

Índice

Introducción	11
A quién le escribo	14
Nuestro futuro será diferente.....	19
Vivir en un sueño.....	26
El lagarto en el laboratorio	28
El secreto de mi vida	30
Activa tu sistema inercial.....	32
La intuición.....	36
Sobre el miedo	43
Vivo dos tipos de miedo	46
La paradoja	49
El cerebro no está para pensar.....	52
Cuando perdí la referencia interna	62
El adulto que vive según la referencia externa ...	70

La muerte del miedo	76
El miedo a ser diferente	81
RAS (Sistema Activador Reticular)	88
Acercaos al borde	92
¿Qué es saltar?.....	98
Es imposible cometer un error.....	101
Cómo viviría.....	105
El hombre de conocimiento	107
Hay algo de mí que tengo que entregar	
al mundo	111
Mi misión en cuatro pasos.....	114
Espontáneo versus impulsivo.....	116
Si una persona decide ser ella misma	119
La tercera ley de la moral de Kohlberg	121
La vida dando vueltas.....	126
Suicídase sin matarte	130
Tendencia innata.....	133
El hombre de negocios y el pescador que	
vivía de manera auténtica	136
Qué listo eres.....	140
La jaula de los leones.....	145
Si volviera a vivir	155
La muerte	158
Bienvenido al planeta tierra	163
Las excusas del pájaro para no volar.....	165

«No llores, no te quejes, comprende».

Benito Spinoza	169
Feliz vida en cautividad	172
El secreto a voces.....	178
Agárrate a aquello que te haga bien	186
¿Somos el culmen de la civilización?	189
Historias de expertos en el arte de la ilusión.....	193
La seguridad.....	206
La oportunidad.....	211
Nación medicada.....	214
Tratado personal de nutrición	226
En busca de un estado mental	230
Nada que perder.....	236
Me da igual.....	239
Éxito	242
Seguir la llamada interna.....	249
¡Quítate!.....	253
Si te mueves, te juzgarán.....	255
La cobardía y la valentía	259
Me falta.....	260
La humildad.....	261
La última palabra.....	262
La pregunta	264
¡Cómo vives!.....	265
¿Qué estará de moda?	266

Patrones de conducta humana.....	272
Las etapas de la vida	275
El dinero.....	280
No hacer nada por dinero.....	284
La revolución humana	291
El ser antisocial.....	293
El ser social	296
Aceptación	300
Vivir de corazón	306
El cerebro se suicida.....	309
Sensibles al dolor ajeno.....	311
Psicópatas cotidianos	313
La prisa.....	317
Evitando	322
El equilibrio interior	324
Si solo tuviera.....	326
El cómo	329
Date cinco años	338
Es difícil.....	344
Lo que verdaderamente importa.....	347

Introducción

Una de las grandes trabas con las que nos encontramos los seres humanos es nuestra dificultad para estar mentalmente atentos. La mente se dispersa y necesitamos desarrollar una filosofía de vida en la que cultivemos la capacidad de estar centrados. Esa filosofía es Mindfulness.

En este libro la filosofía del Mindfulness está muy presente. Sin embargo, en el texto en lugar de este término podrás encontrar palabras o expresiones que actúan como sinónimos de Mindfulness, como: «darse cuenta», «observar», «estar atento», «estar centrado», etcétera.

Con la actitud de estar centrados en el momento presente, en lugar de estar perdidos en pensamien-

tos del pasado o del futuro, desarrollamos nuestra capacidad para ver claramente cómo pensamos, sentimos y actuamos; y podemos así también interpretar con mayor facilidad cómo piensan, sienten y actúan los demás.

Una mente centrada actúa de corazón, es auténtica, vive aquello que tiene más sentido para ella.

Este libro nos llama a estar centrados para poder vivir de corazón, desarrollando la capacidad de ver qué queremos vivir y qué creencias, hábitos o miedos nos lo están impidiendo.

Vivir de corazón sería muy sencillo si no hubiera barreras mentales que lo impidieran, y el Mindfulness nos ayuda a ver esas barreras, a entenderlas y a superarlas.

Mindfulness consiste en mantener una actitud de atención en cada momento de nuestra vida diaria. Nos colocamos en Mindfulness cuando decidimos conscientemente mantenernos centrados en lo que pasa en el momento presente, y sabemos que no estamos en Mindfulness cuando nos descubrimos a nosotros mismos haciendo algo pero pensando en otra cosa. Salir de ese estado disociado en el que nuestros actos van por un lado y nuestra mente por otro es nuestro gran reto psicológico.

