumamente brillante, de forma que si el tercio más negativo se viese obligado en cierto modo a reconocer la valía del conferenciante, en cualquier caso lo criticarán de un modo u otro:

«Lo ha hecho bien, pero es un poco engreido», « Viste como un hortera», «No ha inventado nada», etc.

Por el contrario, si la persona que realizada charla se queda con la mente en blanco y sin saber qué decir, dos tercios la apoyarán igualmente y, unidos mediante un sentimiento de pena, harán fuerza con su mente deseando que la persona que tienen delante salga del atolladero.

Pero una vez más, y de modo similar al caso anterior, un tercio de los asistentes se burlará diciendo:

«¿Pero qué pinta ahí ese si no sabe nada?».

Si la persona punto de mira es famosa, dos tercios podrán ser admiradores suyos incondicionales, pero un tercio estará celoso y querrá destruirla. Así, los extremos pueden separarse y agravarse, pero nunca se modificará la proporción anterior.

Por esta razón, ¿por qué preocuparse si, hagas lo que hagas (salvo que cometas serios delitos), la proporción de tus seguidores será siempre la misma y no podrás modificarla?

Si todo el mundo nos conociese, en cada país habría millones de personas a las que ni tú ni yo les caeríamos demasiado bien. Por ejemplo, si España tiene 45 millones de habitantes y todos nos conociesen, sin duda les caeríamos mal a 15 millones de ellos. Demasiados como para preocuparse, ¿verdad?

Nunca puedes basar tu felicidad en lo que opinen otros de ti, y si intentamos ser de forma distinta a como somos con el fin de ganar otro adepto más, será a costa de perder alguno de los que ya teníamos, pues de repente, este nos verá deforma distinta. En este caso, la situación se volvería aún más grave, pues al final no tendremos una personalidad definida, y puede que hasta incluso no sepamos quiénes somos en realidad.

Si permitimos que las cosas nos afecten demasiado, iremos cambiando nuestra actitud de forma continua, y si cada vez nos comportamos de un modo diferente, no podremos ser felices puesto que no estaremos a gusto con nosotros mismos, ya que no sabremos quiénes somos en realidad.

Por tanto, mostrémonos como somos, aunque esto no significa que no hagamos por mejorar nuestra forma de ser y nuestro comportamiento.

Muchas personas sufren porque desean quedar bien con todo el mundo. Aparte de que eso es imposible, según la ley de los dos tercios que ya conocemos, no caen en la cuenta de que el hecho de ser aceptado o rechazado por los demás siempre será una decisión de esas otras personas, y solo de ellas. Tú únicamente puedes mostrarte tal y como eres, y ahí terminan tus posibilidades. Después ya

no depende-de ti.

SER FELIZ DEPENDE DE TI

No te esfuerces por querer quedar bien con todo el mundo. Es imposible. Tú simplemente muéstrate ante los demás y deja que ellos elijan. El hecho de que finalmente seamos aceptados o no nunca será una decisión que nos corresponda tomar a nosotros. Solo dependerá de ellos.

A veces también puede afectarnos el hecho de que alguna persona cercana esté sufriendo por culpa de sus propias decisiones, porque no elige lo más conveniente para ella. Nosotros podemos darnos cuenta y decírselo, pero quizá ella no nos escuche. En este caso también hay que respetar su decisión personal, y nuestra labor debe limitarse a aconsejarle una vez, sin ser reiterativos, permitiendo que finalmente ella decida lo que desee. De este modo, quizá la próxima vez desee contar con nuestro consejo, pero si somos pesados, aun teniendo razón, es posible que en el futuro se encierre todavía más en sí misma.

Otro motivo para no vernos afectados negativamente por los demás es que, por si fuese poco, mucha gente actúa y se comporta de forma distinta según con quién se rodee, lo cual les delata diferentes personalidades y varas de medir que hacen aún más ilógico el tomarse en serio sus críticas.

Algunos de ellos ni siquiera tienen convencimientos propios. Poseen una «forma de pensar» que con frecuencia se basa en una determinada ideología política que ha sido heredada (como si se hubiese heredado un piso), es decir, simpatizan con un determinado partido político porque sus padres o abuelos ya lo hacían.

En efecto, muchos habitantes de una región comparten la misma ideología porque:

Hace 50 años (o 200), en la guerra, estos mataron a aquellos y...

La «solidez» de su forma de pensar está basada en realidad en establecer una especie de condena eterna a otro grupo de personas que, posiblemente y a su vez, en su día también reaccionaron por ideologías heredadas o implantadas.

La única persona con la que nunca puedes quedar mal es contigo mismo.

Viven anclados en el pasado de forma hermética, y con frecuencia lo hacen en una atmósfera de rencor. Esto sería algo así como condenar a la Alemania actual, un país ejemplar y excepcional, porque hace 65 años el ejército de Hitler invadió Europa. ¿Tiene acaso un niño que acaba de nacer algún tipo de responsabilidad, o debe ser estigmatizado de algún modo, por lo que hiciese su tatarabuelo docenas de años antes? ¿Cuándo se acaba el plazo para no seguir condenando a un grupo de personas por lo que hicieran compatriotas suyos en el pasado? ¿Condenamos también a los países escandinavos porque hace-mil años los vikingos invadieron otros países? Si fuese así, nadie se salvaría, porque prácticamente todos los países han sido conquistadores de otros en alguna época anterior.

La gente cuyos ideales están basados en los de otras personas como consecuencia de una inercia o de un arrastramiento social, por lo común no han desarrollado su personalidad, y por lo tanto manifestarán un comportamiento contradictorio, de forma que la mayoría de ellos no sabrán incluso ni lo que están defendiendo. Solo sabrán que hay que ir siempre contra tales grupos de personas.

Bien es cierto que la mayoría de estas personas son víctimas de las fuerzas políticas y de ideas muy arraigadas socialmente. Se sienten débiles para rebelarse públicamente y luchar contra la corriente, y tienen miedo de quedarse solas y sin amigos si dicen lo que en realidad piensan.

Este caminar sin rumbo, sin saber adonde, podrá ser el inicio de su infelicidad, pues no aplican el dicho de que:

«Más vale estar solo que mal acompañado».

Aunque yo lo diría con mayor precisión de este modo:

Una prueba fehaciente de la existencia de estas ideas adoptadas y no reales es que muchas de estas personas adoctrinadas reaccionan y se comportan socialmente de forma contraria a como deberían hacerlo según los ideales que defienden. Listo sucede así porque en el fondo no son como aparentan ni piensan como dicen, pudiendo llegar incluso a la hipocresía más extrema. Por ejemplo, un ministro que predique contra el capitalismo, difícilmente podrá justificar por qué él cobra un sueldo de 100.000 euros más dietas y comisiones. ¿En qué quedamos? ¿Le gusta el dinero o no? Quizá sea un término intermedio y simplemente no le guste que lo tengan otros.

– — -

No hay mayor sordo que el que no quiere oír, ni mayor ciego que el que no quiere ver.

Aun así, cada cual es libre de hacer o no lo que quiera, o lo que quieran otros que haga o no haga, pensando o sin pensar, da igual. Además, se trata de algo inevitable por lo que tiene que pasar la humanidad dado su carácter evolutivo.

Sirvan estos comentarios simplemente de ilustración hacia aquellas personas miedosas que se toman demasiado en serio el qué dirán. A aquellas a las que les afecta mucho la crítica. Pensad que hay demasiada gente que habla sin saber y que actúa por envidia o de forma contradictoria. ¿Por qué tomarlos entonces enserio?

De este modo, cualquier cosa que diga una persona a la que consideras tu enemiga tenderás a verla como un insulto o una provocación. En cambio, lo mismo dicho por otra persona a la que quieres tendrá un significado completamente distinto para ti.

1.A

AUTOESTIMA

Haciendo referencia a un ejemplo actual, citaré el de los jóvenes padres que con frecuencia dejan a sus hijos en casa de los abuelos mientras ellos salen a divertirse.

Del mismo modo que estos abuelos no pondrán objeción alguna cuando se les pida quedarse con los nietos ante alguna urgencia, por lo general tampoco lo harán las primeras veces que se les requiera para tenerlos en casa mientras los padres se van de fiesta. Pero si esta actitud se repite con frecuencia, los abuelos empezarán a hacerlo a regañadientes. Es lógico, pues se sentirán infravalorados, y de poco les servirán los argumentos que los padres les puedan dar:

Como vosotros no vais a salir...

Como no tenéis nada que hacer...

Y es que a veces los abuelos sí tienen cosas que hacer que para ellos son importantes, aunque estén en casa sin salir, como sentir paz y tranquilidad y no tener nada de lo que preocuparse. Además, muchas veces no tendrán humor para aguantar ni entretener a nadie. Aunque no lo digan, pensarán, y con razón, que sus hijos tienen mucha «cara» si les piden lo mismo con frecuencia. Los más valientes pondrán alguna objeción, pero los que no dicen nada en absoluto se callan en realidad por no discutir y para que sus hijos no se enfáden con ellos.

Llegado este punto, los abuelos no deben callarse y seguir aguantando sin más, sino hacer ver de buenos modos a sus hijos la realidad de la situación. Si los hijos se enfadan con los abuelos (algo que sucede a veces), será exclusivamente un problema de esos jóvenes padres, no de los abuelos, quienes no deben ceder ante el chantaje.

La justificación que ponen algunos abuelos para ceder:

«¿Y qué voy a hacer si no?»,

La sociedad debería esforzarse por eliminar sus ideas preconcebidas, dada la

gran diferencia existente entre lo que queremos ver y la realidad de las cosas.

no hace sino poner de manifiesto la baja autoestima que en realidad se tienen.

Podemos verlo ahora desde otro punto de vista, desde la primera persona y cambiando los papeles:

¿Exigirías a alguien hacer algo que en realidad no desea? ¿Lo someterías a algún tipo de chantaje emocional para que así fuese?

Incluso los «más profesionales» en hacerlo seguramente dirían que no. En fin, en fin...

Aquí podríamos aplicar una regla ajedrecística que dice:

Es mejor tener un mal plan que no tener ninguno.

De modo similar:

Es mejor ser uno mismo, aunque nos equivoquemos, que no ser nadie.

Obsérvese que en ningún caso se trata de tener ideas fijas. De este modo, si los jóvenes padres han tenido una época dura de trabajo, o están cansados, qué acto más bonito de generosidad, por parte de los abuelos, sería proponerles:

¿Por qué no os vais solos un fin de semana a descansar y nosotros cuidamos de los niños?

1.a diferencia está en que en este caso no existe por medio ningún chantaje, sino que se trata claramente de una muestra de amor, de una proposición que sale de lo más hondo del corazón.

De modo similar sucede en el trabajo y en las relaciones sociales. ¿Cuántas

veces se ven «forzadas» muchas personas a hacer cosas que en el fondo no desean para evitar quedar mal con alguien? Pero lo más curioso es que, como rio existe una unión muy sincera que digamos, al final, tarde o temprano se acaba quedando mal con las mismas personas.

Y es que muchos de los valores sociales están cambiados. Si un vecino no puede dormir por la noche debido al ruido que están armando en la calle un grupo de personas y sale a protestar a su balcón, el insolidario será dicho vecino. Lo será la persona que protesta porque tiene que descansar y levantarse temprano al día siguiente para irse a trabajar. Por el contrario, las víctimas serán la pobre multitud incomprendida y solidaria que no da «palo al agua», y cuya única obligación será la de dormir la borrachera al día siguiente.

En resumen:

Como puede comprobarse, quedar bien con todo el mundo es imposible (a la «Ley de los dos tercios» me remito nuevamente), principalmente porque, al contrario que indica el título de este libro, en este caso se trata de algo que no depende de ti, y precisamente por esta razón nunca puede tratarse de algo malo.

Intentemos liberarnos de nuestros prejuicios y evitemos que nuestros sentimientos dependan de las opiniones que tengan otras personas, pues estas siempre serán muy variopintas.

No nos deprimamos porque no gustemos a alguien o porque hablen mal de nosotros, pues es algo que nunca podremos evitar. Forma parte de la evolución de la sociedad y dé las personas. Tampoco nos vanagloriemos en caso contrario, porque las tornas se irán invirtiendo continuamente.

Respeta que cada cual piense o diga lo que quiera.

Nada de ello podrá afectarte si tú realmente no lo deseas.

Deja hacer a cada cual lo que desee y tú te sentirás mucho más libre.

NO TE PREOCUPES POR LOS RESULTADOS

Este tercer y último punto trae de cabeza a muchísimas personas: empresarios, trabajadores, gente que busca trabajo, estudiantes, etc., pues parece imposible que sea cierto y que pueda cumplirse, y más en una sociedad tan competitiva.

