

'Quien se ha vencido a sí mismo no le hace falta luchar más, porque ya ha ganado todas las batallas'

Paco Moreno Caballero

### Brevísima introducción.

Pasé prácticamente toda mi adolescencia y parte de la juventud devorando con ahínco cientos y cientos de libros sobre religión, orientalismo, filosofía, hermetismo así como algunos de psicología científica.

Fue una época maravillosa y a la vez difícil, como todas las adolescencias. Una época de sueños y descubrimientos. Pero si de algo me sirvió dicha etapa es para darme cuenta que muchos sistemas filosóficos y espirituales, tanto de oriente como de occidente, aún es su aparente divergencia compartían unas líneas maestras sobre el comportamiento del universo, al menos en lo que atañe a nuestra vida cotidiana como seres humanos, dentro de nuestro limitado campo de visión.

Tuvieron que pasar muchos años para que dichos principios y enseñanzas hicieran efecto en mi vida. Pero lo hicieron. Y tuvieron que pasar otros muchos años para darme cuenta de lo que yo percibía como un estado normal de vida no era lo más común en los demás.

Muchas personas que iba conociendo vivían atormentadas, vacías, faltas de ilusiones, lejos de esa plenitud natural que todos podemos lograr. Y tras redactar y hacer circular algunos textos de forma privada entre esas personas conocidas, decidí reunirlos y ordenarlos para poder compartirlos con más gente. Y así es como nació esta *Guía para encontrarse a uno mismo*.

# PARTE I Guía para buscarte a ti mismo

# Capítulo I

### La falsa idea de la Felicidad

¿Qué es ser feliz? Todos buscamos ser felices en esta vida, buscamos con ahínco ese maravilloso edén, ese estado perfecto, esa ambrosía que va a ser la solución a todos nuestros problemas. La buscamos pero no sabemos lo que buscamos. Y si uno no sabe lo que busca se puede cruzar con el objeto de su búsqueda cien veces y seguir buscándolo, sin encontrarlo jamás.

Podríamos pensar que la felicidad consiste en tener una buena salud en un cuerpo perfecto, dinero suficiente, o mejor dinero a una pareja raudales. V una familia que nos amen incondicionalmente, un trabajo exitoso y una vida social plena y satisfactoria. Imaginemos ahora que tenemos todo eso. Y de repente nuestra pareja muere. De hoy para mañana, sin avisar. Todo lo demás pierde su valor, y a hasta puede perder todo su sentido. El detalle a tener en cuenta es que la muerte nos va a alcanzar inexorablemente a todos. A todos sin excepción. Va a alcanzar ineludiblemente en algún momento a todos tus seres queridos y a ti mismo. Por ello conformar un castillo de naipes en el que sí o sí van a caerse las cartas que lo sustentan no puede dar nunca la felicidad. Puede que no se muera nadie de tus allegados, pero puedes perder la salud en un momento, o algo de dinero, o el trabajo, o perder simplemente ese bolso que te has comprado hace poco y por ello fastidiarte toda la semana. Cualquier leve movimiento en el perfecto castillo de naipes de la felicidad hace que este se derrumbe. Por lo tanto no es una cosa en la que se pueda confiar demasiado.

Así que deja de esforzarte en encontrar 'la felicidad' entendida como la hemos descrito antes. Es una búsqueda que no tiene ningún sentido. Puedes aspirar a mejorar en todos los aspectos de la vida, ganar en salud, mejorar tu trabajo, comprarte un bolso mejor que el que perdiste, pero siendo consciente de que nada de eso por si solo puede darte la felicidad.

¿Entonces qué es ser feliz realmente? ¿Dónde está la verdadera felicidad? Son preguntas que muchos han querido responder con valores no materiales, actividades y bienes espirituales o religiosos, éticos o ideológicos, e incluso humanitarios, dándose a los demás como un medio para ser felices nosotros.

Pero aún estando en un camino más acertado que el del ejemplo anterior, con estas actividades tampoco se alcanza la felicidad de forma permanente. No se alcanza la felicidad porque la felicidad como tal no existe. Como tampoco existe el amor como lo cuentan en las novelas románticas ni los saltos de 11 metros en las artes marciales tal y como aparecen en los films del género.

Esta sería la mala noticia. La buena noticia es que hay algo que es mejor que la felicidad, y que si que se puede buscar porque es real. Apurando diríamos que es lo único real que existe. Pero de momento no vamos a ser tan extremistas, porque no lo necesitamos para alcanzar tal cosa. ¿Pero entonces que es eso

que es mejor que la felicidad? Lo explicamos en el siguiente capítulo...

# Capítulo II

### El sentido de la Vida

¿No te has preguntado alguna vez qué sentido tiene todo? Venimos al mundo para, tras una siempre efímera vida, morir y dejar de existir. Incluso aquello que parece tan inamovible como el suelo que pisamos va a desaparecer algún día. Caerán las actuales naciones, y aparecerán de nuevas, se extinguirán especies, incluida la humana y nacerán otras hasta que el mismo planeta Tierra, o nuestro Sol terminen su existencia y no quede ni un vago recuerdo de nuestro tiempo. ¿Entonces qué sentido tiene la vida si todo va quedar al final reducido a cenizas?

También puede que seas de los que nunca se hacen estas peguntas, y viven la vida sin más. O de los que piensan que esta vida es solo un preludio de otra vida eterna en un plano sobrenatural. O tal vez opines que esta vida es solo una reencarnación más dentro de un ciclo, y aunque en esta estemos mal, nuestro Karma positivo hará que en la próxima estemos mejor.

Que tengas estas creencias o hábitos de vida, o que bien seas un alma atormentada que se pregunta cada día por el sentido de todo, seas como seas, no va a influir para nada en el camino que te voy a mostrar. Igualmente puedes ser un malvado o el más altruista de los seres humanos. Todos podemos encontrarnos a nosotros mismos. No importa si somos buenos o malos ciudadanos, nuestro nivel cultural ni económico.

"Todos podemos encontrarnos a nosotros mismos." Dicho así en frío no es algo que signifique mucho. ¿Qué es encontrarte a ti mismo? ¿Conocerte? ¿Aceptarte? ¿Descubrir cosas que no sabias de ti? Puede que esto sea parte de encontrase a uno mismo, pero la idea básica y principal es otra. Y la vamos a explicar. Así como también vamos a explicar cómo empezar a hacerlo es algo mejor y más real que la búsqueda de la quimérica felicidad.

Resumiendo y sin andarnos por las ramas podemos decir que muchos sistemas de pensamiento orientales y occidentales concluyen que:

- Nuestro 'YO' lo conforman dos 'entes' uno exterior, cambiante, perecedero e ilusorio y permanentemente insatisfecho que llamaremos 'Ego' y otro interior , inmutable, real y plenamente satisfecho que llamaremos 'Ser'
- Si nuestra consciencia de apega al 'Ego' va a sufrir irremediablemente, mientras que si lo hace al verdadero 'Ser' este sufrimiento se va a desvanecer.

Como hemos dicho esto es de forma muy resumida y más en plan teórico que práctico, pues expresado así no nos sirve absolutamente para nada, porque lo podemos entender, pero el hecho entenderlo no va a cambiar ni un ápice nuestra vida. Si así fuese aquí terminaría el libro. Es como cuando sabes que para perder peso has de hacer dieta y ejercicio, pero saberlo simplemente a nivel intelectual no va ha hacer que pierdas un solo gramo. Aunque el ejemplo anterior no sería el más adecuado, pues una dieta supone 'esfuerzo' y para encontrarte a ti mismo precisamente hay que hacer todo lo contrario, dejar de 'esforzarte' tanto en tu vida.