Como humanidad estamos ante un desafío muy grande: dar un paso evolutivo psicológico hacia una mente más atenta, para vivir una vida con más sentido. De eso trata este libro, de vivir el Mindfulness para Vivir de Corazón.

A quién le escribo

Este libro es para todas aquellas personas que quieren vivir de manera más auténtica. Si no sientes esta llamada casi de manera desesperada, probablemente estas palabras te parezcan un poco utópicas o simplemente una tontería.

Aunque siento que todos somos empujados por la vida a vivir desde nuestro corazón, creo que las personas más receptivas a este mensaje serán las que se han visto arrastradas por la vida, casi sin elegirlo, a vivir esa autenticidad. Personas que siempre se han visto impulsadas a tomar decisiones que han parecido no ser las más seguras y que han podido emprender caminos que no han funcionado, personas que

han abierto una ventana en sus mentes a la posibilidad de vivir de una forma diferente.

Muchas de ellas ya no le ven el sentido a su manera de vivir, parecen estar desubicadas, como si se hubieran quedado en una especie de vacío donde no pueden vivir la vida que la mayoría vivimos y tampoco pueden vivir la que anhelan.

Desde hace años me encuentro con gente que viven el mismo proceso que yo, incluso he llegado a plantearme seriamente crear un club de gente que quiere vivir de corazón, un espacio de acompañamiento que nos ayudase a darnos cuenta de que no somos bichos raros. Hay un gran número de personas en el mundo sintiendo la misma llamada que nosotros sentimos y todos tenemos la misma barrera para vivirla: el miedo. Al escribir esto espero que, de manera espontánea, se produzca ese contacto entre tantas personas que realizan el mismo viaje.

Creo que este viaje hacia la autenticidad no es solo para unos pocos, creo que lo está realizando cada ser humano, lo sepa o no. Creo que es el viaje que hace cada uno en su vida, un viaje hacia la libertad de ser cada uno lo que es.

Soy una persona normal que siente que quiere vivir algo más de lo que vive. Por suerte o por des-

gracia no me conformo con vivir lo que vivo, y con estas palabras quiero acompañarte en esa travesía del desierto que va desde el miedo hacia la libertad del vivir, a cada momento, lo que nos nace de manera auténtica y verdadera.

Quizá eres una persona a la que le cuesta empezar una vida con un nuevo enfoque, aunque tengas claro que no quieres vivir como has vivido hasta ahora. Quizá te encuentres en tierra de nadie. Si es así, has de saber que en este momento hay miles de personas en esa situación. Hay muchas que quieren cambiar su vida y que, para hacer ese cambio, tienen que lidiar con el miedo propio y con el de las personas que las rodean.

Hacer este camino no tiene mucho apoyo social. No hay mucho aliento para quien se «vuelve loco» y quiere vivir cada día desde lo que le nace del corazón.

Este es un viaje hermoso y solitario, donde todo se centra en vivir con una fe inquebrantable en uno mismo y en la vida.

Mi mensaje es que esto de ser auténtico no es que sea posible, es que es la única vía para vivir de manera mentalmente saludable.

Salir de la estructura del miedo y dirigirse al espacio abierto de la autenticidad puede parecer difícil,

una labor de aventureros, pero es algo que está despertando en muchas personas. Si tú has sentido esa llamada, te animo a vivirla, pues, si la vives, estarás dando pie para que otros, con solo verte, se animen a vivirla también, y así cada vez más gente vivamos una vida que tenga total sentido para nosotros mismos.

Con estas palabras te quiero acompañar en este viaje imparable. El paradigma del miedo se muere. Asistimos a la muerte de una forma de entender la vida, asistimos a la muerte de una manera de vivir, asistimos a la muerte del miedo.

Ese cambio ya está en la cabeza de muchas personas, algo en nuestro corazón nos llama. No puede ser que la vida solo se pueda vivir como la vivimos ahora, se ha de poder vivir de otra manera, y no puede depender de los políticos o de la sociedad, sino de nuestra manera de estar en el mundo.

Vivir de manera auténtica no implica que vayamos a vivir en un mundo idílico, en la vida hay accidentes, enfermedades, gente con poca sensibilidad que se intenta aprovechar de los demás y cosas así. Ser auténtico significa vivir de tal manera que estemos en paz con nosotros mismos, y a esto se puede llegar a través de la confianza total en lo que, de manera espontánea, nos hace vivir.