Es importante saber que los resultados siempre vienen solos, y cuando llegan ya no hay nada que hacer, por lo menos en ese preciso momento. Si los resultados no son Favorables, si no responden a las expectativas que nos habíamos marcado, poco vamos a conseguir recalcándolo una y otra vez y sufriendo por ello. Dicho de otro modo, podremos empeorar la situación todo lo que queramos.

El problema de querer obtener buenos resultados es que paralelamente se despierta el temor a no obtenerlos, es decir, el de obtener malos resultados. Dicho temor, como todos, es siempre limitante, y por esa razón nos producirá bloqueos y limitaciones.

El miedo y el temor atraen aquello que tememos.

El hecho de desear fervientemente que los resultados nos sean favorables, despertará un mecanismo de defensa en nuestro subconsciente que surgirá con la intención de apartarnos, por todos los medios, de cualquier situación de riesgo que pudiese dañarnos, y así, quien sufre por el temor a obtener malos resultados sentirá temblores, tartamudeo en la voz, flojedad de piernas, taquicardia, sudoración, respiración agitada, angustia, dificultad para poder recordar, etc. ¿Cuántos estudiantes y opositores han padecido estos síntomas?

Con frecuencia, nuestra mente producirá además otras sensaciones físicas para intentar apartarnos del lugar de riesgo, como pueden serlo la necesidad imperiosa de ir continuamente al baño o la de sentir ganas de vomitar. En general, sufriremos todo tipo de bloqueos y limitaciones que mermarán deforma determinante nuestro rendimiento, y no liarán sino facilitar la obtención de los

malos resultados temidos.

Si estas experiencias se repiten con frecuencia, desembocarán en la aparición de una fobia todavía más limitante. Mucha gente sentirá pánico con el solo hecho de pensar que tiene que pasar otra vez por una situación similar.

Desde luego que nada de todo esto es bueno para la salud, y en realidad se trata de algo que produce nuestra mente subconsciente para protegernos del riesgo que supone obtener un resultado que nosotros hemos calificado previamente de «malo».

Lo mejor será entonces cortar por lo sano y evitar tal situación,

dice nuestro subconsciente.

Curiosamente, casi siempre se sufre por cosas que aún no han sucedido, y es que valorar los resultados que nos deparará el futuro aparenta ser siempre muy complicado, y muchas veces pueden venir de forma diametral mente opuesta a como se pensaba en un principio. De este modo:

¿Cuántos aparentes malos tragos por los que teníamos que pasar resultaron finalmente ser mucho mas sencillos de lo previsto y se resolvieron de forma feliz?

O al revés:

¿Cuántas veces nos ha sucedido a todos que aquello que parecía que iba a ser bueno al final no lo fine tanto?

En definitiva:

¿Cuánto se sufre innecesariamente por el temor a lo que nos pueda suceder en el futuro, y cuántas veces este nos depara resultados imprevisibles?

¿Cómo podemos saber que lo que ahora nos parece bueno también seguirá siéndolo a largo plazo o que la aparente desgracia que nos ha caído encima nos llevará siempre por un camino del que ya nunca saldrá nada bueno?

A modo de ejemplo, puedo citar a continuación el resumen de un conocido cuento oriental muy ilustrativo:

Un día llegó un hijo a su casa muy contento. Llamó a su padre y le dijo Heno de alegría:

—Mira, papá, qué cosa tan espléndida. Me han regalado un caballo. ¿No te parece una buena noticia?

Su padre le contestó:

—Ya veranos si es buena o mala, solo el tiempo lo dirá.

El hijo seguía muy contento, pero quedó algo contrariado. ¿Por qué no iba ser bueno ese regalo?

Un día que lo estaba montando, el hijo se cayó del caballo fracturándose una pierna. En su casa se lamentaba y decía a su padre:

—Oité mala suerte he tenido. Tenías razón, el caballo no me ha. traído nada bueno.

Y al oírlo, su padre le replicó:

—Yo nunca dije que el regalo del caballo fuese bueno o malo, y respecto a la mala suerte que dices tener ahora, solo el tiempo dirá si es buena o mala. Eso ya lo véremos.

Con frecuencia descubrimos que lo que nos depara el futuro no era tan grave como habíamos pensado inicialmente. Entonces podremos comprobar claramente que todo el tiempo pasado hemos estado sufriendo innecesariamente.

Una vez más, el hijo se sintió confuso ante la respuesta de su padre, pero esta vez no dudaba de que el hecho de haberse caído del caballo y fracturarse una pierna hubiese sido algo realmente malo para él.

Quiso el destino que a los pocos días el país en el que vivían entrase en guerra con otro país vecino. Cuando los soldados enviados para reclutar a los jóvenes del país llegaron a la casa de este muchacho y lo vieron con la pierna escayolada,

pasaron de largo. El hijo, muy contento, dijo a su padre:

—y *Vaya! Pues al final va a resultar que ha sido bueno que me haya roto la pierna. Me be librado de ir a la guerra.*

Y una vez más, su padre le contestó:

—*Si eso es bueno o malo solo el tiempo lo dirá. Eso ya lo veremos.*

La historia podría continuar así indefinidamente, demostrándonos que lo que ahora parece sernos claramente bueno o malo, podría no serlo igualmente en el futuro. Y es que, sin ninguna duda, vivimos en un mundo relativo.

Como ya hemos dicho, la inmensa mayoría de las preocupaciones son curiosamente por cosas que aún no han sucedido, que están por llegar. ¿Cuántas veces se hacen montañas de algo incierto, que forma parte del futuro, y que como tal puede acaecemos finalmente de forma muy distinta a como habíamos previsto en un principio?

Aunque la experiencia nos venga demostrando una y otra vez que el tiempo puede alterar frecuentemente el resultado previsto, la norma social sigue siendo la de etiquetar de forma inmediata esto como bueno y aquello como malo.

Gracias a que siempre podremos elegir de nuevo, es importante no preocuparse por los resultados, y mucho menos vivir con el temor de no obtener el resultado aparentemente perfecto. De este modo, no solamente eliminaremos los miedos, sino también las limitaciones de nuestra fuerza mental.

El factor tiempo, tal v como hemos visto, tiene una gran importancia. Todos hemos pasado en la vida por experiencias difíciles que parecía que no íbamos a poder superar, pero vistas años después y con un prisma posterior, tendremos la sensación de que nuestra vida pasada no ha sido tan mala y de que nos hemos precipitado al valorar en exceso las experiencias negativas.

Por ello:

Finalmente, y a modo de resumen, recuerda que:

La mente no conoce ni entiende de resultados, pero sí entiende de ilusión y de disposición para realizar las cosas, eso es lo que la mueve. Pensar en obtener resultados la limitará, en cuanto a que solamente servirá para crear nerviosismo, tensión y miedo de no obtenerlos. Por tanto, centrémonos en la ilusión y el entusiasmo para realizar eso que queremos... Luego, los resultados vendrán solos.

Si finalmente los resultados obtenidos no son los que nosotros hubiésemos deseado, apliquemos entonces punto número 1 a nuestras vidas:

Tratémonos corno si fuésemos nuestro mejor amigo e imaginemos que la persona que más queremos no ha podido obtener aquello que deseaba. Echémosle un brazo por encima del hombro y estudiemos juntos la nueva situación.

Ayudemos a nuestro amigo a averiguar por qué ha sido asi, y después hagámosle saber que siempre nos tendrá a su lado, que no lo abandonaremos nunca y que juntos seguiremos trabajando con ilusión.

Los celos

He querido reservar un apartado especial para hablar de los celos, dada la tuerza tan grande con la que afectan a algunas personas.

Aunque se puede estar celoso por muchos motivos, los más importantes son los celos provocados por el desamor, es decir, cuando están causados por el rechazo de la persona que queremos.

Los celos pueden causar enormes sufrimientos y trastornos, pudiendo ser la causa incluso de delitos tan graves como el asesinato.

No obstante, hasta una dolorosa separación puede ser ventajosa a la larga para ambas personas. Otra vez me remito a la falsa sensación que produce el tiempo, tal y como vimos en el capítulo anterior, cuyo paso hacía que con frecuencia, lo que llamábamos inicialmente «malo» pudiese transformarse después en algo «bueno».

Es muy probable que la persona que desea abandonarnos haya reflexionado sobre ello innumerables veces antes de tomar su decisión final, y del mismo modo, también puede serlo

que sufra bastante por dicha separación. Sin embargo, cuando lo hace es porque encuentra a la larga una compensación.

Como primer paso, vamos a realizar un razonamiento muy básico y eficaz. En los capítulos anteriores decíamos que la causa de que alguien no fuese feliz era el incumplimiento de alguno de los tres puntos que habíamos llamado « Las tres claves de la felicidad»;

1. Trátate como si fueses tu mejor amigo.

2. Respeta a los demás.

5. No te preocupes por los resultados.

La persona celosa, obviamente, no es feliz, y del mismo modo que sucede con cualquier otra que no lo sea, tenemos que averiguar qué punto o puntos de los tres anteriores no está cumpliendo. En este caso no cumple los puntos 2 y 3.

Que no cumple el punto 3 está bastante claro, pues la persona celosa siempre terne perder algo o alguien, y eso sería un aparente «mal resultado». Este punto se relaciona también con la inseguridad, por lo que la persona celosa se mostrará de este modo. Pero es realmente el incumplimiento del punto 2 el que le origina la mayor parte de su problema.

Respetar de verdad la voluntad de los demás es una norma esencial que tenemos que cumplir. El alcance de esta regla es mucho mayor de lo que podemos imaginar en un principio, y en este caso la persona celosa no acepta el rechazo de alguien a quien quiere, no respeta su voluntad. Se niega a perderlo y sufre mucho solo con pensar en esta posibilidad. Frecuentemente tratará de imponer limitaciones a la libertad de su pareja para evitar riesgos potenciales, como que se junte o hable con personas del otro sexo, especialmente si son atractivas, que se vaya sola de viaje, que salga con amigos sin su compañía, etc.

Es lógico que hagamos todos los esfuerzos posibles para conocer las causas que llevan a nuestro ser amado a abandonarnos, tratando de este modo de buscar soluciones, pero si finalmente estas no existen, ¿qué podemos hacer al respecto? Mejor diré lo que no podemos hacer:

Nunca podremos obligar a nadie a que haga lo que no quiere.

Por esta razón:

Y menos aún:

Nunca podremos obligar a otra persona a que nos quiera, puesto que es algo que ni siquiera depende de ella.

El amor es un sentimiento demasiado profundo y complejo como para que pueda ser manejado a voluntad.

Nunca podremos obligar a nadie a que siga viviendo con nosotros.

El auténtico respeto por los demás consiste en permitirles que elijan libremente, incluso en aquellas situaciones en las que nosotros tenemos algo que perder.

Si la voluntad de alguien es abandonarnos, no importa la razón que tenga para ello, tendremos que aceptarla y respetarla, pues aparte de que se trata de su vida, no nos queda otra posibilidad.

Aunque no podamos evitar mostrar la amargura que nos invade, respetar su decisión y aceptar la realidad con dignidad, puede desequilibrar a cualquier persona, incluida la que ha decidido dejarnos, y quizás hasta incluso hacérselo pensar una vez más. De hecho, no sería extraño que si no ha sucedido algo muy grave, gracias a nuestra reacción final de respeto y de entereza, la persona que se marcha pueda arrepentirse y volver otra vez con nosotros.

¡Qué importante es tener dignidad! ¿Recuerdas el ejemplo del perrito que hemos citado en este libro?

Permitamos entonces que cada cual tome sus propias decisiones, a fin de cuentas conciernen a la vida particular década uno. Ser feliz depende de las elecciones personales que cada persona hace para sí, y se trata de un derecho exclusivo del que nadie debe ser privado.

Por otra parte, algo que no debe sucedemos nunca, por muy importante que sea para nosotros la persona que nos deja, es perder nuestra autoestima y consideramos menos de lo que**somos.**

Aquí yo haría claramente una reflexión sobre el punto 1: «Ser tu mejor amigo».

En efecto, si nuestro mejor amigo ha sido abandonado por alguien muy querido para él y está sufriendo mucho, ¿qué debemos hacer? ¿Le negamos también nuestra amistad?

Ahora es cuando nuestro amigo más nos necesita. Si lo queremos de verdad, sentiremos mucha pena por él y lo apoyaremos como se merece. En cualquier

caso, nunca le diríamos nada parecido a esto:

Si te ha dejado por otra persona, será porque esa persona es mejor que tú.

Algo que algunas personas, ciertamente, sí se dirían a sí mismas.

Evidentemente esto no es verdad. Al menos no es una verdad absoluta, porque tales verdades no existen. Por esta razón no todo el mundo coincidiría siempre en la mayor valía de una persona sobre otra. ¿Recuerdas la ley de los dos tercios? 1.a existencia de esta ley deja aún más clara la variedad de opiniones que siempre encontraremos.

