

LA (R)EVOLUCIÓN INTERIOR

David Martí Martínez

PRESENTACIÓN

El hecho de escribir sobre las experiencias de uno mismo puede hacerse de muchas maneras y con muchos objetivos, tantos como personas hay en el mundo, ya que lo que me mueve y lo que me conmueve a mí puede fácilmente no ser lo mismo que te hace vibrar a ti. Yo sólo busco compartir.

Si lo que realmente deseas es sacar partido de los aprendizajes que la vida ha puesto en tu camino debes aprender a darte permiso para parar y respirar hondo. Debes atreverte a entrar muy adentro, a ciegas, incluso a trompicones, con la torpeza que da la inexperiencia, para después poder salir reinventado. Debes aprender a actuar y a decidir qué haces con los regalos y con el tiempo que se te da.

Este libro es fruto de muchos desengaños y de muchas alegrías. Es el resultado de muchas noches en blanco y de muchas lágrimas derramadas. Es el resultado de un diálogo honesto y sincero conmigo mismo. Es el resultado de lo que queda después de la tempestad, cuando te permites despejar las nubes y volver a disfrutar de la luz del sol. Es el resultado de conversaciones mágicas y de coincidencias maravillosas que ahora, vistas con la perspectiva que te da el tiempo, no puedo hacer más que recordar con una sonrisa mal disimulada en mi cara y en mis ojos.

Como has visto, le debo mucho a mucha gente. A todos, gracias de corazón. Pero ante todo, me debo mucho a mí y agradezco los encuentros y los desencuentros que he vivido, porque de ellos he aprendido siempre y me han ayudado a ser lo que soy. Renunciar a la experiencia es renunciar a una parte de nosotros mismos. Muchas veces necesitamos llegar a aborrecer el sabor del sufrimiento y el olor de la desesperación para, como el ave fénix, permitirnos renacer de nuestras propias cenizas y convertirnos en una versión mejorada y ampliada de nosotros mismos. De eso trata este libro. Y de mucho más.

Hace tiempo tuve una experiencia maravillosa. Me impactó. Y fue, sin duda, el principio de todo o, quizás, el final de algo.

Solía ir a un bar después del trabajo para tomar un café e intentar desconectar de mi mismo durante unos minutos. Jamás había hablado con el camarero más allá de lo imprescindible pero esa noche fue distinto.

No había clientes. El bar estaba vacío y el camarero, como estaba fregando el suelo, me pidió por favor que me sentara junto la barra ya que, en la zona de las mesas, el suelo estaba todavía mojado.

Ese día, como siempre, el camarero, un hombre de unos 50 años me observaba atentamente, con su mirada azul y penetrante.

Se sirvió un chupito de licor y sin dejar de mirarme a los ojos y a bocajarro, con todo lo que a mi me pareció, en ese momento, su arsenal de destrucción masiva, con el agravante de la premeditación, la alevosía y la nocturnidad, me disparó:

- *“Usted sufre mucho, ¿verdad?. Tiene algo muy agarrado dentro suyo que no le deja vivir”.*
- *“¿Perdone?”*. Sencillamente, no me podía creer lo que estaba oyendo y usé, una vez más, uno de mis comodines preferidos que siempre tenía a mano cuando me hacían preguntas que me desarmaban o me incomodaban...
- *“¿Qué edad cree que tengo?”*, continuó sin darme tiempo ni a pensar.
- *“No sé, ¿cincuenta?”*.
- *“Acabo de cumplir sesenta”*.
- *“Ah, pues se conserva muy bien”*.
- *“¿Cuántos años tiene usted?”*.
- *“Tengo menos de cuarenta años”*, le respondí.
- *“Mire, yo no sé qué le pasa pero me gustaría, con su permiso, decirle dos cosas: la primera es que hasta hoy, siempre he pensado que usted tenía entre cincuenta y cincuenta y cinco años y la segunda es que, sea lo que sea lo que le produce ese sufrimiento, lo deje. Y ahora, si no le molesta, debo empezar a cerrar. Ya son las*

nueve tocadas”.

- *“Me acaba de dar una lección”,* le dije después de unos minutos en los que, literalmente, me quedé mudo, en estado de shock.
- *“No, por favor, yo no he hecho nada de eso. Pero no se olvide nunca que no hay nada más importante que el respeto por uno mismo. Buenas noches.”,* concluyó mientras me guiñaba un ojo.

Salí del bar temblando y en ese mismo instante, desconcertado y con la vista nublada por lágrimas que no sabía de dónde ni por qué venían, me prometí solemnemente ser el responsable de mi vida. Ahí empezó todo. Ahí acabó todo. Justo en ese instante, con el sabor del café rondando todavía por mi boca, decidí convertirme en revolucionario y ser el protagonista activo de mi propia (r)evolución interior.

Empecé a investigar, a preguntarme. Quise comprender *los cómo y los por qué*. Y, poco a poco, las respuestas fueron llegando a mi vida. Me convertí en alquimista, no con el objetivo de encontrar el elixir de la eterna juventud. Más bien buscaba el elixir de mi propia felicidad. Lo busqué, insistí, me desesperé, me equivoqué. Pero finalmente lo encontré.