Por ello vamos a utilizar un símil más gráfico y súper fácil de entender, en forma de historia.

#### La historia de las llaves y las cajas.

Había un país en el que a cada ciudadano al nacer le era entregada una llave. Una llave única. Tan única que cada una era diferente a todas las demás. No había dos llaves iguales.

En dicho país, flaqueando calles y caminos, existían también millones de cajas aseguradas con una sólida cerradura. Estas cajas tenían rotulados nombres tan sugerentes como 'Felicidad', Vida plena', 'Triunfo absoluto', 'Fama' o frases similares que sugerían todas lo mismo, algo así como: 'Abre la caja correcta con tu llave y encuentra la felicidad'

Todo el mundo en este imaginario país se afanaba en probar su llave en cada caja, buscando el cerrojo que se abriese con la suya en particular. Algunos dejaban su vida en ello, olvidándose de todo los demás, consumiendo toda su salud y tiempo en dicha tarea. Otros no dudaban en empujar, violentar

e incluso aniquilar a aquellos que se interponían entre su llave y las cajas que deseaban abrir, en especial las que parecían contener una recompensa mayor. También los había que habiendo probado multitud de cerrojos sin éxito, desistían de la búsqueda, apartándose a un lado, cabizbajos y tristes.

Pero por doquier también los había que lograban dar con su caja ideal, pudiéndola abrir y pudiendo disfrutar de su contenido, y no solo una, sino muchas y en ocasiones muchísimas, no por su esfuerzo, sino porque, suertudos de ellos, poseían una llave especial que podía abrir multitud de cajas.

Y así era la vida en ese país. Una frenética lucha por abrir cajas y más cajas, con desiguales resultados, dependiendo de la llave que nos había tocado y de nuestro esfuerzo por probarla en las diferentes cajas.

Y ahora te pregunto. ¿De qué tipo de personas te gustaría ser, de los que lograron abrir una de las cajas o de aquellos que nunca lo lograron?

Piensa la respuesta. Ahora tómate un respiro y prepárate para conocer la opción que es la correcta. Hemos dejado un espacio en blanco, para que no la puedas espiar. Piénsala y decídete.

.

.

.

Bueno, he de decir que cualquiera de las dos opciones es la incorrecta. Y déjame acabar la historia y saber el porqué.

En este extraño mundo de llaves y cajas que hemos imaginado nació un buen día un individuo al que llamaremos Alex. Alex recibió como todos los individuos su particular llave y salió al mundo de las cajas. Vio gente afanándose a probar abrir cuantos más cerrojos mejor sin tiempo para casi nada más, presos de la ansiedad por encontrar el candado que correspondiese con su llave. Otros, tras miles y miles de intentos fallidos, faltos de fe, dejaban de probar y ahogados en una profunda depresión se escondían con su llave rincones más oscuros. También tuvo la suerte de conocer a un individuo que logró dar con su caja ideal y que era conocido por todos. Le hicieron mil homenajes, y otras mil entrevistas. Por allá por donde pasaba era digno de admiración y respeto. No podía salir a la calle sin que nadie le acosase pidiéndole un autógrafo, y lo peor de todo, a pesar de haber abierto su particular caja, no paraba de pensar si su llave no podría abrir otra cerradura, y secretamente probaba miles y miles de ellas, con la esperanza de poder conseguir abrir otra nueva caja, sin valorar la que ya había abierto. Entonces Alex viendo como era el mundo cogió su llave, la lanzó hacia atrás por encima de su cabeza y siguió tranquilamente su camino. Fin.

A todos nos dan una llave, al nacer en un mundo lleno de cerraduras. La llave puede equipararse a la educación, al intelecto, a la mal llamada socialización, al lenguaje, a nuestra pertenencia a un país, familia, etnia o religión que nos han sido dados al nacer. Y cada llave es única, la creemos especial y superior al resto de las llaves. Nuestra llave es nuestro Ego, es la identidad que no elegimos libremente, sino que está impuesta por nuestros condicionamientos y circunstancias. Es como así decirlo un personaje prefabricado que nos asignan al nacer y que tenemos que interpretar de una u otra forma. Pero también están los cerrojos y las cajas. Los cerrojos son los problemas y las convenciones sociales de lo que hay que superar para alcanzar el contenido de las cajas que son los objetivos que hemos de alcanzar en la vida (Nace, estudia, trabaja, cásate, ten hijos y muere). En nuestra historia Alex (nombre que hemos elegido pues es aplicable a ambos géneros) se da cuenta de que da igual que abramos una cerradura de oro situada en una cima inalcanzable que una oxidada que se encuentra a ras de suelo. Las cerraduras no abren nada. La caja que cierran y que tan pomposamente está rotulada está vacía. Nosotros, (nuestro Ego, la llave) va buscando entre la inmensidad de cajas ilusorias y vacías que nos pone delante del mundo, una que al abrirla contenga la felicidad. Y alguna la contiene. Pero es un sutil gas que se esfuma al abrirla, y que solo nos permite aspirar su fragancia por breves momentos.

Tanto llaves como cajas son solo objetos de confusión y de vacío.

Esta visión explica la aparente injusticia de la vida. Algunos sin ningún esfuerzo logran abrir su caja, otros se matan a

trabajar y no abren ninguna. Hay que por ayudar a otros a abrir la suya dejan de abrir la que les corresponde, y el que obra mal sin embargo logra su recompensa.

Todo esto se explica porque dar con la cerradura exacta es cuestión de pura suerte. Si eres sistemático y tenaz al final lograrás dar con la tuya, o tal vez no. Trabajar te acerca al objetivo, pero no garantiza nunca el éxito.

Así sabiendo que la llave es tu ego, y las cajas los vacíos deseos y expectativas terrenales, podemos entender algunas cosas que pasan en el mundo. Verás que sencillo y hasta diríamos divertido. Lee el siguiente capítulo y comprende porque este mundo es como es, y como podemos superarlo tan solo con echar nuestra llave.

# Capítulo III

# Cajas y llaves. Explicación de los misterios de la vida

**ATENCIÓN:** Si no te has leído al menos el capítulo anterior no vas a entender nada de lo que se relata en este. Así que si eres de los que hojea los libros, no empieces por aquí.

Explicación a algunos misterios de la vida con el símil de las llaves y las cerraduras.

# ¿Por qué hay gente que triunfa sin ningún esfuerzo y otros pese a esforzarse y hacer lo correcto no consiguen nada?

**Respuesta:** Porque que una llave abra una caja es más cuestión de suerte que de trabajo. Y cuantas más cajas haya o más quieras abrir, más dependerás de la suerte.

#### ¿Por qué no soy feliz con lo que tengo?

**Respuesta**: No importa la caja que abras, o el número de ellas que logres abrir. Las cajas están vacías.

#### ¿Por qué tengo tan mala suerte?

**Respuesta:** No es mala suerte. Es que hay demasiadas cajas y solo tienes una llave. Lo más probable es que tengas que fracasar mucho antes de abrir el cerrojo correcto. (Pero una vez abierto es igual, no hay nada, así que no te preocupes si otros lo abren y tu no. ¡Los dos estáis igual!)

# ¿Por qué nadie me quiere? ¿Por qué él o ella no me quieren?

**Respuesta:** Intentas abrir la cerradura equivocada. No puedes forzarla. Hay muchas cajas que puedes abrir, pero como dijimos hay que fracasar mucho hasta dar con la que abra. Si

una caja no abre, no la fuerces. Al final se romperá la llave o la cerradura. O ambas.