Del mismo modo que nunca le diríamos esa crueldad a nuestro mejor amigo, tampoco deberíamos decírnosla a nosotros mismos.

Nunca nos sintamos infravalorados ni pensemos que no valemos lo suficiente.

¡Que injustos seríamos si realmente pensásemos eso de nuestros amigos o de nosotros mismos! Solo podríamos pensarlo si no fuesen amigos de verdad, pero si son nuestros amigos, será por algo.

La constancia y la perseverancia

Mucha gente se siente frustrada e infeliz porque aparentemente no puede, o le cuesta mucho, ser constante en la realización de alguna actividad que considera importante, como, por ejemplo, estudiar un idioma, hacer ejercicio físico, llevar a cabo una dieta adelgazante, etc.

Alguna vez he hecho referencia a la diferencia entre el «quiero» y el «me gustaría», de forma que, aunque la frontera entre ambas percepciones puede llegar a ser muy fina, nos encontramos en realidad ante una moneda de dos caras. No existe otra posibilidad: o es cara o es cruz. Es decir, ante algo que aparentemente deseamos conseguir, la realidad solo puede ser: «lo quiero de verdad» o «me gustaría conseguirlo».

¡Querer es poder!

Cuando hablamos de «querer algo de verdad», cuando lo queremos en serio, entonces pasa a ser prioritario para nosotros, de modo que sacamos el tiempo de donde sea y ponemos los medios que hagan falta. El resto es fácil, dejarnos llevar por la clara ilusión que experimentamos ante algo que realmente queremos conseguir. Pensemos que si carecemos de

esa ilusión inicial, seguramente estemos ante la otra cara de la moneda, y solamente nos gustaría obtener algo en vez de quererlo de verdad.

Las personas que tienen ilusión por algo descubren que la vida es bonita. Dicha ilusión también les sirve de ayuda para compensar los malos momentos.

Esta diferencia entre el «quiero» y el «me gustaría» supone nuestro punto de partida, pero la realidad es que muchas veces acabamos desanimándonos y rompemos finalmente con aquellas cosas que en su día empezamos a hacer con tanta ilusión.

¿Por qué se acaba nuestra motivación?

Nuestro subconsciente analiza todas las sensaciones que experimentamos, y finalmente puede crear una limitación (incluso una fobia), o, por el contrario, también puede subirnos la motivación y hacernos sentir un empuje imparable. Sería algo así como una especie de «adicción» que nos llena de ilusión y nos da fuerzas para continuar.

Mientras realizamos cualquier actividad, y sin que nos demos cuenta, nuestro subconsciente está analizando:

- El horario: ¿Madrugamos? ¿Nos cuesta empezar a hacerla?

— El tiempo que le dedicamos: ¿Es mucho tiempo y nos lo quita para otras cosas importantes?

— La facilidad, la comodidad y los medios para hacerla: ¿Hay que preparar demasiadas cosas para empezar? ¿Tenemos que desplazarnos? ¿Es fatigoso? ¿Es caro?

— Los resultados que según nuestro juicio de valor estemos consiguiendo: ¿Conseguimos lo que queríamos? ¿Avanzamos al ritmo deseado? ¿Obtenemos algún resultado contraproducente?

El subconsciente es, en definitiva, una especie de lupa de aumento.

Decíamos que el tercer punto que había que cumplir para ser felices era: «No preocuparse por los resultados», y habría una aparente contradicción en todo lo dicho si el subconsciente analizase los resultados y nos desmotivase porque estos fuesen peores de lo esperado. Pero realmente no es así como sucede ni existe tal contradicción.

Nuestro subconsciente no sabe lo que son los resultados, y menos aún si estos son buenos o malos. Solamente opera en función de cómo nos sentimos ante lo que hacemos. Lo que pasa realmente es que nosotros sí podemos analizarlos conscientemente y sentirnos mal si consideramos que estos no son buenos, pero es realmente cada persona quien se pone unos límites y se marca un progreso determinado.

Si consideramos que los resultados van siendo buenos, no habrá ningún problema, pues nos sentiremos con ganas de continuar mientras nos duren esas buenas sensaciones. Estas las percibimos en función de la valoración general que

hagamos de nuestra progresión, y son captadas por el subconsciente, que actuará sobre nosotros en consecuencia, abriéndonos la mente, quitándonos la pereza, dándonos salud, etc.

Por el contrario, nos sentiremos mal si creemos que no estamos consiguiendo los resultados que esperábamos. Nuestro subconsciente captará igualmente esa sensación y nos ayudará a abandonar poniéndonos trabas como: pereza para empezar, pérdidas de concentración, exceso de apetito, sueño, problemas de salud, etc. El pensamiento original, que estaba salpicado de ilusión, empezará a ser reemplazado progresivamente por otro de dificultad, de decepción o hasta de fracaso, según la exigencia personal de cada uno.

El mantenimiento prolongado de una sensación negativa creará una presión constante que será la causa del abandono final de aquella actividad que habíamos iniciado.

Solamente encontrando nuevos incentivos, cambiando alguna técnica de ejecución de la actividad o modificando alguna circunstancia, será posible atenuar o eliminar la presión que sobre nosotros ejerce nuestra mente subconsciente y poder empezar de nuevo con ilusión.

Ahora bien, si el número de «fracasos» es considerable, un nuevo freno mucho más potente hará su aparición, y cada vez nos será más difícil comenzar con posibilidades de éxito, pues no podremos evitar pensar que ya hemos fracasado muchas veces con anterioridad. De este modo, nuestra sensación inicial de dificultad aumentará cada vez que empecemos, y además quedará justificada ante nuestra lógica dado que se trata de .figo «muy difícil de conseguir», tal y como nos ha demostrado nuestra experiencia personal con los continuos fracasos anteriores. Por ello, tenderemos a justificar dicha dificultad ante el menor contratiempo que nos surja.

Por esta razón, insisto mucho en invertir todo lo que sea necesario para adquirir, desde el primer momento, una buena técnica que nos permita conseguir las cosas de la forma más rápida y fácil posible. En este caso, y al contrario que sucedía con la aparición de este último freno, crearemos una inercia positiva que nos facilitará conseguir en el futuro todo lo que deseemos, pues aumentará tanto el

nivel de entusiasmo que tendremos al empezar como la confianza en nosotros mismos para conseguir todo lo que nos propongamos.

En cualquier caso, lo cierto es que nuestro subconsciente siempre estará alerta y actuará ante cualquier sensación accionando sus mecanismos de defensa o de apoyo.

Nuestro poder de creación

Cada persona es creadora de su propia realidad, y además lo es en un grado muchísimo mayor de lo que pudiese parecer a simple vista. Creamos nuestro futuro con nuestra manera de pensar, de hablar y de actuar. Por esta razón, si usamos adecuadamente el pensamiento, la palabra y la acción, crearemos en nuestra vida las mejores realidades que podamos imaginar.

Todo surge en la vida como un pensamiento, de forma que nadie puede hacer nada sin antes haberlo pensado. Por ejemplo, si estás leyendo este libro, querido lector, es porque has pensado en ello con anterioridad.

Supongamos ahora que una persona desea comprarse y mudarse a una casa nueva. Lógicamente, lo primero que tendrá que hacer será pensar en ello, pues en ningún caso podría irse a vivir a su nueva casa, ni comentar con otras personas su idea, sin haberlo pensarlo antes.

El pensamiento constituye asi el primer nivel de creación.



El siguiente nivel de creación es la palabra. Cuando una persona hace uso de ella, es realmente debido a una «saturación- en su pensamiento que le obliga a pasar a un nivel superior. Si la palabra es acorde al 100% con el pensamiento,

este se confirma y se vuelve mis sólido.

La fuerza de las palabras es tremenda, hasta el punto de que si algo falso se transmite el suficiente número de veces como si fuese verdad, realmente «puede llegar a serlo». Su fuerza es tan grande que incluso las personas que levantan la farsa pueden llegar a creerse sus propias mentiras de tantas veces como las cuentan.

En el ejemplo anterior que estábamos poniendo, llega un momento para la persona que desea cambiarse de casa en el que necesita transmitírselo a los que lo rodean. De este modo, tarde o temprano dirá algo similar a esto:

Ove, *¿sabes que estoy pensando en cambiarme de casa* ?

Lógicamente, él ya lo pensó antes. Si de verdad tiene esa intención, su pensamiento se satura y se ve forzado a continuar con el proceso necesario para crear dicha realidad. Al necesitar ahora comunicárselo a alguien, entrará en su segundo nivel de creación, el de la palabra, y su idea de cambiarse de casa se fortalecerá. Su pensamiento quedará confirmado.

Si un amigo tuvo te dice más de una vez que quiere cambiarse de casa, o comprarse un coche nuevo, por ejemplo, trata de animarlo a ello, pues en el fondo es lo que te está pidiendo. Él ya lo ha pensado muchas veces y lo tiene claro, pero aún le queda algún obstáculo que superar. Normal -

mente se trata de alguna indecisión o miedo, o quizá se sienta un poco culpable del paso que va a dar, por lo que está buscando el apoyo de alguien a quien valora para que le confirme como buena una idea que él ya tiene clara.

La acción es el tercer y último nivel de creación, y si va acorde con el pensamiento *y* con la palabra, traerá consigo como resultado final aquello que de verdad deseas y que empezó como un simple pensamiento.

Para actuar en consonancia, y siguiendo con el ejemplo anterior, nuestro protagonista tendría que ir a ver la casa nueva, al menos los planos (o a probar el coche), buscar la forma de conseguir un crédito si necesitase dinero, etc. Si sigues todos los pasos sin vacilaciones, sin cambiar de opinión, y manteniendo la fe en sí mismo, finalmente obtendrá con toda seguridad aquello que desea.

Hay que tener en cuenta que casi todos los pequeños escollos que surgen a

última hora, como pudiese ser conseguir un crédito con una entidad financiera, también los pensó al principio, aunque fuese de forma fugaz, y los consideró asequibles, pues en caso contrario no hubiese seguido planteándose dicha posibilidad, y su pensamiento inicial, de haber existido, hubiese quedado zanjado desde el primer momento. Por supuesto sobra decir que tampoco se lo hubiese comunicado a nadie. Por ejemplo, un trabajador normal y corriente que posee un sueldo medio no le dice a nadie que está pensando en comprarse un yate de lujo, pues está convencido de que no podría pagarlo, y por esta razón ni siquiera piensa en ello. Aquí se acaban todas sus posibilidades, y lo más curioso es que se terminan, más que por el dinero que cueste comprarlo, por la total certeza que tiene en su pensamiento de que ello «no es posible», pues esto representa un «NO» infranqueable que elimina cualquier posibilidad de avance.

Si a nuestro protagonista le surgiesen dificultades de última hora que no tenía previstas, el destino que él mismo ha ido creando le abrirá nuevas puertas que le permitirán conseguir, de un modo u otro, lo que de verdad desea, y es que nuestro poder de creación va mucho más allá de lo que podemos imaginar.

Por esta razón es importante no arrojar la toalla a las primeras de cambio y aprender a creer en nosotros mismos. Si vamos cambiando de parecer continuamente, el destino no sabría que ofrecernos, pues sus respuestas nunca son casuales aunque así lo pueda parecer a veces, y siempre responde a nuestra llamada. No lo hace basándose en lo que queremos conseguir, saber esto es también muy importante, sino que nos responde positivamente a aquello que ya sabemos que estamos consiguiendo. Mejor aún, nos concede lo que sentimos que ya hemos conseguido, aunque sea algo que todavía no hayamos experimentado. Una razón más para aprender a «jugar con el tiempo» y ver nuestro futuro ideal claramente reflejado en nuestro presente actual.

Tenemos que saber que ya hemos conseguido lo que queremos. El resto es saber esperar sin alterar nuestro rumbo.

Nuestro poder de creación es ilimitado, pero ¿lo es también la confianza que tenemos depositada en nosotros mismos? Las cuerdas siempre se rompen por su parte más débil, y no podremos arrastrar hasta nosotros más peso del que pensemos que somos capaces. Aquí es donde finaliza nuestro poder de creación, justamente cuando lo hace la confianza que tenemos depositada en nuestra persona.

Cuando lleno de entusiasmo empecé a dedicarme a la memorización rápida en septiembre del año 2003, nunca tuve ninguna duda de que batiría algún récord del mundo. Esto es algo que ya daba por hecho, y sabía que todo era cuestión de saber sortear cualquier dificultad que me pudiese surgir durante el proceso. Con las ideas bien claras al respecto, solamente me quedaba diseñar una técnica adecuada, llevar a cabo mi programa de entrenamientos, y finalmente presentarme a alguna competición. Con este pensamiento arrancaba todo mi poder de creación, que no es ni mayor ni menor que el que tiene la persona que está leyendo estas líneas.

