



## PRÓLOGO

¿Has sentido alguna vez que todo se derrumbaba y has mirado a tu alrededor y todo estaba borroso y al querer hablar no te salían las palabras?

¿Has sentido alguna vez que todo lo que tenías se te escapaba y que el suelo que tenías a tus pies desaparecía y caías sin remedio sin que nadie te pudiera ayudar?

Un día todo empieza a torcerse milímetro a milímetro y mientras se va torciendo no te das cuenta, piensas que se puede vivir un poco torcido, nadie parece darse cuenta, todo parece seguir su curso. Pero ese poco a poco, ese milímetro a milímetro, al final tensa tanto la cuerda que todo cede. Mientras estás cayendo echas mano a todo correr del *Manual de instrucciones de la vida* para evitar la caída, pero éste sólo te dice:

Cae. ¿Por qué quieres estar todo el tiempo de pie? ¡Es agotador! ¡Nadie puede hacerlo!

Eso me pasó a mí. Luché tratando de estar de pie y sonriendo sin cesar mientras me resquebrajaba por dentro, pero luego... sencillamente tuve que caer.

Solemos pensar que las cosas suceden de repente pero, si miramos bien, veremos que nosotros hemos tenido mucho

que ver en ese milímetro a milímetro del que hablábamos antes.

Así que allí estaba yo, en el suelo de mi vida o incluso mucho más abajo. En medio de mi Gran Crisis. Ya había caído, ¿ahora qué debía hacer? Estaba muy enfadado, sentía mucho miedo pensando qué iba a ser de mí, qué iba a suceder con lo que había fundado —la vida como yo la había imaginado— y que hasta ese momento pensaba que sería de un modo para siempre.

¿Te suena lo que te estoy contando? Sabes bien de lo que hablo, ¿verdad? ¡Estupendo!

Es lo que pasa cuando uno comienza a hablar de la vida, que descubre que la vida nos pasa a todos de un modo parecido. El viento agita todos los árboles por muy distintos que sean. Cuando uno habla con sinceridad (o lo intenta), contando lo que le pasa y no sólo las fiestas a las que va, enseguida todos dicen: «Ay, eso mismo me sucede o me ha sucedido a mí».

Éste es un libro sobre las cosas que no aparecían en el *Manual de instrucciones de la vida*. Después del: «Cae», y de la frase que le sigue, las páginas estaban en blanco... y cada uno puede elegir, sí, puede elegir, cómo serán las siguientes páginas.

Durante todos los días en los que me fui levantando poco a poco desde donde me encontraba (y sigo haciéndolo, porque uno no deja nunca de crecer), fui aprendiendo cosas que me ayudaron en el camino, y conociendo gente maravillosa que todavía me acompaña y que me enseñó una manera mucho más rica de ver la vida, de aprender, de crecer y de amar. Tan sólo tenía que aceptar lo que me había pasado para ver qué era lo que me traía realmente. ¿Qué habría dentro de ese

paquete envuelto en papel color dolor que me había regalado la vida?

¿Piensas que en la vida todo sucede por alguna razón? La respuesta es *sí* y *no*.

Una de las cosas que he aprendido es que uno puede *crear* lo que hay dentro de ese paquete. Está envuelto, tan sólo ves el reluciente papel del dolor, pero lo que hay en el interior lo puedes crear tú. Está en tus manos. Puedes hacerte el mejor regalo de tu vida (y habrás encontrado la razón por lo que todo sucedió), o bien puedes hacerte el peor (no habrás dejado que el verdadero motivo por el que todo ha sucedido creciera en ti). Tú decides.

Este libro se titula *Felicidad. Manual de instrucciones*, y no es un libro de autoayuda, sino un libro de amor. Y enseguida vas a entender por qué. Ningún libro te va dar la felicidad, porque eso es lo que tú ya eres, pero sí te puede mostrar un mapa hacia ella. Todos cuando nacemos ya lo hacemos con la felicidad instalada de serie, solo que con la vida que llevamos y que hemos aceptado como natural, nos solemos olvidar de cómo funciona o de, en los peores casos, que incluso la llevamos siempre encima. Como si fuera una aplicación de tu teléfono o de tu ordenador que nunca has utilizado pero que, de repente, alguien te muestra y hace tu vida mucho mejor. Este libro, por tanto, es un manual para que aprendas a manejar esa nueva aplicación de Felicidad que has tenido siempre contigo. Actívala, permítete ser lo que eres.