Estas palabras están escritas desde un punto de vista personal, nada académico ni científico, son completamente rebatibles y criticables. Esta información no va más allá de lo que quien la escribe puede ver, por lo tanto, es una información limitada.

Me gustaría que este escrito fuese rompedor e irreverente, que tuviese fuerza para desafiar el statu quo, que te dejase con la boca abierta, ya fuera por la indignación al leer semejante herejía, por la risa al ver las tonterías que alguien puede llegar a escribir o de emoción porque algo te ha llegado.

No pretendo hacer algo bonito, ni un manual para decirte cuáles son los pasos que has que dar para ser feliz. No he inventado nada, simplemente doy rienda suelta a la necesidad de transmitir una información que ha sido muy valiosa para mí y que quizá también pueda serlo para ti.

Lo que se intenta con este escrito es dar un paso adelante para que nos demos cuenta de que hay una vida por vivir de la que nunca nos hablaron.

Que este darnos cuenta nos lleve a una revolución personal no violenta en la que las grandes y viejas estructuras se caigan, y donde lo natural, espontáneo y auténtico de cada uno se haga visible.

Nuestro futuro será diferente

En el futuro es seguro que vamos a vivir de manera diferente a como vivimos ahora. Pero no me refiero a que cambiará la tecnología, la política o las relaciones sociales, todo esto se modifica constantemente y cambiará con seguridad. Me refiero a la manera en la que el ser humano verá su vida y el mundo.

Un día me di cuenta de que el aprendizaje que había recibido para vivir mi vida era un sinsentido. Sí, el mismo enfoque que todos aprendimos, el del mundo del miedo, el del mundo de buscar seguridad exterior a toda costa, el enfoque del mundo en que nadie te dice: «Sé libre», el enfoque del: «Vamos, di que sí, que así quedas bien», el mundo del teatro donde lo normal es que uno quede escondido bajo

capas de convencionalismos sociales, y ya no recuerde quién es.

Sé que es un atrevimiento por mi parte generalizar, pero creo que todos hemos sido educados en ese mundo del miedo y que para todos funciona igual. Lo siento así.

Este vivir en el mundo del miedo no ocurre porque no seamos lo suficientemente inteligentes —inteligencia tenemos de sobra—, ocurre porque hemos aprendido a vivir así y, aunque no le veamos el sentido, no nos lo cuestionamos. Es como si creyésemos que la manera que tenemos de vivir fuese la única posible.

Es cierto que quizá nunca en la historia conocida el ser humano haya vivido con más libertad que ahora, ni haya habido más ayuda para el desvalido de la que hay ahora. Pero, aun siendo así, muchos pensamos que esto no es suficiente, quizá porque nos damos cuenta de las posibilidades y potencialidades que tenemos, y de lo poco que las aprovechamos.

La pregunta que me hago es: ¿por qué tenemos que esperar miles de años de evolución para poder vivir en paz con nosotros mismos y con los demás? ¿Está escrito en algún lugar que esto haya de ser así?

¿No podemos ver con claridad lo que está pasando y cambiar ahora nuestra forma de vivir?

Vivir la vida de otra manera: ¿por qué no podemos hacer eso ahora mismo?

Hay algo que veo claro: somos casi siete mil millones de personas en el planeta, y dañamos el sistema en el que vivimos, no lo cuidamos; dejamos —aun habiendo comida para todos— que millones de personas mueran de hambre y que otros tantos vivan en la extrema pobreza; padecemos estrés a nivel de plaga, nos drogamos con multitud de sustancias para poder soportar nuestras vidas, nos deprimimos, etcétera.

Veo con claridad que nuestra forma de vivir no funciona, esto no funciona, vivir en el miedo, si hasta ahora ha servido, ya no sirve.

La razón de que esto no funcione no puede ser un gobierno, un sistema político o unos banqueros psicópatas, porque, si todos funcionásemos bien, esa minoría no podría influirnos de manera tan determinante como lo hace ahora.

Esta forma de vivir se desmorona porque todos —de manera individual y colectiva— cada vez la soportamos menos.

Vivimos bajo una estructura psicológica común basada en el miedo, y lo natural para nosotros es evo-

lucionar hacia una estructura psicológica basada en el corazón, en la autenticidad. La estructura del miedo ha servido en el pasado, pero ya está desfasada, la manera que tenemos de vivir ya no sirve.

Hay personas que temen dar el paso fundamental de tener confianza en sí mismas y se quedan atrapadas en las creencias de los demás. La tarea sagrada de cada uno es única y distinta, y elegir qué hacer es mucho más importante que obedecer unas reglas. Si tú entregas tu derecho a escoger, todo está perdido.