Al poco de empezar a documentarme sobre los récords, un día me llamó por teléfono mi buen amigo Alberto Coto, campeón mundial de cálculo, y me dijo que había visto en acción al alemán Gert Mittring, uno de los memorizadores más rápidos del mundo. Le había sorprendido su velocidad memorizando, no en vano, Gert consiguió memorizar nada menos que 22 dígitos decimales (desde el 0 hasta el 9) en cuatro segundos, una de las pruebas estándar en memoria rápida, desbancando al hasta entonces plus marquista mundial, el inglés Creighton Carvello.

Por otra parte, Gen Mittring también tenía el récord del mundo en otra de las pruebas estrella, en la memorización de números binarios (sólo ceros y unos) en tres segundos de

tiempo, donde consiguió el récord del mundo al lograr memorizar 30 dígitos el día 7 de julio del año 2000.

El 29 de septiembre de 2001, y con la aparición de Ralf Laue, otro gran especialista alemán, el récord del mundo en esta prueba subió a 32 dígitos. Finalmente, el polaco Jedrzej Cytavva conseguiría hacer 35 dígitos el 13 de octubre de 2002, aunque esta marca se le homologaría años después.

A modo de resumen, este era el panorama que se me presentaba en alguna de las pruebas principales, aunque había bastantes más.

Los primeros escollos con los que me encontré justamente al empezar eran referentes a cómo entrenar, pues no tenía ninguna experiencia el respecto, qué tipo de programa informático usar y cómo conseguirlo, dónde competir, etc.

Pero mis ideas seguían estando muy claras, y el poder creador de la mente continuaba actuando. A los pocos días, y mientras estaba diseñando un sistema

que me permitiese memorizar los números binarios de la forma más eficaz, recibí un correo electrónico de Ralf Laue citado anteriormente). quien había visto mi página web y se interesaba por saber más sobre algunos de mis antiguos récords mundiales, los cuales trataban sobre pruebas mucho más largas, como memorizar mazos de cartas sin verlas, formar cadenas de palabras, etc.

Cuando le comenté mi idea de empezar a participar en eventos de memoria rápida, y pese a ser futuros rivales, él mismo, haciendo acopio de una gran generosidad (algo que

desde aquí le vuelvo a agradecer), me diseñó y regaló un programa informático que se ajustaba a mis necesidades y a mi técnica de trabajo. Esos escollos a los que antes aludía se iban solucionando solos. También me ayudó a superar algunos trámites, y finalmente pude inscribirme en un campeonato que se iba a celebrar el día 9 de noviembre del año 2003 en Starnberg, cerca de Munich, Alemania. El problema para mí era que ya estábamos a finales del mes de septiembre de ese mismo año y solamente disponía de un mes y una semana para prepararme la competición.

Realmente no me importaba el resultado, y aquí tengo que aclarar un importante matiz: todos queremos ganar y ser campeones, es lógico y yo no me excluyo, pero el secreto es que rio te importe no serlo.

Entrenando unas dos horas diarias, mi ilusión y mi fe en mí mismo eran mayores que nunca. Me desbordaban y tenía que luchar por controlarlas.

En aproximadamente una semana, ya metidos en el mes de octubre, había asimilado mis códigos de memorización y empezaba a manejarlos con cierta fluidez. No había tiempo& para intentar cambiarlos o mejorarlos, así como tampoco lo había para rectificar técnica alguna. En definitiva, no había vuelta atrás, y tenía que procurar no cometer errores ni usar técnicas de entrenamiento contradictorias, porque no podría rectificar a tiempo.

Durante los quince días siguientes empecé a subir mis marcas rápidamente, y pronto llegué a la altura de algunos dé los récords del mundo que se encontraban en vigor, pero iré-

naba mi progresión el hecho de que quería participar en rodas las pruebas, pues prepararlas todas al mismo tiempo, lógicamente, influía en mi rendimiento individual para cada una de ellas. Por otra parre, pese a estar convencido de que

si conseguía buenas marcas podría dar un gran paso para mi futuro profesional, al pretender abarcar demasiado corría el riesgo de volverme del campeonato sin haber conseguido nada, pero esto era algo que en el fondo no me preocupaba, por lo que no me sometía a ninguna presión. Iba solamente a disfrutar, y me sonreía cuando pensaba en el refrán:

El que mucho abarca...

Ya en noviembre, y cuando íbamos a partir hacia Alemania, Chus, mi esposa, y yo recibimos un importante revés al no poder tomar el avión hacia Munich (prefiero no hablar de ciertos aeropuertos ni de ciertas compañías aéreas). ¡Yaya contrariedad! Desgraciadamente no había tiempo, y con menos de dos días por delante, la primera impresión que tuvimos fue la de que todo había terminado.

Pero la fuerza de creación de nuestra mente no conoce límites. Me negué a aceptar esa posibilidad, y en menos de diez minutos ya estábamos subidos en mi coche rumbo a Munich. Una larga aventura de 2.000 kilómetros acababa de empezar para nosotros.

El plan era hacer sobre 1.400 o 1.500 kilómetros el primer día, y aunque íbamos dos personas, mi esposa no pudo conducir en ese viaje porque tenía su antebrazo y mano derechos escayolados, y por tanto no pudo relevarme al volante. No era desde luego la mejor forma de empezar, y si todas las dificultades las hubiésemos valorado de forma individual, seguramente hubiésemos optado por regresar a casa. Pero no fue así, y decidimos intentarlo e ir improvisando sobre la marcha.

Recuerdo el disgusto que se llevó mi madre cuando se enteró de que nos íbamos a Munich en nuestro coche:

¡Estáis locos!

Bueno, quizá un poco. Todo depende del punto de vista con el que se mire, ¿verdad?

Haciendo rápidas paradas cuando era necesario, llegamos a Starnberg muy pocas horas antes del comienzo de las pruebas. Afortunadamente pudimos reservar en un hotel que se encontraba muy cerca del polideportivo donde se realizaría la competición, y tras descansar un rato, nos pusimos en marcha hacia allí.

Me encontraba completamente agotado. Mis ojos estaban rojos de haber conducido casi toda la noche y me escocían lo suyo. No caí en comprarme colirio, y en Starnberg no vi ninguna Apotheke (farmacia) de camino hacia el polideportivo. El sueño me rendía, y tenía claro que mi situación no era la más adecuada para mirar fijamente la pantalla de un ordenador e intentar memorizar con rapidez, pero prefería no pensar en ello.

Una vez en el polideportivo reconocí muy pronto a Ralf I-Aite, y después a otros memorizadores de máximo nivel mundial, como Gunther Karstcn. Lógicamente tuve que hablar con ellos, y en especial con Ralf, para agradecerle todo el

apoyo y desinterés que había mostrado conmigo desde el principio.

A medida que se aproximaba mi turno para competir, una extraña fuerza interna me empezaba a embargar, hasta tal punto que cuando me senté frente al ordenador, me encontraba muy fuerte y motivado, sin ningún síntoma de cansancio. Mi subconsciente, mi mejor amigo, no se había olvidado de mí, y aún no sé de dónde sacó y aportó tanta energía. Recuerdo un hecho anecdótico: le pedí a un fotógrafo que me sacase un primer plano de mi cara, y más tarde pude comprobar que mis ojos estaban blancos como la nieve, tal y como había supuesto. ¡Qué bien funciona nuestro poder de creación! Pero este fue un error de principiante que no volveré a cometer. Por culpa del flash de la cámara, mis ojos me hacían chiribitas y no veía bien la pantalla del ordenador, solo veía luces difusas que aparecían y desaparecían.

Pasan un par de minutos, y bueno, se supone que debo empezar, pero no veo bien e intento ganar tiempo explicando alguna cosa, bromeo, etc. ¡Estupendo, doy pie a ello, y no sé cómo, consigo que me hagan una presentación especial por los altavoces que no esperaba...!

Finalmente llega la hora de la verdad y me digo a mí mismo:

Ramón, amigo mío, disfruta y haz lo que puedas. Estoy orgulloso de ti. No importa el resultado.

Empiezo a memorizar y siento que me sobran fuerzas por todos lados. Mi velocidad de lectura y mi retentiva son enormes, ¡y ya no digamos mi concentración! Cae enseguida el primer récord del mundo, cae el segundo, cae el tercero... escucho murmullos...

Continúo batiendo los antiguos récords mundiales, y en menos de una hora ya llevo 15, Algunos de ellos quedaron realmente pulverizados. Por ejemplo, en la prueba de tres segundos conseguí subir el antiguo récord de 32 dígitos binarios a 48, cuando lo normal hubiese sido haberlo batido por uno o dos dígitos como máximo. Ralf Laue, el recordman del mundo hasta ese día, fue el primero en felicitarme:

;Cómo lo haces? *Esto no tiene sentido.*

¡Si supieseis qué bien dormí esa noche...!



Ramón Campayo consigue 15 récords mundiales de memorización. Sramberg, 9-11 -2003.

En la vida sucede que no se fomenta desde niños el desarrollo de la autoestima. A mi entender, esta debería ser, junto con «Técnicas de estudio y entrenamiento mental», las asignaturas más importantes en las escuelas, puesto que confiar y creer en uno mismo, además de aprender a aprender, son los requisitos más importantes para realizarse como persona, para prosperar, y por supuesto para ser feliz.

Un niño con la suficiente autoestima debería ser capaz desobreponerse a toda la clase aunque todos los demás niños estuviesen burlándose al mismo tiempo de él.

Aunque parezca complicado, esto es algo que cualquiera podría controlar fácilmente con su actitud. Si el niño se mantiene sereno y no le importa lo que suceda a su alrededor (recordemos que siempre será él quien finalmente elija), muy pronto romperá los esquemas de los demás y los dividirá en dos bandos, dado que les habrá mostrado una respuesta inesperada ante la que no sabrán

reaccionar. Si son orgullosos, quizá no lo reconozcan así en el acto, pero de lo que no hay-duda es de que aprenderán la lección y en el futuro lo valorarán mucho más, porque la autoestima es también una capacidad contagiosa, y muy poco desarrollada demuestra estar en quienes, amparados en un grupo, se crecen ante alguien aparentemente más débil.

Desgraciadamente, la mayoría de las personas tienen una baja autoestima. Nunca la han desarrollado, y por esta razón sufren por casi todo. Difícilmente serán conscientes de su valía y de su capacidad, lo que les llevará a crear todo tipo de experiencias y realidades negativas, y lo peor es que con el tiempo se pueden ir acomplejando aún más.

Su poder de creación sigue funcionando igualmente, y les proporcionará todo tipo de resultados negativos. Por ejemplo:

— Si una persona piensa continuamente que está mal de salud (pensamiento).

— Si está deseando decir a los demás que está mal (palabra), sea porque se siente así de verdad o simplemente porque quiere llamar la atención.

— No para de decirlo y por eso llega a creérselo cada vez más, reforzando el poder creador de su pensamiento.

— Y, finalmente, también actúa (acción) confirmando «lo mal que se encuentra» (seguro que acaba yendo al médico, o a la farmacia), reforzará aún más en su mente esa sensación de enfermedad hasta hacerla completamente real, de modo similar a lo que sucedía cuando decíamos que una mentira expresada el suficiente número de veces como si fuese verdad acababa siéndolo realmente.

Por el contrario, pensando y sintiendo que día a día se está mejor de salud, en la situación laboral, en las relaciones sociales, o en cualquier otra cosa, podrá comprobarse la extraordinaria «magia» de nuestra capacidad de creación. Poco a poco se irán dando las circunstancias propicias para que nuestros pensamientos se vayan convirtiendo en nuestra realidad. Después se trata de saber esperar sin alterar nuestro comportamiento y sin perder la fe ni la ilusión en nosotros mismos, pues si podemos influir en nuestro destino, ¿cuál de ellos crearíamos si poseyésemos una actitud cambiante?

El pensamiento es una energía que se expande por el universo, creando continuamente nuevas realidades. A tal efecto, son totalmente ciertos estos

dichos populares:

El que la sigue la consigue.

Manfén firme tu idea sobre lo que deseas para ti, y tu deseo se convertirá finalmente en tu realidad.

Leí constancia es la clave del éxito.

Veamos seguidamente un nuevo ejemplo muy clarificador sobre la confianza que debemos depositar en nuestros pensamientos y, en definitiva, en nosotros mismos.

Supongamos por un momento que se encuentra Jesucristo delante de nosotros. Está rodeado de gente que mira expectante lo que se propone hacer a continuación, ni más ni menos que tratar de resucitar a un muerto que tiene a sus pies.