#### ¿Hay vida después de la muerte?

Respuesta: Esto nadie lo sabe. Yo tampoco. Lo único que sé es que no somos la llave. La llave se oxida, se pudre y desintegra. Si no te identificas con la llave vas a perder el miedo a la desintegración, porque lo que se disuelve es la llave no tú. Alex tiró la llave. Se liberó de ella. No sé si hay vida consciente después de la muerte del cuerpo (cada uno puede creer lo que quiera) pero te garantizo que como hizo Alex: *Hay vida que podemos vivir sin preocuparnos por la muerte*.

# ¿Es lícito y positivo luchar por mejorar nuestra posición socio-económica, nuestra imagen y nuestro cuerpo?

Respuesta: Luchar no. Hacer si. Cuando más pulimos y limpiamos nuestra llave más la desgastamos. Cuando más abrillantadores y productos abrasivos más se resiente. Pero tampoco hay que dejar que se ensucie u oxide. En el mundo material y mental la moderación y la armonía son los elementos clave a tener en cuenta. Esto como más adelante veremos es para aquellos que todavía no han tirado su llave.

# ¿Y si doy mi llave a otro o ayudo a los demás a buscar su caja?

Respuesta: Les estás ayudando a perseguir vanos sueños. Al final sabemos que las cajas están vacías. Pero momentáneamente para aquél que está convencido que abriendo una caja determinada va a ser feliz el ayudarle puede ser un acto de compasión, pero de todas formas sabemos que por mucho que ayudemos a nuestros hijos, padres, parejas, amigos a ser felices estos no lo van a ser nunca. Así que hazlo pero casi como un juego entre vosotros. La verdadera ayuda es mostrarles que las cajas están vacías, que las cerraduras no abren nada.

#### ¿Cómo curar el estrés?

**Respuesta:** Sabiendo que ninguna cerradura abre nada. Si por estar en sociedad hemos de abrir algunas a modo de disimulo hagámoslo, pero dejemos de intentar abrir 1000 al día. No hagas tanto que al final todo son todo cajas vacías. No hay nada dentro.

#### ¿Qué hacer con la depresión?

**Respuesta:** Si estás triste porque no abres ningún cerrojo, alégrate, aunque lograses abrir 10 tendrías lo mismo que tienes ahora, pues las cajas están vacías. Ninguna caja que abras te hará feliz.

Y ahora te invito a una travesura. Piensa en cualquier problema de la vida como un juego entre cajas y llaves. ¡A ver a que conclusión filosófica llegas!

Y tras ello en los próximos capítulos revelaré al fin como tirar la llave, para obtener aquello mejor que la felicidad (Y que ya vas intuyendo)

# Capítulo IV

# No esforzarse

Sí, sé lo que me vas a pedir –Puedes decir. Que renuncie al mundo, a los bienes materiales que no son nada y haga una vida espiritual y monacal.

Pues no. A mí me gusta vivir bien, beber buen vino y viajar. No te pido ninguna renuncia, excepto a aquello que te obstruye el tener una vida plena.

Lo primero es dejar de esforzarse demasiado. Esforzarse por aparentar, por mantenerse joven, por no defraudar a hijos, padres, pareja o amigos. No vale la pena. Por más cerrojos no vivimos mejor, vivimos con más estrés.

Te voy a contar una cosa. En el país de las llaves, fuera de las cajas, esparcidos por los caminos hay flores estupendas y paisajes increíbles. Sin cerrar, libremente accesibles, pero los

que los que están ocupados intentando abrir las cajas ni las ven ni las disfrutan.

La primera cosa para encontrarte a ti mismo, para tirar esa llave que nos dan al nacer es recuperar nuestra libertad. Como cuando eras niño que tu afán cada día era cumplir con las horas de clase y luego solo querías jugar. Sin pensar en dinero, sin importarte si te quedaría sueldo para llegar a fin de mes. Pero ahora no puedo hacerlo — Puedes decir. Tengo una hipoteca que pagar y una familia que mantener. He de preocuparme. Pues sí, cuando más te preocupes menos interés te van a cobrar en el banco... (Léase con ironía). ¡No te preocupes! Haz lo que tengas que hacer y hazlo, pero se libre mentalmente, no dediques un % de tu CPU tan alto a la preocupación. Es más desinstala a App de preocupación de tu mente, consume demasiada batería.

No te esfuerces demasiado, no te preocupes. Te lo repito. No te esfuerces demasiado, no te preocupes. Haz lo que tengas que hacer cuando toque. El resto del tiempo dedícatelo a ti. Te dicho a ti no a tu ego.

Para poner un ejemplo de lo que quiero decir imagínate unos zapatos muy caros que no son nada cómodos pero que por su marca y diseño van a impresionar a tus amistades y a cualquier persona que te los vea puestos. Sin embargo hay otros cómodos y más baratos, pero que no impresionan a nadie. En el primer caso tu sufres y te esfuerzas por satisfacer a tu ego (que no eres tú, es la llave que busca candados desesperadamente) porque

necesita ser reconocido y valorado aún a costa de tu sufrimiento. En el segundo caso, el ego se fastidia y tú vas tan cómodo y con dinero extra para otras cosas. Te cuidas a ti mismo.

Buscarse a sí mismo es una liberación, es rascar la gruesa capa ilusoria del ego para encontrar nuestro verdadero ser.

¿Pero cómo puedes asegurar que el camino es ese? ¿Qué pruebas o garantías puedes aportar para afirmar que esto sea así?

No puedo aportar ninguna 'prueba' más allá de mi experiencia personal. No poseo ninguna certeza y es posible que lo que es válido para mí no lo sea para ti.

No hay nadie que pueda afirmar que está en posesión de la verdad. Las teorías científicas se rebaten día a día. Lo que hoy es un principio incontestable mañana puede que sea demostrado como erróneo.

Si en el campo de la ciencia en la que todo se puede llegar a medir y experimentar no hay nunca una certeza absoluta e inmutable, mucho menos en cuestiones que no se pueden mensurar ni observar.

Es más, desconfía del que se proclame en posesión de cualquier verdad absoluta.

Lo que relato es fruto, como ya conté en la introducción, de un largo y concienzudo estudio durante mi adolescencia de

diversas corrientes filosóficas y de pensamiento, tanto oriental como occidental, y los efectos que estas tuvieron a la larga en mi vida y prácticamente casi sin apercibirme de ello.

No hice ningún esfuerzo por 'ser feliz' ni por renunciar paulatinamente a los dictados del ego. Fue un proceso natural e inconsciente, que todavía se está produciendo, pues llegar a la meta es lo de menos, lo que importa es el camino.

Solo un posterior análisis me permitió ver que muchas corrientes de pensamiento como el Taoísmo, Budismo, Zen, los escritos de San Juan de la Cruz o Santa Teresa de Jesús, Heráclito, las enseñanzas de Rumí y el sufismo, incluso las leyendas artúricas como la búsqueda de Parsifal o las obras de C.G. Jung apuntaban, dentro de sus divergencias, a algunos puntos comunes de coincidencia que se podrían resumir en:

1) En el universo no hay nada permanente, inmutable y eterno, todo cambia a cada instante. Tirando de clásicos decimos que no podemos nadar dos veces en el mismo rio, pues el agua que fluye lo hace diferente cada vez. Todo nace, crece, alcanza su plenitud para luego extinguirse y desaparecer... y dar paso a otro ciclo que se repite de nuevo una y otra vez.

Una relación, una empresa, la vida de un ser humano, los imperios y países, las civilizaciones, las especies vivas, los planetas, los soles y las galaxias. Todos están condenados a desaparecer algún día, y nada puede evitar dicha fatalidad. Es como si cada objeto que se crease en el universo naciese ya

con una fecha de caducidad impresa es su más profunda esencia.