También sobre el subtítulo quiero hablarte, *Cómo ser todas las cosas que amas*, porque la felicidad es un estado que te lleva a ser más todo y todos y menos tú. Es decir, cuando leas este libro, no lo leas para ti ni para tu felicidad, sino para la de los demás. Cuando hagas algo que es bueno para ti en tu

vida, recuerda siempre compartir lo que has disfrutado o aprendido con los demás. Si no, apenas funcionará. Si querías el secreto, éste es.

Yo soy escritor y maestro de yoga, y aparte de escribir mis propios libros y de dar clases de yoga, también doy clases de escritura. A mis alumnos les suelo decir, cuando oigo alguna queja sobre si les encargo mucho trabajo, que a mí me da igual lo que ellos hagan, que se supone que son ellos los que quieren aprender a escribir... Así que, ¿qué tipo de regalo quieres hacerte en tu vida? ¡Es tu vida!

Con el yoga descubrí también la meditación, de la que hablo bastante en estas páginas. De hecho, en el fondo, todo este libro no es más que una *meditación compartida*.

Hace poco leí que para llegar a la verdad, para explorar, tiene que haber libertad al principio, no al final, para permitirte ir por todos los caminos. No estoy hablando de libertad para hacer lo que uno quiere, sino de la libertad de estar libre del miedo y de la ignorancia. Y para eso debemos mirar hacia dentro y escucharnos. Y para eso sirve la meditación. ¿Cómo vamos a saber cuál es nuestra verdad si siempre estamos hablando y yendo de un lado para otro, bien como tigres avasalladores o bien como cervatillos asustados? Lo cierto es que ahora la gente va tan rápido a todas partes que no es que se muera, sino que se estrella contra su tumba.

Como verás, he incluido también diez meditaciones o visualizaciones, las cuales yo llamo «Meditaciones prácticas para volver tu vida del revés». Todavía cuando pensamos en meditar, nos imaginamos a un yogui medio desnudo en una cueva en el Himalaya y pensamos que es algo extraño para nosotros. Por eso les he dado una vuelta a las meditaciones clásicas para acercarlas a nuestra vida actual. Y, además, y

como pronto verás, las he tratado con humor —que es familiar directo del amor—, porque como decían los romanos, hay que enseñar deleitando. Una de las piedras en nuestro camino es que nos tomamos demasiado en serio a nosotros mismos, y el humor hacia uno mismo, «tomarnos el pelo», enseguida nos resitúa a nuestra altura real y nos conecta con lo que está a favor de la vida.

La meditación es una especie de llave para acceder a quien eres realmente. Es algo práctico, como un mapa hacia el tesoro que tú eres y que has olvidado. Digo que estas meditaciones son para volver tu vida del revés porque si las llevas a cabo te pondrás del derecho. Lo harás en el sentido de que te pondrás derecho para ti, para quien tú eres, aunque eso no signifique vivir como los demás te han dicho que debes vivir.

Si practicas estas meditaciones tu vida se abrirá de una manera insospechada y comenzarás a vivir creativamente. Te sorprenderás un día haciendo cosas que nunca imaginaste que iban a ser para ti. ¡Incluso un día harás yoga! Quién sabe, o descubrirás lo que te hace feliz.

Estas meditaciones están intercaladas en el texto para que vayas probando a *hacerlas* mientras lees. No son simplemente para que las leas, sino para que las practiques. Solemos pensar que nuestra mente es de una determinada manera y que no podemos cambiarla, pero eso es como decir que no podemos cambiar nuestro cuerpo. ¡Claro que podemos! Ambos son maleables, para bien o para mal, tú decides.

Como podrás ver, todos los capítulos son muy cortos, para que no tengas excusas diciéndote que no tienes tiempo para leer. Son apenas de un par de páginas cada uno, de modo que puedes *tomártelos* casi como si fueran píldoras de conocimiento en cualquier momento que las necesites. En cuanto

tengas un momento libre, zas, abres este libro loco y a ver qué sucede.