Como podemos suponer lo que queramos, imagina lo anterior como si de verdad estuviese sucediendo. Pensemos por un momento en que ello es posible, y que ciertamente Jesucristo está allí y puede realizar el milagro de la resurrección.

Pues bien, si esto fuese así, si de verdad pudiese hacerlo, su primer secreto seria no dudar de sí mismo y no considerar ninguna otra opción que no fuese la de resucitar al fallecido.

¿Verdad que no podríamos imaginárnoslo dudando de su propia capacidad? ¿Te lo imaginas por un momento pensando de este modo?

Conseguir esto es muy difícil pero lo intentaré.

Sin su pensamiento no podría haber ningún otro resultado posible que el que desea experimentar. Ilógicamente, su palabra iría acorde con un pensamiento tan claro, lo que unido a su actuación lo llevaría a conseguir el sorprendente

resultado final.

Cuando el pensamiento, la palabra y la acción van unidos de la mano y empujan en un mismo sentido, el pensamiento inicial se transforma en nuestra realidad.

El tiempo que dicha realidad tarde en hacerse evidente dependerá de la fuerza creadora que hayamos mostrado, de modo que si somos inconstantes o cambiamos de opinión con frecuencia, estaremos barajando distintos resultados posibles y será impredecible saber cuál de ellos experimentaremos como nuestra realidad.

Por otra parte, también tenemos que tener en cuenta el factor «evolución» (ya hablaremos de ella más adelante), de modo que las almas de las personas más evolucionadas, como sería el caso de la de Jesucristo, son más energéticas y podrán experimentar dicho resultado mucho antes, incluso instantáneamente.

Muy bien, estará diciendo probablemente el lector. ¿Y como se hace para cambiar mis pensamientos por otros mejores y más creadores?

En primer lugar, habría que decir que todos los pensamientos son creadores, y por ello, tarde o temprano se transformarán en una realidad. Si dichos pensamientos no están claros o son contradictorios, igualmente lo será la realidad en la cual se transformen, y por tanto la que experimentaremos, tal y como ya hemos dicho anteriormente.

Un maestro creará su realidad de forma de acuerdo con lo que piensa, es decir, conscientemente. En cambio, la mayoría de las personas crearán realidades de forma inconsciente, de modo que los acontecimientos futuros serán considerados como «fortuitos». Esta sensación de «hechos casuales» será más fácilmente acreditada como tal cuanto más tiempo diste entre su llegada y el momento en el que sucedieron los pensamientos iniciales que los originaron.

Nuestra realidad será tan clara o confusa como lo hayan sido los pensamientos que la originaron.

Los pensamientos son difíciles de cambiar, pero la cosa se volverá mucho más

sencilla si conocemos la clave más importante que encierran, y esta es que:

Los pensamientos están basados en la experiencia.

Así es. Sucede que nuestra manera de pensar estará motivada por las experiencias y sensaciones que hayamos vivido con anterioridad. Piense el lector que los bebés nacen únicamente con dos miedos: a caer y a los ruidos fuertes, siendo todo lo demás aprendido. Dicho de otro modo, sin experiencia no puede haber pensamientos, pero a su vez, los pensamientos son la fuente de toda creación, y por ello de nuestras futuras experiencias.

Los pensamientos que tenemos sobre algo dependen dé las experiencias que hayamos tenido al respecto. Si hemos visitado una ciudad y nos ha gustado, guardaremos un buen recuerdo sobre ella y nuestros pensamientos serán igualmente positivos, ya que se habrán formado gracias a una experiencia vivida que hemos calificado de «buena».

Observese también que los pensamientos pueden ser modificados, y a menudo lo son, tras pasar por otra experiencia similar que nos haya afectado de forma distinta a como lo hizo la primera vez. De este modo, todos podemos cambiar nuestras primeras impresiones cuando tenemos más experiencias al respecto.

La experiencia es la clave para cambiar nuestros pensamientos por otros.

¿Quieres pensar de un modo más uniforme y constructivo?

¿Te gustaría crear tu propia realidad de forma consciente?

Pues es muy sencillo:

Crea tus propias experiencias al respecto. No importa que aún no hayan sucedido: juega con el tiempo y hazlas reales para ti. ¡Actúa!

Los actores tienen que actuar con frecuencia desempeñando papeles en los que la personalidad que interpretan nada tiene que ver con la suya propia, pero como con ello también están creando experiencia, esta influirá en sus propios pensamientos como si hubiese sido creada en la vida real.

¿Quién no recuerda el caso de Johnny Weissmiiller (Tarzán). De tanto interpretar a dicho personaje de ficción, es decir, de tanto actuar como Tarzán, al final llegó a pensar que realmente lo era, y a veces reaccionaba del mismo modo en su vida cotidiana.

Lo mismo podríamos decir del actor húngaro Hela Lugosi, quien de tanto interpretar el papel de Drácula, acabó convencido de ser en realidad su reencarnación. No en vano vestía como él, dormía en un ataúd y fue enterrado envuelto en su lamosa capa.

En definitiva, se trata en cierto modo de actuar, evitando tomarse la vida demasiado en serio. Hazlo más bien como si fuese una película donde tienes que interpretar distintos papeles: una vez serás profesor (si esa fuese tu profesión), otras cliente, otras paciente, etc.

Veamos ahora cómo se procede si se desea mejorar una faceta de la propia personalidad. Imaginemos, por ejemplo, que alguien es muy tímido y no le gustaría serlo tanto. En este caso, esta persona tendrá que adquirir experiencias de no serlo:

Ya lo veo paseando por la calle y preguntando la hora (primero hay que quitarse el reloj) a personas del sexo contrario, o la dirección de una calle, entrando a un comercio para pedir más información sobre algún producto, etc.

De este modo, siendo ayudados por otras buenas personas, y gracias a actuar como si no friésemos tímidos en absoluto, seremos protagonistas de unas vivencias provocadas de modo similar a como si estuviésemos en el rodaje de una película, las cuales crearán experiencia en ese sentido.

Si queremos cambiar nuestra forma de pensar, invirtamos el orden establecido:

Acción -> Palabra -> Pensamiento

Si-----′

Una persona tímida tiene que crear su fritura personalidad también con la palabra, no solo con la acción, por lo que a partir de ahora no vuelva a decir nunca:

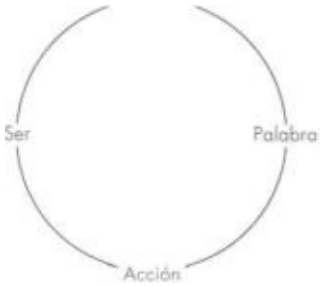
«Es que soy muy tímido», «Es que me da vergüenza», «Es que no puedo», «Es que no soporto», «Es que yo no sirvo para»... ¿Es que?

Como máximo podrá decir que se era así anteriormente. Por el contrario, es necesario ir cambiando, ya desde el principio, las frases anteriores por otras más constructivas, de forma que si decimos a otras personas que cada vez somos menos tímidos, más extravertidos, y que tenemos menos sentido del ridículo, muy pronto crearemos una clara experiencia en ese sentido.

Una vez alterada la forma de crear con la acción y con la palabra, el pensamiento, siguiendo una regla matemática, lo hará él solo de forma automática. Muy pronto notarás tu evolución, incluso a los pocos minutos de empezar, y sentirás que tu pensamiento empieza a ser opuesto al que tenías antes, mostrándote mucho más seguro de ti mismo. Cuando el pensamiento cambie completamente, hablarás y actuarás de forma natural, acorde a tu nueva forma de pensar.

Nuestro proceso de creación evoluciona recorriendo una y otra vez el siguiente círculo vicioso en el sentido de las agujas del reloj:

Pensamiento



Así pienso, luego así hablo; así actúo y así soy, y como soy así, pienso de esta manera. Y vuelta a empezar.

Ahora bien, muchas personas hablan o actúan frecuentemente de forma distinta a como piensan o a como dicen, luego se rompe la armonía de este círculo, y el poder de creación se va al traste. Para que este exista, el círculo tiene que ser

armónico, y todo nuestro Yo empujar en el mismo sentido y de forma continua. Al final, los pensamientos evolucionarán hasta convertirse en la base de nuestras finuras experiencias creadas de modo consciente.

Llegado este momento, la vida no se nos tornará aburrida en absoluto, sino que por el contrario nos abrirá un nuevo mundo lleno de otras maravillosas posibilidades.

De modo similar, la mayoría de la gente establece la siguiente prioridad:

Tener Hacer -► Ser

Pensando en que todo depende de lo que se tenga o dé lo que no. Si tuviese tiempo... Si tuviese dinero...

¿Cuántas cosas se podrían hacer? Quizá pudiese estudiar una carrera, por ejemplo, y finalmente sería alguien en la vida, y así sería feliz.

Sin embargo, si falta lo más importante, el sentimiento (Ser), nuestro verdadero motor, es muy probable que nos quedemos a mitad de camino.

Tenemos que invertir el sentido de giro del círculo .inferior y empezar siendo (Ser), o si lo prefieres, sintiendo con fuerza todo lo que deseamos y actuando después en consonancia. Así es mucho más fácil hacer las cosas, puesto que si lo eres, entonces puedes hacerlo. Finalmente podrás obtener el resultado que tienen las personas que no dudan de sí mismas y que saben crear lo que desean.

Por tanto, invierte el orden de tus prioridades:

Ser -* Hacer > Tener

Permíteme que te cuente seguidamente un caso real.

Hace ya unos cuantos años, una chica llegó a mi consulta preocupada porque había aprobado todos los exámenes de su oposición a falta del último.

Pira la primera vez que llegaba tan lejos y se encontraba confusa. También era su última oportunidad por motivos de edad, y la última prueba que tenía que pasar

la ponía realmente nerviosa, pues se trataba de una prueba práctica de mecanografía.

En condiciones normales era muy rápida escribiendo a máquina, pero ahora sentía todo el peso de la responsabilidad, y los nervios la traicionaban. Se sentía insegura, escribía tensa, le sudaban las manos, tenía taquicardia y se equivocaba con demasiada frecuencia. A falta de solo una semana para su examen, se encontraba en la peor forma de su vida (mecano-gráficamente hablando).

Solamente nos vimos dos veces antes del examen. La primera de ellas me contó todo esto, y después le hice muchas preguntas para tratar de averiguar más cosas sobre su persona y sobre su mente. Tenía bastante claro cuáles eran sus puntos débiles, pero ¿cuáles eran sus puntos fuertes?

Le preguntaba por todo lo que hacía, gustos, aficiones, etc., y me llamó la atención algo que me dijo que no es muy frecuente: sabía tocar el violín, y además lo hacía bastante bien, según ella.

Profundizamos en ese tema. Ella contestaba todas mis preguntas, aunque su mirada reflejaba sorpresa, pues le daba la impresión de que yo estaba más interesado por el violín que por la máquina de escribir.

Llegó a contarme que en un concierto que presenció en Viena, uno de los mejores violinistas del mundo, alguien a quien ella admiraba muchísimo, se quedó bloqueado en medio del acto. La orquesta que lo acompañaba se paró, y se creó en el ambiente un denso silencio. Entonces, dicho violinista empezó a jugar y a bromear unos segundos con su violín, de modo similar a como hacen a veces los tenistas con sus raquetas. La gente empezó a reír y a aplaudirlo, y a los pocos instantes retomo nuevamente la obra de forma magistral, pues según me aseguró ella su nivel era enorme.

En este momento le dije que continuaríamos nuestra conversación mañana, pero que trajese el violín junto con su máquina de escribir. Ella, con la plena seguridad de que yo estaba, en efecto, más interesado por el violín que por otra cosa, me contestó algo desconcertada:

Vale, bien. Si usted lo dice...

Al día siguiente nos volvimos a ver, y tal y como ella esperaba, le dije que tocase alguna pieza con el violín.

Tras unas breves pruebas de afinamiento, empezó a tocar el instrumento, y la verdad es que lo hacía realmente bien.

Al poco, y reconozco que con mucha pena, la interrumpí y le dije que se equivocase a propósito. Ella lo hizo así e introdujo una nota claramente errónea. Entonces paró y me dijo.

Asi.

Sí, así, le contesté.

Le pregunté qué sentía al haberse equivocado, y ella me dijo que nada en especial.

Entonces le comenté que su admirado concertista de violín era tan bueno porque realmente sentía que lo era,como tal, no le preocupaba equivocarse porque no tenía que demostrar nada a nadie.

Lo importante no es lo que haces, sino cómo te sientes mientras lo haces. El sentimiento es la fuerza de la mente.