2) El cambio se realiza principalmente a través de dos ciclos, uno positivo y otro negativo (sin connotaciones de bueno a malo), uno ascendente y otro descendiente. Al día le sigue la noche, a cada inspiración una expiración, a las épocas de prosperidad le siguen las de crisis como la que azota actualmente a nuestro entorno.

Pero no hace falta devorar como yo lo hice en mi época de ratón de biblioteca tantas complejas obras. Cualquiera que haya vivido unos cuantos años sabe por experiencia propia que hay épocas de abundancia y de escasez, de victorias y de derrotas. Periodos en los que gozamos de buena salud a los que les siguen épocas de enfermedad. Los años lluviosos y de sequía se alternan constantemente. También nuestra experiencia y sentido común nos dice que todo ser que nace tiene que morir algún día, ningún edificio estará en pie eternamente, sino que caerá y sobre las ruinas del antiguo se podrá levantar otro nuevo.

Sin embargo, y a pesar de que estos conceptos son conocidos por todos, la mayoría actúa como si no los conociera, aferrándose a lo 'positivo' e intentando alejarse de lo 'negativo', como si supiésemos que es lo negativo y lo positivo en nuestras vidas.

Todos conocimos una persona con la que tuvimos una primera mala experiencia y luego se convirtió en nuestra mejor amiga. Y al contrario esa persona maravillosa que tanto nos deslumbró resultó ser con el tiempo nefasta para nosotros. Esa decisión tan acertada en un primer momento luego devino un auténtico desastre y viceversa.

Es el "No hay mal que por bien no venga" de la sabiduría popular, que se puede aplicar también en sentido contrario: Ganamos a la lotería y nos colma de alegría. Con el dinero nos compramos un coche nuevo con el que tenemos un grave accidente lo que nos llena de angustia y tristeza. Gracias al accidente, en el hospital, conocemos a una enfermera que resulta ser el amor de nuestra vida. Nos casamos con ella, con sumo júbilo y satisfacción. Fruto del matrimonio tenemos un hijo, que al crecer nos maltrata físicamente, fruto de esta negativa experiencia relatamos nuestro caso en un programa televisivo que nos catapulta a la fama. A consecuencia de la fama... Y así podríamos estar largamente relatando ejemplos de hechos aparentemente positivos que engendran hechos negativos que a su vez engendran otros positivos, que darán lugar a otros siguiendo una interminable cadena que abarca toda nuestra vida.

Pues ya sabemos, según los dos principios universales, que tanto lo bueno como lo malo son estados pasajeros, y por ello carentes de permanencia y capacidad para mejorar definitivamente nuestra vida. Además tanto un estado como otro dependen más de nuestra percepción interior que de los hechos externos y objetivos.

"Nada es bueno o malo, sino que el pensamiento es lo que hace las cosas buenas o malas" -William Shakespeare.

Y ahora para emprender la búsqueda de tu ser de tu verdadera esencia, puedes empezar liberarte de algunas cuantas accesorias cosas antes de intentar liberarte definitivamente de tu llave, cosas que al marcharse van a hacer tu vida más plácida y placentera, sin la intervención del ego, por lo que este irá perdiendo paulatinamente valor en tu día a día. En la simplicidad esta el camino, y en el próximo capítulo te doy 7 consejos para que esta empiece a calar en tu vida.

# Capítulo V

# 7 Consejos para mejorar y simplificar tu vida

1- Libérate de tus "objetivos". En muchos manuales y cursos de pensamiento positivo o coaching nos instan a "fijarnos objetivos". Es más, este paso parece el sanctasanctórum de cualquier método para mejorar nuestra vida. Pues no. Si una vez fijados los objetivos estos son un impedimento para lo que queremos obtener, hay que eliminarlos y liberarse de ellos. Por ejemplo, quiero obtener un millón de euros para ser feliz, pero intentar conseguirlo me vuelve enormemente infeliz, así que cada vez que intento acercarme a mi objetivo me alejo más de él. Como decía Groucho Marx 'Caballeros, estos son mis principios, si no les

gustan tengo otros' Cambia cuando quieras de rumbo, si el camino emprendido se vuelve intransitable. Siempre hay más de una forma de llegar a un mismo sitio.

- 2- **Libérate de la imagen.** Nos referimos a la imagen exterior. Tienes derecho a ser gordo, flaco, alto, bajo, calvo o feo y seguir teniendo una vida plena. Si por mantener o modificar tu imagen exterior has de sobresforzarte, estresarte abandona inmediatamente ese camino. Piensa que dentro de cien años todos calvos, y que la más perfecta de las bellezas se marchita con el tiempo, pero ese tiempo es tu vida, y si pierdes una hora en la que has podido disfrutar del presente y no lo has hecho, no va a volver nunca más.
- Libérate del "Futuro perfecto". Es típico de las 3personas pensar que a pesar de que su actual vida sea imperfecta creer que el futuro les depara un mar de felicidad. Pero el tiempo pasa y ese ansiado futuro feliz no llega. Y no llegará jamás. La vida es fundamentalmente una lucha. En la naturaleza con el despertar de un nuevo día la gacela luchará por correr más que el león y el león más que la gacela. Vendrán terremotos, ascenderán y sucumbirán países y sistemas. Pero el mundo seguirá, y puede que hoy seamos los reyes del mundo y tengamos para comer. mañana Si sabemos no aprenderemos a disfrutar lo poco y lo mucho, e incluso a disfrutar de la lucha de la vida, pues precisamente esta lucha por la vida nos hace dejar de esforzarnos por alcanzar cosas vanas y superfluas, y centrarnos solamente solamente por superar los retos que nos plantea el día a día.

- 4- **Deja de pensar tanto en querer hacer cosas y haz cosas.** ¿Qué cosas? Muy sencillo: aquellas que te hagan sentir bien. Canta si te gusta cantar, duerme si te gusta dormir, lee, escucha música, acaricia, besa, camina, corre, salta, grita. Vive. Ahora. Ya.
- 5-**Tú y solo tú**. Ninguna persona te hará sentir bien excepto tú. Que nuestro bienestar dependa de otras personas es como asirnos al viento. Las personas cambian, se van, se mueren. Disfruta de la compañía de los demás, pero prepárate para su marcha, así como prepárate para conocer nuevas personas.
- **6-Objetos, son solo objetos.** Lo dicho para personas es más válido aún con objetos. Todo se pierde, se rompe, pasa de moda, o sencillamente se gasta. Ninguna posesión te hará feliz. Una vez cubiertas las necesidades básicas todo lo demás es humo. Un humo muy caro que nos obliga a ser esclavos del trabajo y del dinero. Usa los objetos, no los poseas.
- 7- Búscate a ti mismo pero sigue con tu vida. Porque una cosa no quita a la otra. La vida no se puede "vaciar de contenido" es pos de dedicarte solo a la meditación o la vida contemplativa, a no ser que seas un Lama Tibetano o un Monje de Clausura, en la que esa sea precisamente su vida. En la nuestra por lo general hemos de trabajar, seguir algunos protocolos sociales o prestar asistencia a familiares y amigos. Lo que sí que puedes hacer es seguir con tu vida normal pero a la vez buscarte a ti mismo a base de abandonar los 'deseos' del ego. Tu vida ha de seguir con sus mismos proyectos e

inquietudes. Lo que cambian son los motivos. No actuar *egoícamente*, si no con el fluir universal y atendiendo a tu ser, a lo que realmente eres.