Sólo espero que, entre algunas de las páginas de este libro, encuentres la inspiración que buscas. No puedo asegurarte nada. Si lo hiciera, te estaría haciendo falsas promesas y eso es lo último que quiero. Tu camino es sólo tuyo y sólo tu puedes elegir lo que quieres y lo que no quieres en tu vida.

Lo único que me permito decirte, tal como hizo aquel camarero conmigo en su día, y aunque sea utilizando otras palabras, es que te atrevas a jugar y te conviertas, aunque sólo sea por unas horas, en el protagonista de tu propia (r)evolución interior.

¿Empezamos el viaje?

INTRODUCCIÓN

La auténtica revolución que marcará las pautas del siglo XXI será una (r)evolución silenciosa, que no necesitará de grandes manifestaciones multitudinarias ni de batallas

sangrientas para ser reconocida como tal. No será una revolución mediática, que aparezca en todos los noticiarios del mundo. Será una revolución mucho más sutil y profunda. Gratificante, dulce, positiva. Será una (r)evolución que nacerá en lo más profundo de nuestro interior y que representará, sin duda, un salto hacia adelante en nuestra consciencia.

Sin apenas darnos cuenta, con la ansiedad que provoca el hecho de intentar solucionar siempre aquello que consideramos urgente, estamos perdiendo la perspectiva de lo que realmente es importante y eso, a corto plazo, acaba pasando factura a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

Vivimos en la Era del Estrés, una gran epidemia que afecta a millones de personas en todo el mundo y cuya cara más amarga se llama depresión, un síntoma inequívoco, tangible y dolorosamente palpable de que algo no está funcionando bien en nuestras vidas. Un grito a la desesperada de nuestra alma y de nuestro cuerpo que nos indican, en definitiva, que no estamos en el camino correcto o, como mínimo, que no vamos a la velocidad adecuada.

Vivimos en una sociedad que nos bombardea de forma incesante con todo tipo de información, muchas veces contradictoria, y que alimenta, de manera más o menos descarada, nuestras reacciones compulsivas más básicas y primitivas en contraposición a la reflexión y cierta actitud crítica que debería dominar frente a los impulsos que recibimos constantemente. Corremos tanto que muchas veces somos incapaces ni siquiera de saber realmente hacia dónde vamos ni por qué lo hacemos. La aceleración que llevamos encima es tal que nos vemos incapaces de frenar. Al contrario, queremos más, al momento y sin darnos el tiempo mínimo para reflexionar sobre si nos interesa realmente o no aquello en lo que estamos enfrascados. Simplemente corremos como liebres detrás de zanahorias imaginarias que nunca llegamos a alcanzar. Meras ilusiones. Espejismos de nuestra alma.

Vivimos en una sociedad que ha generado unos mecanismos habilísimos para conseguir que pasemos la gran parte de nuestra vida dormidos, con nuestros sentidos amodorrados, como hipnotizados por valores y necesidades que en el fondo no tenemos

pero que aceptamos como propios, bien sea por comodidad, bien sea por no creernos capaces de posicionarnos de otra manera más constructiva y responsable hacia nosotros mismos frente a esta realidad que nos abrume. Vivimos dejándonos llevar por los acontecimientos, perdiendo el tiempo y olvidándonos completamente de que este tiempo que se nos ha dado tiene fecha de caducidad. Sencillamente, no somos inmortales y seguimos actuado como si lo fuéramos.

La paradoja en este sentido es enorme, ya que la misma sociedad que nos genera esta insatisfacción vital está pidiendo a gritos desesperados un cambio de rumbo, un nuevo enfoque: innovador, atrevido, diferente. Una nueva actitud hacia nosotros mismos y hacia nuestro alrededor que nos permita relajar la mirada, reforzar nuestra auténtica identidad y recuperar la sonrisa interna que lamentablemente parece haber desaparecido de la vida de muchas personas. De demasiadas, por desgracia.

Ante semejante panorama, surgen una serie de preguntas clave: ¿Realmente puedo hacer algo para cambiar mi realidad?. ¿Qué situaciones y experiencias positivas puedo crear en mi vida?. ¿Qué puedo hacer para ser feliz?.

La buena noticia es que todos, absolutamente todos, tenemos un gran potencial y una capacidad innata para generar cambios positivos en nuestras vidas. No se trata de meras palabras ni de filosofía barata influenciada por creencias y pensamientos New Age. La ciencia tiene la respuesta y en este libro conjugaremos los últimos descubrimientos en neurociencia, la práctica de ciertas técnicas milenarias de yoga y la meditación terapéutica, para que esos cambios que deseamos realizar en nuestras vidas sean no solo factibles, sino duraderos y gratificantes para todos.

El cambio es posible. La cuestión es hasta qué punto quieres ser protagonista y responsable de tu propia (r)evolución interior.

¿QUÉ ES LA (R)EVOLUCIÓN INTERIOR?