Le hice ver que su maestro no se equivocó a propósito, pero como tal situación no le preocupaba, sería mucho más difícil para él equivocarse en los conciertos. Con su actitud

siempre tocaría más relajado y con una mayor calidad, aparte-de que disfrutaría mucho más de su profesión de músico al no sentirse presionado en absoluto. Por otra parte, desde luego que solamente había llegado a conseguir tal nivel de perfección gracias a su modo de ser.

Si te preocupa fallar, nunca llegarás a ser bueno,porque no te sentirás así.

Le comenté a modo de ejemplo que, en mi caso, me había convertido en campeón del mundo de memorización porque tampoco me preocupaban los resultados, e iba a las competiciones a disfrutar haciendo lo que a mí me gustaba hacer.

En ese momento ella me dijo:

¿Pero cómo te van a dar igual los resultados? Eso no puede ser. ¿Te da igual ser el número 1 que el SO? Lo quiero aprobar, y este resultado es el mejor que puedo obtener. Nunca puede ser igual que suspender.

A lo que le contesté:

En un campeonato yo quiero ganar, evidentemente, igual que les sucede al resto de competidores. Tu maestro de violín no deseaba equivocarse en el concierto, y tú quieres aprobar tu examen. Hasta aquí todos estamos de acuerdo, pero el secreto está en disfrutar de lo que se hace mientras se está a mitad de camino, y no en preocuparse por si se consiguen buenos resultados o no. ¿Si-té ganamos viviendo con ese miedo?

Esto no significa que no tengamos que intentarlo can todas nuestras fuerzas, por supuesto que sí, pero hay que ser muy conscientes de que no se trata de lo que uno quiera conseguir sin más, pues de este modo podría surgir un miedo paralelo a no obtener el mejor resultado, como sucede en tu caso. Pensemos que casi todas nuestras capacidades están controladas por el subconsciente, y a este no le importan nuestros logros, no sabe lo que significan. Solamente capta como nos sentimos ante lo que hacemos, y de ello dependerá que nos ayude o que nos limite.

Lo siento, pero así es como funcionamos. Si la clave estuviese en preocuparnos, tendríamos que hacerlo de ese modo, pero es justamente lo contrario, porque nuestra fuerza mental «no depende directamente de nosotros».

Del mismo modo que a un campeón de verdad no le importa fallar, puesto que si ya lo es no podrá hacer nada más por demostrarlo, la única forma de rendir al máximo escribiendo a máquina (o en cualquier otra actividad) es teniendo la actitud de un campeón. «Bendice», pues, cualquier error que puedas cometer mientras practicas, y de este modo podrás ir progresando rápidamente.

Sabes que eres buena escribiendo a máquina. Siéntete así mientras escribes. Es

mus[1] *fácil: acaricia tu máquina y mírala con cariño. No la veas como a un enemigo, sino como a una amiga que te permitirá conseguir lo que deseas. Cuando cometas algún- fallo, sonríele a tus dos*

grandes amigas (la máquina y tú) del mismo modo que lo harías con tu mejor amiga si fuese ella la que se equivocase.

Finalmente, y por supuesto, disfruta tu examen; se te hará muy corto. No busques nada más, los resultados llegarán solos.

Para terminar ia sesión hicimos algunas pruebas en las que ella tenía que escribir muy rápido y sonreír cada vez que se equivocaba.

Esta fue su tónica de trabajo hasta el día del examen. Lógicamente allí no tenía que sonreír a nada ni a nadie, pero con estos ejercicios, complementados con un poco de sofro-logía (la veremos a continuación), había creado una forma de ser, un automatismo, que la mantuvo mucho más tranquila y segura el día de la prueba.

Ahora estaba deseando deciros a los más curiosos que, el día del examen, esta chica batió su récord personal de velocidad y consiguió su plaza. Su secreto fue que se sintió buena (Ser), actuó como lo hacen los buenos, especialmente cuando surgen los contratiempos (Hacer), y finalmente obtuvo lo que se merecía (Tener).

Eliminar los frenos que desencadena el miedo ha sido para mí algo fundamental en la vida, así como pensar, hablar y sentirme campeón en lo que, a modo de superación personal, quería serlo. Todos podemos y debemos hacerlo así, pues todos somos campeones y no hay nada de malo en ello. Cuanto mejor nos sintamos, mejor seremos *y* más podremos ofrecer.

Esta era mi meta, y esta es la única forma de desarrollar al máximo toda nuestra capacidad.

Únicamente podrás ser bueno si sientes que ya lo eres.

las circunstancias con nitidez y de la forma más real que nos sea posible. Por ejemplo, un estudiante puede verse en el aula momentos antes de su examen, o un actor puede hacer lo propio justo antes de salir a actuar al escenario.

Visualízate controlando aquellas situaciones que deseas superar.

La Sofrología

Se trata de visualizar con toda la intensidad que podamos aquellas cosas y circunstancias en las que deseamos mejorar, como si realmente estuviesen sucediendo delante de nosotros.

El mejor momento para practicarla es por la noche, en la cama, justamente antes de quedarnos dormidos.

A mucha gente le cuesta conciliar el sueño porque se pone a pensar en la cama, se preocupa, se pone nerviosa. Realmente se trata de una hora muy propicia para ello, pues nuestra mente consciente está bajo mínimos, y nuestro subconsciente, responsable de «no dejarnos dormir», está mucho más fuerte y crecido.

Pero la mente no solamente tiene fuerza para producirnos insomnio, dolor de cabeza, preocupaciones, tensión nerviosa, taquicardias, úlceras o diarreas, también puede afectarnos para bien y crear realidades positivas, pues su poder de creación es el mismo en ambos sentidos.

Por tanto, imaginémonos a nosotros mismos haciendo perfectamente aquello en lo que deseamos mejorar, recreando

En resumen:

Se trata de sentir que estamos viviendo de verdad esa experiencia, aportando con nuestra imaginación todo tipo de detalles, pero aflojando un poco la intensidad de lo que vemos si sentirnos que estamos siendo demasiado afectados, lo cual podría sucedemos las primeras veces.

Haz este ejercicio todas las noches, cada vez de forma más intensa y real. Solamente son necesarios unos minutos, y será como una especie de vacuna que creará esa realidad en ti.

Superemos la situación gracias a actuar como ya sabemos, de la misma manera que lo haría un campeón que cree en sí mismo, que no tiene miedo al fracaso, y que disfruta con ello. De aquí a pasar por lo mismo en la vida real, solamente

habrá una línea muy fina, sumamente sencilla de traspasar.

Cuando nos abandonan nuestros seres queridos

La muerte de las personas que más queremos constituye la experiencia más dura y dolorosa que se puede tener en la vida. Es extraordinariamente difícil resultar poco afectado ante esta situación, y la suele acompañar una terrible sensación de que nunca podremos superarla. Con frecuencia, el dolor puede llegar a ser tan tremendo que la persona que se queda desearía morirse también.

No es posible tratar de hacerse el fuerte ni esconder los verdaderos sentimientos, pues, tarde o temprano, estos surgirán como una auténtica explosión. La parte buena de todo esto es que aflora un sentimiento puro de amor y de generosidad que nos engrandece como seres humanos.

Esta difícil experiencia puede ser bastante más llevadera imaginando lo que pensaría la persona fallecida si pudiese percibirnos de algún modo, cosa que en efecto así sucede.

Supongamos por un momento que somos nosotros los fallecidos, y que podemos ver y oír a las personas que se han quedado atrás, en el mundo terrenal, destrozadas por nuestra partida.

Si esto fuese así, si las personas que más queremos lloran al paso de los días sin levantar cabeza, ¿qué pensaríamos al respecto? ¿Nos gustaría ver a nuestros seres queridos sumergí dos en una profunda depresión y sufriendo continuamente? ¿Verdad que no?

Pues entonces ya sabemos lo que sentirán por nosotros esos seres queridos, que de forma provisional nos han abandonado, cuando nos vean así.

El ejemplo más parecido que podemos encontrar a este «hasta la vista» que nos dicen, sería cuando alguien se marcha en el tren para hacer un largo viaje y, en señal de despedida, levanta su mano a otro ser querido que se queda en el anden de la estación llorando. No se siente bien ni el que se queda ni el que se marcha.

A nadie le gusta ver sufrir a otra persona, no importa en qué dimensión se encuentre cada una. El ser querido que te ha abandonado sufriría de verte sufrir a ti, y haría toda la fuerza que estuviese en su mano para que levantases tu ánimo y

disfrutases de tu vida. No puede ser de otro modo, porque estamos ante un sentimiento recíproco de amor en su estado más puro. Por ello, el mejor homenaje que siempre podremos hacerle a la persona que nos ha abandonado será el de incorporarnos poco a poco a nuestra vida normal, y aunque sea inevitable pensar en ella y volver a pasar por momentos de dolor, esto no está reñido con vivir nuestra vida y compartir nuestro amor con todos los que nos rodean y siguen acompañándonos, pues siempre habrá en nuestro entorno muchas personas que nos sigan queriendo, y sería injusto desoírlas. La vida seguirá teniendo cosas bonitas que ofrecernos, y nosotros

también a ella, pero es cuestión de abrirse y escuchar. Si lo hacemos así, nunca estaremos solos, y al final todo se supera.

Cuando hablo de seres queridos, no me estoy refiriendo exclusivamente a las personas. De igual modo me refiero a los animales y mascotas que nos han acompañado durante muchos años, y a los que también hemos querido intensamente.

Mientras escribo este libro, mi queridísima perrita Kamy me ha abandonado. A Kamy la adopté cuando tenía seis meses de edad, y compartió conmigo diez inolvidables años de bondad, de paciencia, de amistad y de infinito cariño y amor.

La mayoría de las personas que hayan pasado por una experiencia similar entenderán perfectamente mis sentimientos y lo que estoy diciendo, aunque soy plenamente consciente de que no sucederá así con todos, máxime si tenemos en cuenta que en España se abandonan todos los años cerca de 500.000 mascotas, un desgraciado récord impropio de un país hipócrita que dice ser avanzado, progresista y solidario.

Recuerdo una infinidad de bonitos momentos que he pasado con ella jugando, paseando, corriendo, etc, Kamy era muy sensible, y mientras estaba conmigo era muy feliz si yo lo estaba, o lloraba si pensaba que yo me sentía mal. Por esta razón, no deseo hacerle llorar más y quiero rendirle el mejor tributo que ahora puedo hacerle y al que antes aludía. Así pues, hasta la vista, querida Kamy. Siempre estarás en mi recuerdo, y continuaré realizando aquellas cosas y proyectos que siempre he querido realizar.

He usado anteriormente la palabra «provisional» para hacer referencia al

abandono de nuestros seres queridos, y es que con toda certeza puedo asegurar que la muerte no existe y, por tanto, nunca seremos conscientes de ella. Se trata solamente de un cambio de dimensión. Si la muerte Riese un hecho terminal y definitivo, viviríamos ante un mundo injusto, ante una vida injusta y ante una creación injusta. Esta muerte chocaría entonces frontal mente con el sentimiento puro y único llamado «amor». Va no tendría sentido hacer nada, pues al final sería para no obtener nada, y estoy convencido de que ese amor tan infinito que todos podemos llegar a demostrar se hubiese marchitado hace mucho tiempo, hace muchas generaciones.

El amor no existiría, y no existiría porque no tendría razón de ser. No tendríamos ningún alma que quedase «desgarrada» ante el dolor causado por tan importante pérdida. Pensemos que ni nuestro cuerpo ni nuestra mente pueden procesar dicho sentimiento y, si lo procesamos, es porque además del cuerpo y de la mente tenemos un alma inmortal que sí es capaz de hacerlo.

De este modo, nuestro Ser es en realidad una trinidad (cuerpo, mente y alma) con connotaciones divinas.

¿Qué somos en realidad?

Esta es con toda seguridad la pregunta más importante que puede plantearse el ser humano, pues conociendo su respuesta podremos encontrarle el justo sentido a nuestra vida y actuar en consecuencia.

Realmente somos una Trinidad formada por tres partes:

___CUERPO, MENTE Y ALMA

Sobre el cuerpo no hay muchas cosas que explicar. Lo más importante es que constituye nuestra parte física, y gracias a él podemos movernos de un sitio para otro dentro de un plano terrenal o relativo, así como experimentar infinidad de sensaciones distintas.

Aquí es donde entra en juego nuestra mente, o conjunto de capacidades no pertenecientes al plano físico. ¿Qué hacemos con el cuerpo? ¿Quién lo dirige? ¿Qué sería de nuestro cuerpo si no tuviésemos capacidades mentales?

En efecto, me estoy refiriendo a nuestra mente como «directora de la orquesta». Gracias a ella podemos elegir qué hacer o adonde ir.