Los síntomas inequívocos de que todo marcha en la buena dirección es la ausencia de preocupaciones. Si alguna actividad nos genera preocupación o ansiedad es señal de que los motivos son egoístas. Si nos genera paz, es signo inequívoco de que estamos en la buena dirección para encontrarnos a nosotros mismos. Al final todo es como un retorno a la niñez, a lo espontáneo. A la aventura permanente. Al juego. A lo maravilloso. Descubrir ese ser espontáneo y primordial que todos llevamos dentro, y al que hay que hacer aflorar

# Capítulo VI

### Deseos vs. ideales

Como dijimos antes nuestra vida hay que vaciarla de 'deseos' del ego, pero no de ideales, de ilusiones. Ilusiones no en el sentido de algo ilusorio o irreal, concepto más bien aplicable a los 'deseos' sino ilusiones e ideales en el sentido de "objetivo último en la vida", de "tendencia vital" por algo que nos hace caminar día a día. Y para guiarnos estas son las diferencias entre ambos conceptos.

#### LOS DESEOS

#### LOS IDEALES

El deseo siempre nos ata a alguien o a algo	La ilusión nos da alas. Nos libera de personas y objetos.
El deseo clama por su satisfacción.	La ilusión nos hace disfrutar del camino hacia su consecución.
La no obtención inmediata del deseo nos provoca frustración y tristeza.	La no obtención del objetivo de tu ideal, de tu ilusión, mantiene dicha ilusión.
La obtención del deseo provoca una satisfacción momentánea, que pronto se desvanece y provoca una nueva necesidad de repetir el deseo o alcanzar otro mayor.	Cuando alcanzamos nuestro ideal no pasa nada, estamos igual de satisfechos que cuando nos dirigíamos hacia él.

Para ilustrarlo, me acuerdo que una vez le hicieron una entrevista al naturalista Félix Rodríguez de la Fuente, conductor de un programa televisivo sobre naturaleza de enorme éxito en los 70 y los 80.

#### La entrevistadora le dijo:

Qué suerte tiene usted de trabajar en lo que le gusta.

#### A lo que Félix respondió:

 Yo no trabajo en lo que me gusta, trabajo en lo que me apasiona.

*Trabajo en lo que me apasiona*. ¡Qué pasada! Esa frase me cambió la vida. A partir de entonces empecé a trabajar en lo que me apasiona (el mundo del ilusionismo profesional), sin abandonar mi trabajo anterior que empezó por simpatía a apasionarme también.

Esa pasión, por la que no existen horas, ni festivos, ni nada que se interponga en la realización de esa actividad que nos llena, y con la que disfrutamos a cada minuto, sin importar nada más en ese momento.

Para poner un ejemplo. Imaginemos a dos pintores aficionados.

a) El primero se esfuerza día a día en mejorar su técnica, lee libros, asiste a clases, va buscando desesperadamente exposiciones aquí y allá, se desvive y desvela porque busca triunfar en el mundo del arte.

b) El segundo artista disfruta día a día mejorando su técnica, lee libros, asiste a clases, accede cuando se presenta la ocasión a exposiciones aquí y allá, vive y duerme muy bien porque busca disfrutar en el mundo del arte.

Relee los dos anteriores párrafos (no seas un vago mental y hazlo) y verás que en esencia el pintor a y el pintor b hacen exactamente lo mismo, pero uno impulsado por el ego (querer triunfar) y el otro por lo que es él mismo (disfrutar de lo que hace). Y es ese segundo ser el que en realidad eres tú, y que has de encontrar tras la gruesa capa del ego.

En definitiva, el deseo necesita de una urgente satisfacción, la ilusión es ilusión desde que se vislumbra hasta que se consigue. Un deseo satisfecho puede incluso provocar insatisfacción. La ilusión colmada siempre produce alegría, exactamente la misma que el camino hasta su consecución.

# Capítulo 7

# Como encontrarte a ti mismo

Y ahora el meollo de la cuestión para encontrar tu verdadera esencia, el acto de valentía que es arrojar nuestra llave, desposeerse del ego, no abrir más candados y disfrutar del camino. No somos felices, pero estamos en paz y contentos,

desapegados del aparentar y de perseguir vanos sueños. A veces sufrimos pérdidas, otras ganancias, a veces estamos contentos y otras tristes. A veces llenos de energía y otras no tanto. Pero la paz subyace detrás de todo esto sin importar el signo de nuestra fortuna, porque hemos renunciado a la vida del esfuerzo baldío y la apariencia, dejando paso a la del dejar fluir y disfrutar de los generalmente pequeños placeres que nos ofrece generosamente el camino.

¿Pero cómo se da ese paso? ¿Qué píldora tomo la roja o la azul?

No hay píldoras rojas y azules como en la película Matrix (aunque como símbolo sí que pueda valer). La llave en realidad hay que disolverla. Los antiguos alquimistas tenían una máxima que afirmaban resumía la Gran Obra Alquímica (otra alegoría también valida) Solve et Coagula. Disuelve y une de nuevo.

Para ello desde la más remota antigüedad se han utilizado textos inspiradores. Desde Koans, Mantras ,leyendas, mitologías o fábulas.

El resto del libro los constituyen textos inspiradores que a mí con su redacción me han servido para disolver el ego día a día, y a los eventuales e íntimos destinatarios con su lectura.

Así que como complemento a lo aquí relatado, te invito a leerlos y a comprobar los efectos que puedan hacer en ti en pos de encontrarte a ti mismo. Solo hay que leer y disfrutar del

momento, no requiere ninguna cosa más. Todo ello ocurre poco a poco, porque el proceso es lento pero seguro, sin esfuerzo e inconsciente.

Puede que a ti no te sirvan de igual manera, o que no estés de acuerdo con ellos. Puede que yo esté equivocado. Solo te muestro un camino que yo he recorrido, por si te puede servir a ti.

Por supuesto que no he alcanzado el final de forma absoluta y puede que esté aún lejos de encontrar mi ser interior y diluir mi ego. Pero da igual, no me importa. Si me importase me preocuparía y precisamente estamos en lo contrario. Observa bien que aunque el título de este libro es 'Guía para encontrarte a ti mismo' lo más importante no es llegar hasta el final, sino estar en el camino, lo importante es la búsqueda, no la meta final. Recuerda lo de los deseos y las ilusiones. Buscarme es mi ilusión, y disfruto con dicho camino, sin importarme lo más mínimo si algún día lo consigo o no. Pero mientras tanto estoy en paz conmigo mismo, disfrutando de la travesía

Por ello leer estos textos, o cualquier texto inspirador nos puede poner en camino hacia nosotros mismos.

De pronto, lectura tras lectura, empezamos a percibir nuestra verdadera esencia. A ser más calmos y tranquilos, a que nos afecte todo menos y a disfrutar de cosas simples, pero que adquieren un enorme valor.

No hay que pretender alcanzar un estado de quietud y el encontrarse a sí mismo de forma rápida, ya que esto sería un esfuerzo, y estamos pregonando lo contrario, lo nuestro es un proceso plácido y suave pero que como un bálsamo va a reconfortar poco a poco nuestra esencia, nuestra mente, nuestro cuerpo o aquello que realmente seamos, cosa que no sabemos pero que intuimos.

Aquí os los dejo, para leer y releer, para meditar y leer entre líneas, para que poco a poco hagan desaparecer tu llave, y al pasar delante de los candados los ignores por completo.

# **PARTE II**

Textos para buscarte a ti mismo

# Una introducción a los textos para buscarte a ti mismo

El Tao-Te-Ching escrito por Lao-Tsé quinientos años antes de Cristo, y que por muchos años fue mi lectura antes de dormir nos dice:

¡Habla menos y sé más sencillo!