Como digo a lo largo de estas páginas, yo te cuento todo esto para ver si te hacen más feliz, y si no es así, siempre puedes volver a la vida que llevabas antes (y estrellarte contra tu tumba).

Respecto a mí, por supuesto que todavía tengo muchas cosas que aprender y que cometo errores, ¿y quién no? Y la vida, y yo mismo con mis acciones, me traerá todavía muchos paquetes envueltos en ese papel color dolor (aunque también muchos otros envueltos en papel de luz y de amor). Pero ahora ya no digo aquello de que «yo soy *así*», ahora sé que puedo avanzar y crecer y mejorar.

Hace tiempo, cuando empezaba a practicar, un gran maestro de yoga me dijo que había hecho una buena práctica. Me sentí halagado, pero le dije que tan sólo era un joven *sadhaka* (un aprendiz, estudiante). Él me respondió: «Todos somos *sadhakas* y el que se olvide de eso está perdido».

Bueno, pues este es el libro de un *sadhaka* que quiere compartir con otros *sadhakas* lo que ha ido aprendiendo, sus vivencias de autoconocimiento del Ser, al igual que otros las han compartido conmigo.

Espero que te sirvan para cuando tengas que escribir tus propias páginas en el *Manual de tu vida*, y que lo que vayas escribiendo sean páginas de felicidad, de plenitud y de luz.

Por último, quiero pedirte que leas este libro no con la cabeza, sino con el corazón, porque de lo contrario no funcionará. Como decía el gran poeta Antonio Machado: *El corazón tiene sus razones, que la razón no entiende*. Tienes que pensarlo con el corazón y sentirlo con la cabeza. Yo no pretendo convencerte de nada, sólo compartir contigo lo que a

mí me ha servido y lo que yo he escuchado. De hecho, escribir este libro fue un poco raro, porque lo hice como al dictado. Como si simplemente estuviera transcribiendo la voz que hablaba dentro de mí. Como si esa voz hablase a ese otro yo que estaba perdido en ese momento. Así que no te asustes al leerlo e imagínate que tú también estás escuchando esa voz, y déjate llevar.

Permítete que este libro *te suceda*. ¡Por una vez no te va a pasar nada! ¿No quedamos que había que explorar desde la libertad?

Y una advertencia final: nada funcionará si lo que haces no es para ayudar a los demás. La felicidad es tan sólo un reflejo de lo que tú pones en el mundo. No conviertas tu evolución en algo para ti, ni que te separe de los otros, sino en algo para compartir con los demás. No conviertas tu vida en tu posesión, ni la espiritualidad en un ropaje que te haga *parecer* más digno, sino en un regalo para los demás. «Lo que no se da, se pierde.»









1

## VEN CONMIGO, VEN CONTIGO

No pasa nada. No tienes nada que hacer. *Siéntate aquí conmigo.* ¿Qué es lo que te preocupa?

No pasa nada. No tienes nada que hacer. *Siéntate aquí contigo.* ¿Qué es lo que te preocupa?

¿Lo ves? ¿Lo sientes? No pasa nada. Siéntelo. ¿Estás lleno de pena y de dolor? ¿Estás lleno de miedo e incertidumbre? Ven conmigo. Estoy dentro de ti. Cierra los ojos. Escúchame con el corazón.

Ven. Ven conmigo. Ven contigo, con quien tú eres, y allí estaré yo. Allí soy yo y los dos somos uno. ¿Lo ves? No hace falta que me busques porque estoy aquí. No hace falta que te vayas lejos porque estoy cerca. Cierra los ojos y escúchame, te estoy hablando ahora, desde tu silencio.

Tan sólo siéntate aquí conmigo, siéntate aquí contigo. ¿Qué es lo que te preocupa? Dame las gracias por tus preocupaciones. Sé que suena raro. Pero primero te tienes que sentar aquí conmigo, y contigo, porque de lo contrario no te podrás escuchar, ni me podrás escuchar, ni me podrás dar las gracias.

Ven. Te voy a decir una cosa: tú no eres tus preocupaciones. Ni tus alegrías, ni tus tristezas.