Elegir es algo que hacemos de forma consciente, y esto nos hace ser libres aunque ciertamente no siempre elijamos la mejor opción. Muchas veces no habrá, aparentemente, elecciones buenas entre las que escoger, y todas nos parecerán malas. No obstante, si elegimos la mejor opción, o la menos perjudicial para nosotros, o si no siendo esta opción se trata de otra que pensábamos sería la mejor, aunque finalmente no lo fuese, ¿qué sentido tiene entonces sufrir? ¿Por qué y para qué hacerlo?

La respuesta de:

Sufrimos porque no tenemos otra opción

no es correcta, pues de todos es conocida la existencia de otras culturas donde incluso se celebra el fallecimiento de los seres queridos. Todo depende de la educación que hayamos recibido al respecto, puesto que nuestro pensamiento, tal y como ya hemos explicado, se basa en reacciones aprendidas en esta vida, bien

porque nos hayan sido inculcadas, o bien porque se las hayamos visto hacer a otros.

En nuestra mente, y más concretamente gracias a nuestros pensamientos, surge un tremendo poder de creación, de forma que gracias a pensar no nos limitamos simplemente a tomar una decisión, sino que también estamos dando los primeros pasos para crear una realidad mucho más amplia y profunda. Estamos creando nuevas posibilidades, nuevas situaciones y nuevas circunstancias que en el futuro se cruzarán en nuestra vida. Somos creadores auténticos, ilimitados. Solo es cuestión de saber esperar manteniéndolos intactos, y comprobaremos cómo todo el universo conspira a nuestro favor para que se conviertan en nuestra realidad.

La mayoría de las personas saben muy poco, o nada, acerca del poder creador de los pensamientos, y muchos incluso los confunden con la imaginación. A otros les parecerá demasiado bonito saber que tienen «la sartén por el mango», y simplemente se negarán a creerlo, puesto que algo así no puede depender de ellos. Para un tercer grupo se tratará de una responsabilidad demasiado importante como para que tengan que mostrarse activos y tomar responsabilidades tan trascendentales para sus vidas, por lo que lo mejor será dejarse llevar por la corriente popular sin improvisar nada. Un cuarto grupo razonará que para qué va a pensar en estas cosas, y finalmente, un reducido grupo de personas será consciente de su poder de creación y sabrá crear su realidad de este modo, no de forma inconsciente o aleatoria, como sucede en los demás casos.

Cuántas personas, sin embargo, han llegado a conclusiones sumamente positivas sobre la fuerza de los pensamientos y de la constancia:

El que la sigue la consigue.

La constancia es la clave del éxito.

Pocas personas dudarían de la certeza de los dichos anteriores, pero ¿cómo explicarían su veracidad?

No es cuestión de suerte o de azar, es cuestión de actitud. La suerte, llamémosla ahora como el resultado aparentemente más favorable, es pura creación nuestra.

Bien, ya hemos hablado del cuerpo y de la mente. La existencia del alma es

también evidente, pero algo más difícil de

demostrar. Aunque dijimos que la naturaleza del amor requería a su vez de la existencia del alma, vamos a cambiar ahora de punto de vista.

No importa a qué época actual o pasada nos remontemos, y tampoco a que país o continente lo hagamos. En todos los casos encontraremos algo en común, y es que todas las culturas siempre han adorado a algo. Siempre ha surgido la necesidad de hacerlo, y se han creado dioses y religiones que encajaban en sus formas de ver las cosas.

La creencia en los dioses era ciertamente la explicación de los fenómenos que no se podían explicar, como el fuego o el trueno, pero el hecho de que todas las civilizaciones coincidiesen en lo mismo, en la necesidad de crearlos, independientemente de que posteriormente pudiesen surgir religiones con intenciones manipuladoras, nos hace pensar que poseemos algo distinto del cuerpo y de la mente que nos fuerza a buscar más allá de nuestros sentidos y de nuestra comprensión. Si no existiese el alma, nadie intentaría explicar un suceso sobrenatural de la forma en la que históricamente se ha hecho por todo el mundo. Se ha adorado, se ha bendecido, se ha sacrificado, y se ha intentado contactar con los «dioses» de muchas maneras distintas.

Pensemos en las plantas. Las plantas tienen una parte física evidente, pues poseen hojas, raíces, crecen, ocupan un espacio, etc., e incluso también una pequeña mente, pues parece ser que reaccionan a estímulos o sensaciones provenientes del exterior, tales como el habla o la música, y ello puede repercutir en el desarrollo de su parte física. Con solamente componentes físicos y mentales, nuestra planta nunca podría tratar de explicar, mediante la existencia de dioses, los hechos y las sensaciones que captase del exterior y no acertase a comprender. Es más, podría sentirse enferma, pero sin un alma difícilmente podría pensar en su muerte o en la de otras plantas, principalmente porque carecería del sentimiento para ello, carecería del verdadero amor, que está muy por encima del cuerpo y de todos los sentidos. De este modo, podría reaccionar ante estímulos provenientes del exterior, pero no caería en depresión, ni tendría ganas de desaparecer de este mundo, ante la muerte de su cuidador.

En el capítulo anterior ya hacíamos referencia al fallecimiento de nuestros seres queridos como la parte más dura y amarga de toda experiencia humana, y también como demostración de la infinita cantidad de amor que podíamos dar. El

amor es en el fondo el único sentimiento que existe, pues todo el mundo actúa por amor hacia algo. Hasta un asesino fanático actúa por amor hacia sí mismo o hacia algún ideal.

Gracias al alma podemos expresar de muchas formas distintas toda nuestra grandeza. El alma es la energía que nos envuelve, proporcionándonos la chispa de la vida, sería algo así como las baterías de un juguete eléctrico. De modo similar, los cuerpos mueren cuando el alma los abandona.

Esta reflexión nos lleva al principio de este capítulo, a la pregunta que nos hacíamos inicialmente:

¿Qué somos en realidad?

¿Qué hace que un alma elija un cuerpo y luego lo abandone?

El alma solamente puede hacer una cosa: evolucionar. Para ello pasaremos por multitud de experiencias a lo largo de nuestra vida. En realidad lo haremos a través de cada una de nuestras vidas, pasando primero por aquellas experiencias que llamaríamos «no deseables».

Ya comentamos anteriormente que mediante la acción y la experiencia podíamos modificar nuestro pensamiento sobre las cosas. Si nunca tuviésemos ningún tipo de experiencia, en realidad no podríamos pensar, porque ¿sobre qué lo haríamos? Como mucho, podríamos tratar de imaginar, pero igualmente esto sería muy difícil, dado que nuestra imaginación no tendría elementos en los que soportarse.

La experiencia se muestra, por tanto, como algo fundamental, y da sentido a nuestras vidas y a nuestro Ser. Gracias a que podemos vivir todo tipo de experiencias, podemos igualmente pensar, discernir, y finalmente elegir lo que pensamos que es más conveniente para nosotros.

Si podemos elegir es porque tenemos, al menos, dos opciones posibles. Si nos decantamos por alguna de ellas, será porque la consideremos mejor que las demás, pero gracias a esta capacidad de elegir surge la peligrosa dualidad: «Bueno/Malo».

Ante una sociedad cada vez más competitiva, los extremos «Bueno/Malo» se separan y se agravan, aumentando el temor a elegir y experimentar la opción «mala».

La distinción «Bueno/Malo» es la mayor causa de infelicidad que existe.

En efecto, comprueba cómo nos pasamos el día juzgando todas las cosas y a todas las personas. Si nos presentan a alguien, lo normal es hacerle, de entrada, un pequeño chequeo para ver si nos conviene o no. Si dos amigos se compran un coche al mismo tiempo, enseguida los comparan y halagan sus respectivas virtudes.

No hay que mirar las cosas de forma tan puntual, sino en todo su conjunto. Si un coche es bueno, pero consume mucho combustible o es caro de mantener, ya no es tan bueno, y seguro que entonces no es la mejor opción para todo el mundo, dado que cada cual antepondrá unas prioridades distintas. De modo similar, cuando mucha gente consigue cosas nuevas, cargos profesionales, amistades, etc., con frecuencia puede echar de menos otras antiguas o pasadas, y es que las cosas no son completamente buenas o malas, pero no se suelen valorar en su conjunto, sino que lo más corriente es dejarse deslumbrar por el brillo de alguna característica en concreto, y entonces se generaliza diciendo que algo es bueno o malo. Por supuesto que estoy hablando en los dos sentidos, de forma que muchas experiencias venideras que en un principio se tornaban «negras», podrán ser también muy positivas y excepcionales.

Todo esto tiene mucho que ver con lo que decíamos de no preocuparse por los resultados, precisamente porque esta actitud nos sumerge en el temor. Los resultados no son ni buenos ni malos, simplemente nos suceden y nosotros los etiquetamos de un modo u otro. Lo hacemos según nuestra cultura, según nuestras costumbres o según nuestras experiencias, pero con frecuencia nos olvidamos de que estamos viviendo en un mundo relativo en el que todo tiene únicamente el sentido que nosotros le queramos dar, solamente ese, y por tanto existirán tantos sentidos o percepciones como personas. Esta es la causa de que cada cual reaccione de un modo diferente, y a veces incluso de forma diametralmente opuesta, ante un mismo suceso.

EL SENTIDO EVOLUTIVO

Vivimos en un mundo relativo donde confluyen todo tipo sensaciones opuestas, pero tanta variedad es lo que precisamente hace posible la existencia de dicho mundo. Voy a tratar de explicarlo más claramente con unos ejemplos.

Si alguien vive en una isla desierta y nunca ha visto a nadie, no podría considerarse una persona «alta» o «baja» en cuanto a que le falta una referencia de estatura exterior con la que poder compararse. Para algunas cosas le parecería ser grande, quizá para coger frutos de un pequeño árbol, y para otras demasiado pequeña. La percepción que tendría de su tamaño iría cambiando continuamente, dado que todo en este mundo es relativo. No obstante, si de repente apareciesen otras personas y se pudiese comparar con ellas, ya tendría un juicio de valor sobre su estatura. Si mira a su alrededor y observa que es más alta que la media, automáticamente será definida por todos como alta. En conclusión, una persona solamente puede considerarse «alta» o «baja» si se compara previamente con otras.

Ahora bien, tal y como hemos dicho, vivimos en un plano relativo, y el concepto «alto», como todos los demás, es relativo y no absoluto, de forma que si el protagonista de nuestra isla viajase a otro país donde la mayor parte de las personas tuviesen una estatura superior a la suya, su percepción de esta volvería a cambiar. Si nuestro viajante calificase de «altos» a los demás, sería porque habría creado el concepto de «bajo» para sí mismo.

Si lo prefieres de otro modo, imaginemos a un extraterrestre cuya estatura fuese de 90 centímetros. ¿Sería bajo? Nunca podremos saberlo sin antes compararlo con los de su misma especie. Puede que se trate de un gigante, al igual que lo sería un ratón terrestre de ese tamaño, o quizá no. ¿Cómo saberlo?

Obsérvese que los conceptos opuestos son necesarios, de forma que tiene que haber una referencia exterior que pueda aclararnos como son en realidad, haciendo posible así que todo exista. Solamente de este modo cada concepto puede tener una identidad propia, pues si solo existiese un único concepto, es decir, si no hubiese ni altos ni bajos, y todas las personas tuviesen la misma estatura, el concepto de estatura no existiría, del mismo modo que un topo no podría decir de otro topo que es «ciego», pues al ser todos ellos iguales, no existiría el concepto de visión en su particular mundo relativo. En cambio, si nosotros afirmamos que un topo es ciego, es porque sí tenemos establecido el

concepto de visión en el nuestro y distinguimos entre dos opciones opuestas: «ver» y «no ver».

Por tanto:

UN MUNDO RELATIVO

Si algo existe, es porque existe su contrario.

Un fontanero puede serlo y actuar como tal porque otras personas no lo son, y si podemos decir que alguien es bueno en su trabajo, es porque conocemos la existencia de otros que no lo son.

En un mundo relativo donde no existe una verdad suprema, todas las posibilidades tienen su opuesta, y unas hacen posible la existencia de las otras.

Supongamos ahora que una persona desea aprender una profesión. Pondré como ejemplo la de ser profesor, por tratarse de una de las más bellas que existen (y desgraciadamente cada vez menos valoradas), como demuestra el hecho de que casi todos nosotros hemos pensado alguna vez en serlo.

Si alguien quiere llegar a ser profesor, inicialmente tiene que empezar por no serlo. Lógicamente, si ya lo fuese, no se lo plantearía. Este es el sentido de la vida dentro un mundo relativo. Gracias a la existencia del tiempo, es decir, del antes y del después, tendremos a nuestro alcance la posibilidad de avanzar por el camino del desarrollo y de la evolución. Socialmente podemos desarrollar una profesión, pero tratándose del alma, hablamos de evolución.