El viento fuerte no sopla toda la mañana; la lluvia intensa no dura todo el día. ¿De quién depende esto? Del cielo y de la tierra.

El cielo y la tierra, aunque son grandes, no pueden engendrar nada eterno, mucho menos el hombre

Ni el cielo ni la tierra pueden producir cambios permanentes, así que mucho menos nosotros.

Sabiendo que todo es pasajero, que nada es para siempre, nuestros problemas derivados del apego o la perdida de los seres u objetos que nos rodean se van atenuando.

Pero no somos de piedra ni somos cyborgs super lógicos, somos seres humanos con nuestras debilidades, y afectos, así como nuestras imperfecciones, así que hay que ir poco a poco dulcificando nuestro ser, aquietando la agitada mente para ir percibiendo a ese ser siempre victorioso que ocultamos en

nuestro interior y te propongo hacerlo con la lectura de estos textos inspiradores.

Esta colección de pasajes, pensamientos, algunas poesías en prosa y otros textos los he estado redactando abruptamente a lo largo de años, cuando surgía de repente una idea que había germinado espontáneamente para orientarme en mi particular búsqueda o para orientar a personas que así me lo solicitaron.

Después de redactados, su lectura me iba haciendo más llano el camino en pos de evolucionar hasta poder tirar mi llave, y aportar esa paz subyacente a nuestras vidas.

Aquí te los dejo por si pueden aportarte esa inspiración que te haga encontrar tu camino interior.

Así que ahí van...

### Disfruta de tu vida.

Disfruta de tu vida. De cada día, de cada segundo.

No esperes nada, así todo lo que te venga será como un regalo, cada sorbo de aire, cada sorbo vida.

Cada objeto o persona que venga, se ha de marchar, solo podemos retener el momento en el que levemente los acariciamos.

Descansa, disfruta de los momentos de paz y silencio cada día. Cálmate, reduce tu ritmo, vive.

Regala sonrisas, regala momentos y palabras amables. Haz caso a todos, del joven al viejo.

Aprende a relejarte, es el estado normal mientras no haya que correr ante una emergencia.

Ama, quiere, aunque no te quieran.

No te pongas nunca por encima ni por debajo de nadie.

Viste ropa cómoda, saborea buenos alimentos. Ríe, conversa, haz aquello que te llene y apasione, sin pensar nunca, nunca en los resultados.

Nuestra vida puede durar un segundo más, un día, un año, cien... vive con esa premisa. Haz hoy lo que tengas que hacer.

Disfruta de tu vida. Haz que el momento presente brille en el universo.

Estado de adoración permanente. Adorar al universo, al todo, a cada instante, con nuestros actos y no-pensamientos.

Pero no hagas caso de todo lo anterior, simplemente, hoy, ahora, y a pesar de todos tus problemas...;vive!

### Patio interior

La pureza del ser reside en un solitario patio interior, a la orilla de un arroyo o escondida en una plácida tarde de domingo mientras contemplamos al sol marcharse del cielo. Lo demás es cháchara intrascendente, imágenes efímeras.

Quiero permanecer en el lado sencillo de la vida, en esa parte del país dónde nunca vienen las televisiones y de la que nunca se habla. En ese lugar en que las noches son frescas y estrelladas y a veces cálidas, pero siempre noches.

No necesito comunicarme electrónicamente cada cinco minutos, pero si respirar a cada instante, ver y tocar el mundo con mis manos sin la intermediación de nadie.

Sudar e ir para nada arreglado, sin necesidad de registrar mi imagen a cada momento. Ser libre de todo, no opinar ni interferir. Recuerdo tus cálidos besos en esa fría y lluviosa

noche hiperbórea y por ellos sé de dónde se bebe la vida. Y no, no es manipulando compulsivamente una pequeña pantalla luminiscente...

#### Punto Vernal

En la vida, hay momentos arquetípicos y fundamentales, pilares maestros de nuestra existencia. Cada solsticio o equinoccio toca examinar nuestra vida y decidir que sueño vamos a perseguir esta estación...

#### Basura

Definición de Basura: Todo aquello que no te permite ser feliz ahora. Saca la basura de tu vida. No discutas con nadie, da la razón a los locos. No opines sobre los demás, no aporta nada a tu vida

Renuncia a querer ganar siempre, siéntete cómodo no siendo el primero, ni el mejor, ni el más lo que sea, nadie lo es por mucho tiempo. Ama a tus enemigos (Esto los descoloca) Ríete de quien te critica, riéndote de ti mismo (le haces ver la fragilidad de su ego)

Dirígete hacia tus objetivos, pero si el camino hacia estos no te hace feliz, cambia de objetivos. Haz largas siestas, y disfruta de la soledad y el silencio.

No sabemos nada de cómo va la vida por mucho que lo pretendamos, así que mejor haz siempre lo que te haga sentir bien, de lo contrario gastarás los años que te quedan haciendo lo que aborreces.

Comparte tu sonrisa con los demás, y sobretodo ama.

### La parte buena de la vida

Elijo la parte buena de la vida. Los viajes y las conversaciones con amigos. Los patios interiores en las despejadas noches de agosto, cuando las Perseidas centellean en el cielo. Elijo la calma y las miradas profundas, esos silencios que todo lo dicen.

Elijo las siestas, y las fiestas, los atardeceres mágicos...Y a ti, en las perfumadas mañanas de primavera.

### **Preferencias**

Prefiero una vida rural y tranquila. Descomplicada. Sin mucho que destacar ni aparentar. Atenerme a la esencia y no a lo que brilla. Poseer tiempo y espacio para la creación, en silencio y solo por el placer de ella en sí mismo.

### La ciudad

La ciudad, hormiguero de hormigón. No entiendo la manía de aglomerarse en un inmenso rebaño, y luchar a diario por el espacio, cuando tenemos todo un universo de quietud en nuestro interior. Soñar y seguir tus sueños. Viajar no para trasladar el cuerpo, sino para mover el alma. Ver no solo para mirar, sino para ADmirar la belleza de las cosas pequeñas. Renunciar a la lucha, porque al encontrarte a ti mismo ya lo has ganado todo.

### ¿Eterno?

Eterno es para nosotros el mar, imperturbables las lejanas montañas, pero igual de efímeros son para la Tierra como para nosotros nuestro corte de pelo. Y aún la longeva y eterna Tierra no es nada comparada con la magnificencia y permanencia del cosmos insondable. En nuestro breve tiempo vivamos, hagamos una fiesta de la existencia, pues es una efímera flor que despunta un solo instante entre los insondables eones temporales. Hoy voy a decirte que te extraño, y te voy a regalar mi mejor sonrisa. No tengo tiempo para odiar a nada o a nadie.

### Silencio interior

¿Alguien me puede decir para que sirve discutir vivamente por las redes sociales? Querer tener la razón a toda costa. Opinar públicamente sobre todo y todos, con voracidad insaciable. Esto conduce rápidamente a aumentar nuestro estrés de forma innecesaria y sin ningún sentido vital.

En vez de esto, es mucho más gratificante para el alma tumbarte en una hamaca, abrir un buen libro y una buena cerveza y disfrutar del silencio interior sin el ruido de fondo de las trifulcas digitales.

Cuando haya que actuar, actuemos en consonancia con nuestras ideas y convicciones, sin dar explicación a nadie, ni intentando convencer a nadie con vanas las palabras.