Todo va a ir bien. No va a pasarte nada. ¿Te acuerdas de tus preocupaciones de cuando eras un niño o una niña? Sufrías porque no querías plátano de merienda, porque te tenías que lavar la cabeza... ¿te acuerdas? Pero todo eso pasó y tú sigues estando aquí. Las preocupaciones y las penas pasaron, pero tú sigues aquí, tú no pasas, porque tú eres yo. ¿Lo ves?

Tú estás aquí ahora. Respirando y sufriendo por todas tus penas y preocupaciones, pero dentro de un tiempo, todo eso se habrá ido y tú seguirás en la vida, riendo, con ganas de vivir, con ganas de tumbarte al sol en una playa tranquila. Con ganas de darme las gracias y de ser feliz.

Por eso tienes que venir conmigo. Y es tan fácil...

Ahora vas a decirme que no, que si fuera tan fácil no estarías aquí sufriendo. Pero míralo así: si estuvieras alegre, mañana estarías triste, y pasado alegre, y mañana triste. Y lo que yo te ofrezco, quien yo soy, es la alegría más pura, la que no cambia, la que no se marcha. Yo te ofrezco lo que tú eres, la vida perfecta y maravillosa que tú eres.

Tan sólo eso...

¿Quieres venir?

¿Quieres beber del agua que nunca se agota?

¿Quieres ser feliz?





## 2

### ¿QUÉ PUEDES PERDER?

Mírate: tú eres maravilloso. Eres maravillosa.

Me vas a decir que no. Pero yo te digo: mírate bien. Mírate con cariño, mírate con amor. Puedes mirarte con los ojos cerrados. Eso da igual. Puedes mirarte con gafas o con lentillas. Eso no cambia nada.

Ahora me vas a decir: no soy maravilloso, no soy maravillosa. Me odio, soy infeliz, no puedo más, me siento desgraciado.

Así te sentías de pequeño: no querías el cacao, querías otro caramelo, querías ver una película y tus padres no te dejaban. Una compañera o compañero de colegio te dijo algo que te dolió. ¿Qué era? ¿Lo puedes recordar?

Pero me dirás que ahora sufres igual..., ah. Y yo te digo: ¿Quieres seguir sufriendo?

Ven: siéntate aquí conmigo, siéntate aquí contigo. No con el que sufre, ni con la que sufre. Tan sólo tú y yo, vamos a dejar al que sufre un rato a un lado.

¿Quieres probar?

Mira, ¿qué puedes perder? ¿Te da miedo perder tu pena y tu sufrimiento? ¿Te asusta perder tu miedo y tus lágrimas?

Ven tan sólo si quieres. Yo estoy aquí siempre. Dentro de ti. No me voy a ir a ninguna parte porque yo soy tú y tú eres yo.

Aquí estoy. Tan tranquilo. Esperando que tú me llames, si quieres.

Yo no tengo ninguna prisa. Mira, te voy a tranquilizar por si te asusta perder tu miedo y tus lágrimas. Puede que los pierdas ahora, si me haces caso, pero no te preocupes porque volverán.

Volverán porque yo los puse en el mundo. ¿Adónde se van a ir? Sólo que no los puse en el mundo para que fueran tú, para que tú te agarraras a ellos como si no existiera la pureza y la felicidad. Son parte de ti: el miedo te enseña a ser valiente, las lágrimas te limpian la mirada.

¿Estás ahora más tranquilo? Nadie te va a quitar tu dolor, al que tanto cariño le tienes. Tan sólo quiero decirte que tú no eres tu dolor, ni tus preocupaciones, ni tus penas.

Tú dirás que te pasan a ti, y que eso es más que suficiente. Pero entonces yo te digo que sí, que te pasan como pasa el agua. Al igual que yo no puse el agua para que te ahogaras, sino para que te refrescaras, te limpiaras, nadaras, te diera la vida.

Ven aquí conmigo, siéntate y no pienses lo que te digo. No lo pienses, tan sólo siéntelo. Siente con la mente, y piensa con el corazón. Eso es lo que te digo.

Pero sólo me vas a escuchar si te sientas y te sientes aquí conmigo y contigo y cierras los ojos y me comienzas, y te comienzas a ver.

¿Sí?