Tom Heckel, *Baba Om. Una odisea mística*

¿Cómo sé que los cambios se producirán? Porque el ser humano está llegando a límites en los que está poniendo su supervivencia en juego, porque, si no hay una transformación en nuestra manera de entender y afrontar la vida, difícilmente habrá vida, la habremos consumido.

Vivir de manera natural es más sencillo de lo que pueda parecer, pues no necesitamos aprender «el método para vivir», al igual que los pájaros no aprenden un método para volar, las personas no ne-

cesitamos aprender qué hacer; esto, si lo permitimos y le prestamos atención, nace de nosotros de manera natural.

El «método para vivir» lo llevamos puesto, cada ser vivo lo lleva en sí mismo:

- 1) A cada momento hay algo que queremos vivir, algo que nace de nosotros.
- 2) A cada momento le damos rienda suelta a eso que queremos vivir y lo vivimos.
- 3) Para vivirlo no necesitamos más que las opciones que tenemos a nuestro alcance. No es necesario centrarse en ver qué falta (dinero, apoyos, etcétera). Solo hace falta centrarse en lo que hay en ese momento delante de nosotros, a nuestro alcance, y empezar por ahí. Por pequeña que sea esa acción, eso es lo que la vida ha puesto en ese momento delante de nosotros para que actuemos y vivamos.

Este es el «método para vivir» y sabemos hacerlo perfectamente sin ayuda de nadie. Con vivir esto es suficiente. Básicamente, todo el «método para vivir» — tanto para los seres humanos como para los animales— es ver qué hay delante de uno, qué es lo

que espontáneamente quiere vivir, y vivirlo con los medios, muchos o pocos —eso es lo de menos—, que tenga a su alcance.

Entonces, ¿dónde estriba la dificultad? ¿Cuál es el problema? ¿Por qué no vivimos así?

- Nuestras creencias sobre cómo hay que vivir nos dicen que ser auténticos da miedo y puede ir en contra de lo establecido.
- Creemos que actuar conforme a lo que sentimos que queremos vivir, la llamada interna básica que hay dentro de uno, es muy arriesgado y un poco utópico.
- Creemos que solo podemos vivir con los datos que tenemos en nuestro cerebro, con las cosas que hemos aprendido, lo que nos enseñaron en el colegio, lo que aprendimos de nuestros padres y tutores, lo que nos dijo un amigo, etcétera.
- Creemos que lo seguro es vivir según las creencias o la estructura social que hemos aprendido.
- Creemos que vivir de manera espontánea no es inteligente, que es un poco salvaje, que lo moderno y científico es ser muy cerebral y que no ser cerebral es peligroso, de gente que no se centra.
- Vivimos en un cuadrado pequeño en el que entra solo lo que en nuestra sociedad es dogma.

- El dogma social actual tiene en la televisión un medio de propagación masiva, que hace parecer que todo lo que en ella se muestra es lo real, lo natural y casi lo inevitable.
- Nuestro cerebro apoya, con su herramienta más fuerte (el miedo), todas nuestras creencias.

Este puede ser uno de los equívocos básicos del ser humano: tenemos una guía interna para vivir cada momento, pero nos da miedo seguirla, así que vivimos según una guía externa basada en el miedo.

Deshecho este equívoco, traspasado el miedo que hay en nuestras mentes, solo queda ser lo que uno es, vivir lo que nace de uno. Probablemente la felicidad y el sentido de la vida tienen mucho que ver con eso.

Vivir en un sueño

Hubo un tiempo en el que sentía miedo de manera habitual, miedo al futuro, miedo a ser yo mismo, a que no me quisieran, a que no me aceptaran.

Con ánimo de aclarar aquello, comencé a leer libros en los que encontré una idea que se repetía constantemente: que los seres humanos vivimos en un sueño, que estamos dormidos y que por eso sufrimos. Miraba a mi alrededor y pensaba: «¿Es que lo que veo delante de mí no es real?», no lo entendía, ¿Dónde estaba el sueño del que me hablaban?

Al final caí en la cuenta de que el sueño era vivir bajo esa voz que aparecía constantemente en mi cabeza tiñendo de realidad todas sus conclusiones. Me di cuenta de que vivía en un universo de ideas y creen-

cias basadas en el miedo y que, ante cualquier cosa nueva y diferente, este miedo se activaba para avisarme de supuestos peligros.

Entonces comencé a preguntarme cómo salir de ese sueño, y en mi mente surgió una respuesta: viviendo de corazón.