Pero mientras tanto dejemos pasar las opiniones de los demás como dejamos pasar el aire a través de nuestros dedos. Al fin y al cabo dentro de unos cuantos millones de años, un instante en la historia del universo, no existirá ni la más vaga sombra de nuestro planeta ni de nuestro paso por el mismo y mucho menos de nuestras neuróticas batallas de egos.

### En algún lugar

Hoy, en algún lugar del planeta tierra, alguien se habrá enamorado por primera vez. Un niño habrá descubierto por casualidad la lluvia en su rostro. Un labrador habrá contemplado como apuntaba el primer fruto en el árbol que plantó hace años. Alguien habrá compuesto una melodía maravillosa y un cómico habrá hecho reír a alguien que verdaderamente lo necesitaba. Miles, no perdón, millones de madres habrán visto por primera vez la cara de su hijo al nacer. Pero esto no sale en las noticias, ni se comparte de forma masiva en estas, tan bien llamadas redes, que atrapan lo malo y dejan escapar lo bueno.

### Retornar al principio

Retornar al principio. A la vida sencilla. A los tres o cuatro amigos. Levantar la cabeza y respirar. Observar el cielo estrellado. Dejar que la vida fluya. Disfrutar del silencio interior. Reírse de uno mismo. Beber vino. Escuchar el mar. Amar...Ser.

#### Bandera blanca

Soy una isla desierta habitada por mis pensamientos en mi cima solo ondea una bandera blanca.

#### Ulises

El verano, la luz, el calor. Las serenas mañanas y los iluminados atardeceres. Tiempo para ser y para estar. La mediterránea esencia lo impregna todo, y los ecos de las antiguas civilizaciones aún se escuchan tras el ronroneo de las olas. Bajo un pino descubrí a Ulises navegando entre las hojas de un libro y me di cuenta que a veces es necesaria una odisea del pensamiento.

### Celebremos

Vivimos bajo una cúpula de estrellas y de galaxias lejanas e infinitas para recordarnos cada noche que somos nada comparados con el cosmos, que todos nuestros problemas se diluyen en la inmensidad inacabable del espacio.

Aún así somos tan arrogantes de creernos el centro de esta infinitud, de la vida misma, cuando somos solo motas de polvo a la deriva. (Y es un consuelo, pues menudo desastre para el universo si fuésemos su centro)

Y así, liberados de nuestra importancia podemos ser felices como seres efímeros y para nada imprescindibles, podemos prescindir del aparentar, del querer ser más o menos que el otro, no necesitamos vestir a la moda ni criticar al gobierno (de turno).

Siendo casi menos que nada no importa tener un kilo de más o de menos en nuestro cuerpo, ni un millón más en nuestra cuenta. Tampoco es necesario parecer listo, ni llorar por un amor perdido, que tampoco es nada pues nada ni nadie es más que una brizna de hierba en la eternidad cósmica, pues todo, ideologías, naciones, imperios, montañas mares y océanos acabarán irremediablemente por desaparecer.

Pero ya que estamos aquí, cantemos, bebamos y comamos, celebremos juntos nuestra efímera fragilidad debajo de las estrellas...

### Bajar al fango

La felicidad está escondida, en nuestro rostro. Solo hace falta una sonrisa para que aflore. Vivimos tiempos difíciles, pero no tanto como los de nuestros ancestros. Veo mucho quejica de teclado fácil y piel muy fina. Embrutezánomos, bajemos al fango y recorramos los caminos que no aparecen en el GPS. Bebamos vino del barato y rasquémonos nuestras partes pudendas en público, sin ninguna vergüenza. Reivindico el

comer mojando pan, el tirar piedras al río, el pisar charcos en los días de lluvia. La plenitud está escondida en nuestro rostro. Solo hace falta una sonrisa para que aflore.

#### El mar

El mar, el océano, hablan con la tierra a través de la espuma, y con nuestra alma a través del rumor de las olas. Caminábamos de niños por la orilla de la vida, sin sospechar las rocas escondidas que nos esperaban en nuestra travesía. Pero también disfrutamos de paisajes de paz y de islas maravillosas. Y al final nos damos cuenta de que somos más agua que carne, más salitre que huesos. Somos cada uno de nosotros el mismo mar que intentamos circunnavegar.

### Buscando

Voy buscando pensamientos y conversaciones interesantes, compañías de esas con las que no te das cuenta de que pasan las tardes y las noches y con la te sorprenden los amaneceres sin otro licor que la palabra y sin otra droga que las miradas...

## Alquimia

Alquimia, solo alquimia. Toda nuestra vida es trasmutación, cambio, redención de nuestros estados originales. Somos la materia con la que el universo se perfecciona. No nos aferremos, cambiemos, crezcamos: Es la única manera de retornar a nuestro estado prístino.

### Calma

Solo hace falta a veces un día soleado para que la felicidad inunde nuestra alma. Esos días calmos y tranquilos en los que se escuchan ráfagas de silencio entre el mundanal ruido de fondo. Así es nuestra mente, podemos estar colmados de glorias perfectas y de caras y lujosas joyas, pero solo con un clara y soleada mañana olvidamos todas nuestras penas. Como dijo el sabio 'La corona del rey no quita el dolor de cabeza'

#### El Tao

Estar en el Tao. En el camino. No hay objetivo, hay camino. No luchar, no resistirse a lo que es. La vida fue, es y será plena. Cuando el Ego muere, surge la calma. El silencio.

La luz, la vida, los sueños. Las tardes mágicas, solitarias, luminiscentes. La paz. Todo se reduce a conectar con el Ser. A

vivir ahora, sin más paliativos. Desprenderse del tiempo, de los temores.

La clave de la acción, consiste en actuar, hacer lo que se haga, pero de forma natural, sin remordimientos, ni miedos, sin cálculos. Actuar sin preocuparte de los resultados.

Todo podemos hacer, siempre que brote del Ser y no de la mente calculadora y ofuscada.

La total libertad nacida de la inocencia y el desapego, de la desafección por el resultado.

Hacer lo natural, lo espontáneo. Toda espontaneidad viene del ser, lo artificioso de la mente

No luchar contra el mundo. Estar aquí y ahora en plena conciencia. Liberarse del ego ilusorio de los pensamientos. Liberarse de la ilusión del tiempo. No hay tiempo, hay ahora permanentemente. Nada fuera del ahora, nada fuera del aquí.

### Insignificante

Soy el más desvalido de los seres, el más pequeño e insignificante, no soy nada, solo una gota en el gran mar del universo, menos aún, mucho menos. Libre de preocupaciones vago por el inmenso Yin, alimentado por el luminoso Yang. No se trata de ganar, sino de perder paulatinamente, retornar al

estado primordial. Nada afecta al ser libre, errante en permanente armonía.

### Vivir es fácil

Sentado debajo de un árbol comprendí que vivir es fácil, solo hay que dejarse llevar. Para vivir no hacen falta los diseños de moda.

### Escuchar el arcoíris

Escuchar el arcoíris. Esa sería mi definición del camino para vislumbrar el ser interior y verdadero. Todos los hombres y mujeres te podrán hablar de sus magníficos colores y sutiles matices, de su belleza recortando el cielo azul. Pero a nadie se le ocurre escuchar su sonido, simplemente por el hecho de que no emite ninguno. El ser no hace ruido, ni exhibe colores, por eso escucharlo o verlo es un acto heroico.