### 3

## LO QUE ERES

¿Quieres o no quieres?

Te sientas aquí conmigo y cierras los ojos y les dices a todos que vas a hacer un viaje. Que vas a irte al Caribe o a una isla exótica o a la India a encontrarte a ti mismo.

La tristeza y la pena son dulces, ya lo sé. Pero ya sabes lo que sucede si se abusa de los dulces, ¡que luego te duele el estómago!

Un poco de tristeza y de pena están muy bien, porque te suceden cosas que duelen. Te suceden, recuérdalo, pero no son tú. Sólo te suceden. Y cuando te están sucediendo estás triste, pero recuerda que sólo te están sucediendo, que no son tú.

Como suelo decir en broma, la tristeza está sobrevalorada.

Te lo voy a decir de otra manera: tú eres luz, sabiduría y amor. Eso es lo que tú eres: una luz maravillosa, una sabiduría sin límites, y un amor puro.

No te lo crees, ¿verdad? Mueves la cabeza y ves todas las cosas que has hecho mal. Toda esa oscuridad, y esa confusión, y todas las veces que has sido un pequeño volcán de odio, y piensas que te estoy tomando el pelo.

Pero ya te dije que dejaras de pensar. Ven aquí, siéntate conmigo y contigo, cierra los ojos y deja de pensar. Y siente que no te estoy tomando el pelo.

¿Crees que puedes hacerlo? ¿Decirle a tu mente que se esté tranquila un rato y que te deje ser quien eres? Yo te digo lo que va a suceder: tu mente se reirá de ti, y te dirá: *yo soy tú. Tú sin mí no eres nadie ni nada, no existes.*

Jaja, eso es lo que va a pasar, ¡sí es que te atreves a decirse-lo! ¿Piensas que estoy loco? Tú tan sólo haz la prueba. Tú te sientas aquí conmigo y contigo en silencio y tu mente se comenzará a poner nerviosa y comenzará a decir todo tipo de cosas. Te dirá que te levantes, que estás perdiendo el tiempo y que tienes muchas cosas que hacer. Tú déjala hablar hasta que se canse. Porque yo te digo una cosa, si no tratas de pararla, se cansará. Dirá que nada se puede hacer contigo. Te dará por imposible y por un caso perdido. Y lentamente se irá quedando quietecita y gruñendo un poco con un: ¡A ver cómo te las arreglas sin mí! ¡Volverás pidiéndome perdón, ya lo verás!

Tú sonrío, mírala con una sonrisa, mírate con una sonrisa como si estuvieras mirando a un niño que se enfada por algo pequeñísimo, porque quiere una galleta de chocolate más y se enfada muchísimo. Sonríete y mírate con cariño. ¿Hace cuánto tiempo que no lo haces? ¿Hace cuánto tiempo que sólo esperas que los demás te sonrían y te digan cosas bonitas y te den su cariño? Como si fueras un niño pequeño, una niña pequeña que necesita que le digan que es muy guapo o que ha crecido.

Trátate a ti mismo con amor y cariño y ya verás cómo todo empieza a cambiar.





## 4

### EMPIEZA POR TI

¿Cómo te va a querer nadie si no te quieres a ti mismo? ¿Y cómo vas a quererte a ti mismo si no sabes quién eres? Yo te lo digo: en cuanto sepas quién eres, verás que eres luz, sabiduría y amor.

Te darás cuenta que llevabas encima muchas ropas que no eran tú, vestidos que te encontraste por ahí y que llevabas puestos y que apenas te dejaban respirar. Llegará un momento en que no recuerdes ni siquiera quién eras tú antes de comprender lo que eres ahora. Yo te digo que eso va a suceder. Si te sientas aquí conmigo y contigo y dejas de luchar, llegará un momento en el que brilles con la luz más bella del universo. Serás luz, sabiduría y amor.

¿Quieres que eso suceda? ¿Quieres levantarte un día y sentir que has nacido de nuevo y que no eres más que felicidad suceda lo que suceda?

Claro que quizá eso no te interesa. Quizá escuches a tu mente decirte: no estás preparado. Todo eso no es para ti. Tú no eres el elegido para ser todo eso. Confórmate con lo que eres. Te ha tocado sufrir porque nada tiene sentido. Mañana será otro día.