Este es el secreto de nuestra existencia: la evolución del alma. El alma está «benditamente condenada» a evolucionar, y no puede dejar de hacerlo, puesto que no podemos evitar acumular experiencias. Pero del mismo modo que sucede con quien quiere convertirse en un profesor, en un deportista de élite, o en cualquier otra cosa, inicialmente nene que partir de no serlo, es decir, de un estado de evolución cero.

De repente aparece ante nosotros una luz blanca que nos ilumina y llena de

sentido nuestras vidas. Así, del mismo modo que a nadie se le ocurriría condenar a una persona que empieza a estudiar para ser profesor, entrenar para ser un gran deportista, o simplemente da los primeros pasos para aprender a hacer una tortilla de patatas, aunque ello implique cometer muchos errores, cada día vemos comportamientos y actitudes en otras personas que calificamos de deplorables, pero que están cometidas por gente poco evolucionada a la que aún le queda mucho camino que recorrer, al igual que ya lo hicieron en su momento las almas más evolucionadas.

Digamos que dentro del proceso evolutivo hay infinitos estados intermedios, de modo similar a como sucede en la universidad, por ejemplo. Lógicamente, no es igual un estudiante de primer curso que otro de cuarto o de quinto, y del mismo modo que no podemos culpar o criminalizar a un estudiante que está en primer curso por su falta de conocimientos, tampoco deberíamos hacerlo con aquellas personas cuyas almas se encuentran en fases más tempranas de su evolución. Por el contrario, ayudarles a conseguir evolucionar más deprisa se convertirá en algo grandioso para cualquiera. Pero entonces, ¿qué sucede, por ejemplo, con los asesinos?

En primer lugar, debe quedar claro que la muerte no existe. Solo existe el cambio de dimensión, y lo que llamarnos muerte es realmente la vuelta al mundo absoluto, de donde todos procedemos (sería algo así como volver a casa) y adonde todos regresaremos una y otra vez, en un continuo vaivén de idas y venidas.

Todos hemos «muerto» muchas veces, cientos de ellas, y así seguirá sucediendo, pero cuando llegue ese momento, jamás

tendremos ninguna sensación que no sea la de sentirnos, de repente, más vivos que nunca, puesto que el freno natural del alma es el propio cuerpo, el mismo vehículo que utiliza para su propósito evolutivo, pero que limita su naturaleza de absoluta libertad. Por este motivo, nada puede dañamos en esta vida ni en ninguna, y por muy mal que lo estemos pasando, volveremos a empezar una y otra vez, y cada una de ellas será mejor.

Este sentido evolutivo de nuestras almas, junto con la inexistencia de la muerte, no significa que la sociedad no trate de parar a los delincuentes, a los asesinos y a los criminales. Debe tratar de hacerlo de la manera más eficaz posible. También forma parre de la zona de evolución que estamos atravesando y, como

dijimos, todo tiene que coexistir en ella.

la vida sería muy cruel e injusta si los seres que más queremos muriesen de verdad, si desapareciesen para siempre y no los volviésemos a ver, si todo acabase enterrado en una caja de pino. Pero esto es sencillamente imposible, porque la vida es AMOR por definición, y sería muy injusto que friese cruel de algún modo. Solamente parece cruel ante nuestros ojos cuando existe el desconocimiento.

***

Las situaciones más importantes con las que nos enfrentamos son creadas por nuestras almas con anterioridad, en el mundo absoluto. Después, en el plano relativo, y gracias a nuestro poder de creación y a nuestra libertad para elegir, podremos vivir estas y otras situaciones que permitirán a nuestras almas seguir acumulando experiencias y evolucionar.

El mundo relativo es necesario, puesto que sin un plano fisico, el alma únicamente podría tener un concepto teórico de la vida y de sus sentimientos. Una persona puede tratar de imaginar cómo será una ciudad determinada, pero no podrá saberlo de verdad hasta que no vaya a conocerla.

Cuando se produce la muerte, el alma abandona el cuerpo fisico que rodea y se marcha al mundo absoluto acompañada del periespíritu, o parte energética más densa que envuelve directamente al cuerpo. También podríamos referirnos al periespíritu con el término de «aura». El aura, o primer envoltorio exterior de nuestro cuerpo, puede fotografiarse y verse perfectamente por medio de una cámara de fotos Kirlian. El cuerpo fisico está en el centro de nuestro ser, y es aún más denso, por lo que podemos percibirlo directamente a través de los sentidos.

No existe ningún suceso que previamente no haya sido creado o autorizado por nuestras almas. De este modo, las misiones, las situaciones y los personajes más importantes que aparecerán en cada una de nuestras vidas son escogidos por ellas antes de venir a este mundo. Una vez en él, todas cooperarán entre sí creando infinidad de situaciones que hagan posible la evolución como cada una desee.

Podemos decir que:

El alma crea las situaciones, la mente elige entre ellas, y finalmente el cuerpo las experimenta.

Todos nos ayudamos interactuando entre nosotros, y aunque a veces no lo parezca, hasta incluso las personas que nos dan los «disgustos» forman parte de la ayuda en nuestro proceso evolutivo.

No hay mal que por bien no venga.

Las experiencias que llamamos negativas tienen también su lado bueno, pues nos ayudan a conocer y valorar las cosas buenas que tenemos a nuestro alrededor y a convertirnos en personas más seguras, aunque eso no significa necesariamente que tengamos que pasar por ellas. De modo similar al que padece una fobia, seguiremos experimentándolas hasta que las veamos con otros ojos y no nos importe pasar por ellas. En ese momento, y al igual que sucede otra vez con las fobias, desaparecerán de nuestras vidas.

En cualquier caso, no tenemos nada que temer. Nunca estaremos solos, y constantemente viviremos situaciones que nos lo harán recordar. Muchas veces será suficiente con mirar el cielo para darnos cuenta de ello, otras con ver una película, encontrarse con un amigo, o escuchar la letra de una canción. ¿Has probado a escuchar una canción que te guste cuando te encuentras en un mal momento?

***

En el mundo absoluto el tiempo se detiene, o mejor dicho, todo sucede a la vez (no existe el tiempo como tal), y seremos conscientes del mundo que hemos dejado, de nuestras vidas pasadas y de nuestras vidas futuras.

Estaremos con otras almas hasta que decidamos volver, reencarnarnos en otro cuerpo, en otra vida. De este modo volveremos a crear nuevas situaciones que nos ayudarán a seguir evolucionando, cumpliendo así con el objetivo de nuestra alma.

¿Y qué sucede con Dios?

Dios está en todos sirios. Es la suma de todas las almas, y todo lleva su esencia. Por tanto, nosotros somos parte de él, del mismo modo que lo son las pequeñas

gotas de agua que forman un gran estanque. Pero tal y como sucede con el agua, que una pequeña gota tiene las mismas propiedades que todo el estanque, nosotros tenemos las mismas propiedades que Dios. Poseemos su poder creador, y él lo experimenta a través de nosotros, igual que se vale de otros medios para experimentar otras muchas cosas, realmente para experimentar todo lo que existe.

Cuánta gente conoce y usa expresiones tan ciertas y bonitas como:

Haz el bien y no mires a quien.

Recibiremos de los demás lo mismo que les damos.

¿Cómo ha llegado la experiencia humana a estas conclusiones?

El secreto reside en saber que en el fondo todos somos Uno, un gran estanque de agua, y por esta razón seremos afectados en la misma o mayor medida en la que afectemos a los demás.

Imagina ahora a Dios como si fuese la atmósfera que rodea a nuestro planeta. En realidad solo hay una atmósfera, pero si la analizamos por partes, veremos que en determinadas zonas está constituida por un aire muy puro, lo que llamaríamos almas más evolucionadas, y por otras de un aire más turbio y contaminado, correspondiente a las almas menos evolucionadas, aquellas que han descubierto experiencialmente muy poco sobre sí mismas y sobre los demás. Apenas recuerdan nada, y están en un estado de evolución muy primitivo, pudiendo actuar incluso de forma criminal.

Pero todos somos Dios, y la atmósfera o el estanque dejarían de ser como son si les eliminásemos una de sus partes, por muy pequeña que esta fuese.

Estamos en evolución, y todos los días veremos almas más y menos evolucionadas que nosotros. El hecho de estar en evolución implica un movimiento hacia delante en el proceso, de forma que primero tenemos que «no ser» para poder llegar a «ser», pues si ya lo fuésemos, no habría camino que recorrer, no habría distancia, no habría tiempo, no habría experiencias, no habría pensamientos, y nuestras vidas no tendrían razón de ser. Por esta razón, para evolucionar necesitamos la sensación «tiempo», y la existencia de este crea a su vez el concepto de «espacio». En tísica se habla de la dualidad inseparable «espacio-tiempo». El tiempo será lo que apreciemos a medida que nos movamos

por el espacio o estemos parados en él.

Se sabe que el tiempo es relativo, y por tanto depende década sistema en concreto. Cronómetros muy precisos demuestran cómo la gravedad y la velocidad de un sistema inciden en el paso del tiempo, y si este es afectado, del mismo modo lo será el espacio, pues ambos son inseparables.

El alma solamente puede evolucionar accediendo a un plano físico relativo, donde exista el tiempo y el espacio, y donde se puedan dar todos los conceptos opuestos, todas las realidades, todas las posibilidades, todos los caminos, todos los sentimientos, todas las emociones, etc. De este modo, todo podrá ser experimentado de forma individual. .Al conjunto de sensaciones de todas las experiencias por las que vamos pasando, le llamamos «vida».

Del mismo modo que una persona no tendría ningún concepto sobre sí misma si hubiese vivido siempre sola en una isla desierta, lo mismo le sucedería a la energía que llamamos «Dios» si no tuviese un punto de referencia exterior.

Aquí comienza el misterio de la vida y de la creación. Dios crea un plano tísico y relativo como algo necesario para que la dimensión absoluta pueda existir. En él, si podemos ahora conocer y valorar cada cosa individualmente gracias a tener puntos de referencia exteriores que nos permiten hacerlo. También podemos crear nuestras propias experiencias y realidades al respecto, nuestra propia verdad, existiendo como seres independientes.

Al referirme a Dios, en ningún caso estoy hablando de los dioses religiosos, inventados por cada cultura para ostentar el poder mediante la imposición del temor. En realidad, poco importa el concepto de Dios que cada uno tenga, así como tampoco su forma de actuar ante la vida. Al final nadie se puede perder ni escapar a la realidad. Todos evolucionaremos y todos llegaremos a nuestra máxima expresión, de un modo u otro. Todos los caminos conducen a Roma.

Final

SIEMPRE me he considerado un científico, y, como tal, me he abierto a todo tipo de posibilidades. Me gusta escuchar, pero entiendo que quien aporta alguna novedad extraordinaria es quien tiene también el deber de demostrarla, y no debemos creérnosla sin más.

De forma temprana hice mis primeros estudios personales sobre el cuerpo y sobre la mente, fascinado especialmente por el poder de nuestro misterioso subconsciente. A medida que vas conociendo su funcionamiento, pronto descubres nuevas cosas de las que inicialmente no te habías percatado, como, por ejemplo, que te faltan piezas para completar el puzle, es decir, que por fuerza tiene que haber algo más en nuestro Ser que un simple cuerpo y una mente.

Mi pretensión con este libro ha sido simplemente la de intentar mostrar ciertas realidades que, en cualquier caso, el lector no tiene por qué creerse así sin más. No obstante, admito que sí me gustaría que aplicases en tu vida cotidiana las tres recomendaciones más importantes que hemos visto, las tres claves de la felicidad, aunque solo sea de vez en cuando y de forma provisional.

Estas sencillas normas son el mejor remedio para vivir feliz y sin preocupaciones. El resto de cosas irán apareciendo deforma automática, y poco a poco las irás reconociendo.

Te propongo que ni alma, tu mente y tu cuerpo trabajen en una misma dirección. Une tu pensamiento, tu palabra y tu acción, y te sentirás libre y fuerte, te conocerás mejor día a día, y finalmente te sorprenderás con ni capacidad creadora, con todo lo que encierras dentro de ti.

Deseo terminar con el recordatorio de que si en algún momento sufrimos o no somos felices, es porque no hemos elegido para nosotros la mejor opción, que es la de tratarnos con cariño, tal y como hacemos con aquellas personas a las que queremos, y porque nos hemos olvidado de lo que realmente somos.

Querido lector, tú tienes finalmente la última palabra, de ti dependes. No tengas

miedo, y piensa que, hagas lo que hagas, no puedes equivocarte, puesto que estás en un proceso constante de evolución.

Vive el día a día creyendo cada vez más en ti, y recuerda que el sentimiento es el lenguaje del alma y la fuerza de la mente. Llévalo siempre contigo.