### Dar la razón

Haz una pequeña prueba. Durante una mañana o una sola tarde, da la razón a todo el mundo. Accede a cambiar de opinión cuando alguien rebata tus argumentos. Acepta todas las culpas y reproches. Y luego haz lo que te dé la gana, y lo que tú realmente pienses, sin tener en cuenta la opinión de nadie. A los humanos les encanta que les den la razón, aunque hagas luego todo lo contrario. No lo van a tener casi en cuenta, y

según qué cosas ni se van a enterar que hiciste lo opuesto a lo que ellos te aconsejaron. Es más, si luego les preguntan creerán que efectivamente seguiste sus consejos. Otro pequeño truco para una vida más relajada y un peldaño más para encontrarte a ti mismo.

### Música

Alguien imaginó un mundo fantástico y lo plasmó en una sucesión de sonidos de extrema belleza. Esa música que nos relaja, esa canción que nos aporta paz. No recuerdos de un amor, o de una persona o época, eso son otras canciones. La canción de la que te hablo es esa que te acerca más a tu verdadera esencia, que te calma, que vacía tu mente de pensamientos cambiantes. Todos tenemos una canción así. Escúchala ahora.

### Atisbo de luz

La maldad del mundo viene de los egos no de las esencias. ¿Qué puede hacer un verdugo sino ejecutar o un juez sino juzgar? No valores a tus semejantes por sus máscaras, por sus egos, pues son como cárceles invisibles para sus verdaderas esencias. Toda persona esconde un atisbo de luz, solo visible para los ojos avezados.

### El buen camino

Esa sensación de paz, de estar en armonía con todos y con todo. Encontrar sabrosos los alimentos y reconfortante el descanso. Percibir belleza en lo nimio e insignificante. Son todos signos de que estamos en el buen camino, de que nuestro ego va perdiendo la batalla. Para el ego nada es suficiente y alcanzada una meta, o aún antes, ya está pensando en la siguiente, permaneciendo siempre en un estado de agitación. A veces basta con una pequeña siesta de 10 minutos, o un pequeño rayo de sol que asome entre las oscuras nubes para devolvernos a la verdadera vida.

### Naturaleza

La naturaleza nos habla a través de las estaciones, de los cambios del paisaje, de las migraciones de los pájaros. Pero en el interior de los centros comerciales, de los aeropuertos o de nuestras casas estos cambios pasan desapercibidos. En las tiendas los escaparates están nevados en navidad, pero no es nieve de verdad sino bolitas de corcho. Las fotos de los árboles sustituyen a los árboles en otoño y la temperatura constante y la luz artificial hacen indistinguibles el día de la noche. Asomarse a la naturaleza, tomar un puñado de tierra y olerla para recordar de dónde venimos, de dónde vienen los alimentos

que hoy tomaremos y a donde irá nuestro cuerpo tras dejar la vida.

### **Nimiedades**

A veces nos preocupamos por las más absurdas nimiedades. Una manchita de pintura de medio centímetro sobre nuestra ropa nueva o una raya de medio milímetro de espesor en el capó de nuestro coche nos puede arruinar un día, o aunque sea una sola hora. Buscamos la perfección en cosas imperfectas y que se degradan con el tiempo. Nunca vas a ser más joven que hoy, así que no te aferres a bellezas que se degradan y mentes que envejecen. En nuestro ser reside la paz, la esencia inmutable. Para acceder a él solo hay que hacer callar un momento a nuestro preocupado y estresado ego.

### Sin filtros

Ver con los ojos, no con la mente cambiante. Aunque el proceso de ver, tocar, gustar y sentir lo realiza nuestro cerebro es nuestro ego, nuestra mente cambiante la que le aplica los filtros correspondientes, como hacemos con las fotos de nuestro móvil. Ver y sentir el mundo sin filtros, aceptar las cosas como son, disfrutar de lo que está y es, y no de lo de 'debería' ser que solo existe como un pensamiento errante.

### El trabajo diario

Todos guardamos nuestra naturaleza primordial. Es una joya única e inmutable que sin embargo rodeamos de pensamientos densos como el alquitrán y dañinos como el más tóxico de los venenos. Este chapapote es lo que hace que veamos a los demás como enemigos, el mundo como una amenaza y nuestro día a día falto de luz. Limpiar esa excreción es nuestra meta y camino, poco a poco, capa tras capa. A veces el evitar una lucha dialéctica sin sentido es suficiente para raspar este caparazón. Otras veces con solo contemplar en calma un atardecer pulverizamos parte de esa amalgama. Y es así con pequeños actos de calma, de renuncia a luchar y de aquietamiento es cuando conseguimos ablandarla lo suficiente para que el ser interior empiece a irradiar entre sus grietas un poco de su reconfortante luz.

### El verdadero camino

Disolver el ego. Cuando nada nos importan las opiniones ajenas, cuando comprendemos que es mejor no tener la razón que tenerla, el perder que el ganar, el pasar desapercibido que el destacar, siempre que ello nos aporte paz y tranquilidad, es entonces y solo entonces cuando se vislumbra el camino. De nada sirve recorrer un camino exterior por que esté de moda. Solo, tumbado en tu sofá puedes recorrer más distancia hasta tu ser que el que mochila al hombro se apresta a seguir solamente señales de metal clavadas en el suelo que solo le hacen cambiar

de ubicación. El verdadero cambio no necesita más desplazamiento que la inspiración y la exhalación en perfecta y sutil armonía.

#### La Estrella

Yo amo y sigo a esa estrella solitaria en la noche. Con su luz me guía entre las sombras y me muestra el camino a recorrer. No sé su nombre ni a qué distancia se encuentra, solamente me importa su luz. El problema surge cuando las diferentes civilizaciones le llamaron de distinta forma creando la falsa sensación de que seguían a diferentes astros, estando sin embargo todos bañados por la misma luz.

### Quietud

Amo la quietud. Y el silencio. Las tardes cuyas horas nos deslizan sigilosamente hacia el dorado ocaso. Esos callados lapsos vespertinos son una ventana hacia lo trascendente, hacia la sacralidad de la vida y del mundo. A veces hemos de descartar todo pensamiento, deseo o acción y simplemente ser. Nuestro equilibrio interior hace que el mundo se equilibre.

# CONTINUAR

# Textos para encontrarte a ti mismo que te recomiendo

Te recomiendo estas lecturas para que el proceso de encontrarte a ti mismo continúe. Como sabes la meta es lo de menos, es el camino lo fabuloso. A mí me sirvieron mucho y espero que te sirvan a ti. La mayoría los puedes encontrar de forma gratuita en internet, pues son libros escritos hace cientos o miles de años.

- **Tao Te Ching**, de Lao Tsé. Principal texto del taoísmo.
- Hokyo Zan Mai: samadhi del espejo ilusorio. Del Maestro Tozan, Textos Zen
- Subida al Monte Carmelo. San Juan de la Cruz. Mística occidental.
- Masnavi-ye Manavi. Yalal ad-Din Muhammad Rumi.
   Poesía Sufí.
- El Bhagavad Gita. Anónimo. Uno de los libros sagrados del hinduismo.
- La Gran Obra. Grillot de Givry. Filosofía hermética.
- **El Kybalión.** Anónimo, pero firmado por 'Tres iniciados'. También filosofía hermética.

Te recuerdo que es un camino sin esfuerzo, no hay que hacer nada en particular, solo dejar que tu ego se vaya disolviendo, absorber la esencia que está más allá de las palabras a través de textos inspiradores. Pero no solo con textos. Podemos realizar lo mismo observando la naturaleza, disfrutando de música relajante y sublime, haciendo aquello que nos gusta y apasiona, sobre todo trabajos artesanos y manuales que nos hacen estar presentes y fuera de nuestro ego por momentos. El camino es sobre todo libertad, quietud y tranquilidad. Camino y meta a la vez.

Un saludo y muchas gracias por tu presencia en el universo.