Pero yo te digo: claro que mañana será otro día, pero tú seguirás sin ser quien eres y así no podrás ser nunca feliz.



## 5

### LO MÁS DIFÍCIL DEL MUNDO

Y no es que la felicidad sea algo que está fuera de ti. No tienes que ir a ninguna parte, no tienes que comprarte nada, no tienes que apuntarte a ningún curso. Ya tienes dentro de ti toda la felicidad del universo porque tú eres la felicidad del universo. Recuérdalo, no tienes que llegar a ser ninguna felicidad, ninguna persona feliz porque... ¡ya lo eres! Sólo tienes que permitirte ser quien eres... Tú dirás, ¿así, sin más? ¿No tengo que hacer nada? ¿No tengo que tomarme ninguna pastilla? ¿No tengo que ir al gimnasio? ¿No tengo que ir al psicólogo? ¿No tengo que encontrar pareja? ¿No tengo que tener un trabajo bien pagado?

¿Quieres que te responda? ¿Quieres que te diga la verdad? ¿Seguro? ¡La verdad es que a nadie le amarga un dulce! La verdad es que tienes un cuerpo y una mente que tienes que cuidar porque ellos también son tú, aunque tú no seas ellos... ¿Crees que tu mente necesita que vayas al psicólogo porque está pensando mal y eso te hace daño? ¡Ve al psicólogo! ¿Crees que teniendo un cuerpo sano te vas a encontrar mejor contigo mismo y por tanto vas a estar mejor con los demás? ¡Entonces, cuídate! ¿Piensas que viviendo acompañado vas a ser más feliz? ¡Entonces, prepárate para poder compartirte



con alguien! Pero para que decidas todo eso, amigo, tienes que saber qué es lo bueno para ti, y ¿cómo vas a saber qué es lo bueno para ti, qué zapatos son los de tu talla del alma?

Siéntelo. Si te sientas aquí ahora conmigo, todo empezará a cambiar. ¡Va a suceder algo mágico y maravilloso! ¿Con sólo sentarme? —me preguntas escéptico—. ¿Con sólo sentarme ahí contigo va a suceder? Y yo te digo: ¿qué quieres hacer? ¿Quieres quedarte de pie? ¿Quieres tumbarte? ¿Quieres hacer el pino? Tan sólo permítete estar aquí ahora conmigo y contigo. ¡Regálale! ¿Hace cuánto que no te regalas un tiempo contigo haciendo *nada*? Otras veces tienes tiempo para ti pero enseguida lo llenas con cosas que hacer: dormir, leer, dar un paseo. ¡Todo eso está bien! Descansar está bien y es necesario. ¡Descansar es avanzar! ¿Cómo vas a avanzar en tu vida y en ti si estás cansado o cansada?

Pero ahora te pido que hagas lo más difícil del mundo: no hacer nada. Incluso dormir es hacer algo. Pero yo te pido que hagas nada. ¿Lo has hecho alguna vez? Tu mente siempre está preparándote la agenda de tu vida. ¡Ni un segundo libre! Ahora esto, luego más tarde esto otro. Y mañana esto, y en vacaciones esto otro. La mente nos ayuda en muchas cosas, sin duda, es una asistente estupenda. Pero piensa esto: si la mente es tu asistente, ¿quién eres tú? Si la mente te dice cómo arreglártelas en este mundo, y cómo resolver problemas de matemáticas o que falta leche en el frigorífico, ¿a quién se lo dice? ¿Se lo dice a ella misma o te lo dice a ti?

¿Qué me dices? ¿Vienes o no? ¿Sentado o haciendo el pino?





## MEDITACIÓN PARA CREAR ESPACIO

En yoga existe el concepto de *akasha*, o espacio; quizá te sune. Quizá pienses que no te dice nada. ¿Espacio? Quizá pienses que ya sabes lo que significa, pero si piensas eso es que no sabes lo que significa. Y no es que me quiera poner misterioso... El caso es que con lo que tiene relación este concepto es con el espacio dentro del espacio, y con tu espacio interior. Siempre pensamos que estamos llenos, que estamos hechos de una determinada manera y que ya no hay espacio para nadie más. De hecho solemos pensar que no hay espacio dentro de nosotros porque ¡estamos llenos de nosotros! Algo así como si nos hubiéramos comido a nosotros mismos... Glups.

¿No te has dado cuenta de que a veces parece que vas a explotar de lo lleno o llena que crees estar? ¡Tienes tantas cosas que *crees* que tienes que hacer! ¡Desde que te levantas tienes que hacer que el mundo gire! ¡No te puedes detener! Tienes que hacer tantas cosas que nadie te ha pedido que hagas. Tienes que pensar tantas cosas que nadie te ha pedido que pienses y preocuparte por tantas cosas sobre las que no puedes hacer nada... No me mires con esa cara. Yo también tenía esa cara antes cuando escuchaba cosas así. Me gustaba pensar que yo había leído muchos libros y que era muy inteligente y que tenía perfecto derecho a seguir siendo infeliz y a seguir pensando y sintiendo cosas que me hacían infeliz. Así que... tú también estás en tu derecho.

Pero amigo, date cuenta de que también tienes derecho a ser feliz... y si quieres empezar a serlo tienes que crear espacio

dentro de ti liberándote de ideas, sentimientos, pensamientos que ya no te hacen falta.

Por eso la primera meditación que te propongo es sobre tu espacio interior. Piensa que no puedes comenzar a incorporar nuevas ideas dentro de ti si todavía estás lleno de tus viejas ideas, que ya no te sirven. Es como si quisieras poner dentro de ti la nueva gasolina que te ayudará a llegar al lugar al que quieres ir, llamado Felicidad, y todavía tuvieras tu depósito lleno de tu viejo combustible, que sólo te conducía a ese lugar que conoces bien y que se llama Infelicidad.

¿Te parece? ¿Empezamos?

Allá vas.

Ponte cabeza abajo...

¿Ja, ja! ¡No! ¡Es broma!

Todos tenemos este tipo de ideas preconcebidas sobre lo que es meditar. Pensamos que hay que hacer cosas raras, que hay que poner incienso o encender velas o poner los ojos en blanco. Lo siento, lamento no darte esa excusa para no meditar. Porque para meditar, es decir, para encontrar un espacio de calma con el fin de poder saber lo que quieres en tu vida y cómo conseguirlo, sólo hace falta estar tranquilo. Y desde ese espacio de tranquilidad, y esto es importante, comenzar a poner tu atención en lo que tú quieres.

Así que encuentra ese espacio tranquilo, cierra los ojos para que no te distraigas y comienza a *piensentir* que dentro de ti existe el universo entero, que hay un inmenso espacio vacío... Te puedes imaginar si quieres una de esas películas de ciencia ficción en las que una nave espacial va surcando la galaxia. ¿Lo tienes? Pues si lo tienes ahora crea más espacio todavía, más espacio entre las estrellas y universos dentro de ti. Más y más espacio. Más y más espacio. Más y más espacio.

Comienza a sentir qué lejanos quedan esos sentimientos de preocupaciones que tenías antes, todas esas ideas que parecían amenazar con hacer explotar tu preciosa cabeza.

Te aviso que esta meditación es muy poderosa. Recuerda que si quieres continuar siendo infeliz será mejor que no continúes haciéndola. Pero si quieres cambiar, continúa viajando por las infinitas galaxias vacías y en paz que existen dentro de ti. Viaja sin miedo y continúa explorando y sintiendo el vacío, *akasha*, dentro de ti. ¿Lo comienzas a ver? ¿Lo comienzas a sentir? ¿Comienzas a entender que antes, cuando te pensabas lleno o llena, sólo era un pensamiento y que ese pensamiento era como un combustible que te llevaba a la Infelicidad?

¿Qué te parece, pues, cambiar a este pensamiento nuevo, llamado Espacio Interior, que te permitirá llegar al lugar más maravilloso del universo?

Puedes repetir esta meditación siempre que te sientas agobiado, que estés estresado, que pienses que no puedes más. La puedes hacer en cualquier sitio, en el metro o en tres minutos en tu trabajo... ¡Tu jefe no se dará cuenta! :-)

Enhorabuena por comenzar a cambiar tu vida.