La (r)evolución interior es el kilómetro cero de un camino sin retorno. Es el punto de partida de un viaje mágico. Es un detonante, un catalizador, una actitud vital. Es una droga natural, sin efectos secundarios, sin contraindicaciones, para todos los públicos.

Es fuego, es coraje. Es asumir riesgos. Es recuperar para siempre el brillo y la alegría en tus ojos. Es un experimento, una experiencia. Es una manera de andar, de respirar, de emocionarse, de vibrar. Es una manera de ser, de estar. Es un baile íntimo contigo mismo a la luz de la luna. Es un traje a medida. Sólo para ti. Es, en definitiva, despertar: atreverse a VIVIR.

La (r)evolución interior es la actitud que permite inspirarse a uno mismo e inspirar a los demás al mismo tiempo. Es buscar y encontrar tu propósito. Es un acto de humildad y de valentía que permite escuchar la voz de tu corazón, de tus anhelos más escondidos. Es aprender a decir que sí cuando realmente quieres decir que sí. Es aprender a decir que no cuando realmente quieres decir que no. Es aprender a expresar lo que sientes sin miedo a ser juzgado ni ridiculizado. Es aprender a reflexionar antes que a reaccionar. Es atreverse a actuar de manera creativa frente a las dificultades. Es buscar la excelencia en lugar de la perfección.

La (r)evolución interior es un proceso que te permitirá mudar la piel y deshacerte de todo aquello que no es tuyo. Podrás dejar a un lado los condicionamientos y los patrones de conducta que, hasta ahora, te han hecho infeliz y sustituirlos por otros patrones más positivos y creativos. No te preocupes, no se trata de que pierdas tu identidad. Se trata de que la refuerces con unas bases mucho más sólidas y consecuentes con tus valores y deseos más íntimos.

La (r)evolución interior es una propuesta para que alcances un estado sereno de aceptación, que no de conformismo, en el que aprendas a reconocer los regalos que la vida te ofrece día a día y disfrutes de ellos sin regateos de ningún tipo ni sabotajes inconscientes a tu propia felicidad.

Este no es un libro para ser leído de un tirón. Lo ideal es que lo degustes lentamente y asimiles todos los conceptos nuevos que te irás encontrando. Probablemente algunas partes del libro te harán sonreír, otras te harán llorar. Son síntomas inequívocos de que algo se está removiendo en tu interior y eso es bueno. Aunque de entrada resulte incómodo, ya lo sabes por propia experiencia, cuando nos hacemos una herida y la desinfectamos con alcohol escuece y molesta unos segundos. Pero es lo mejor que

podemos hacer para que esa herida deje de causarnos problemas en el futuro.

Como material de soporte a la lectura de este libro, puedes comprar una libreta nueva, la que más te guste de las que encuentres en la tienda. La que más te inspire. Este kit es el que te ayudará a construir con ejercicios, ideas, y comentarios lo que se convertirá, poco a poco, en tu propio manual de (r)evolucionario. Material personal e intransferible para un proceso creativo, sutil y profundo que te va a llevar al lugar donde desees llegar.

Tienes que asumir que la (r)evolución interior es un proceso creativo que va a sacar lo mejor de ti mismo y eso significa que, en algún momento u otro, deberás dar un salto de fe hacia lo que todavía no conoces y dejar atrás tus miedos personales.

Estamos tan acostumbrados a sabotear nuestra propia felicidad que cuando pasamos una etapa buena en nuestras vidas inconscientemente ya estamos cuestionándonos cuánto tiempo va a durar. Perdemos tiempo y energía inútilmente preparándonos para cuando las cosas ya no vayan bien. Curioso, ¿no crees?. ¿Realmente es tan difícil disfrutar de la felicidad sin más?. ¿Tanto miedo tenemos a ser felices?. ¿O lo que realmente nos pasa es que tenemos pánico a fracasar?. Quizás ha llegado el momento de olvidarnos del refranero popular, dejar de hacer caso a dichos como *más vale malo conocido que bueno por conocer* y confiar, de una vez por todas, en el increíble potencial que tenemos absolutamente todos en nuestro interior.

Estamos tan acostumbrados a *ser como somos* que muchas veces somos incapaces de pararnos a reflexionar sobre la calidad de nuestra vida y la coherencia de nuestras palabras y de nuestros actos. Sin apenas darnos cuenta, acabamos comportándonos como si fuéramos ciegos, sordos y mudos cuando en realidad todavía tenemos mucho por ver, mucho por escuchar y mucho por decir.

La honestidad enfocada hacia nuestras necesidades reales es una actitud fundamental para todo este proceso porque hay mucho que ganar y nada que perder. Tenemos mucho que ganar porque, si realmente lo deseamos, vamos a llegar hasta donde nos propongamos. No tenemos nada que perder porque, si realmente lo deseamos, vamos a

seguir viviendo con nuestros parámetros actuales, sin hacer tambalear para nada nuestra zona de seguridad personal.

Todo puede cambiar o todo puede seguir tal como hasta ahora. ¿Qué decides?. ¿Te quieres dar una oportunidad para tener nuevas experiencias en tu vida?

Es muy importante aprender a no juzgarnos ni caer en sentimientos de culpa por todo el proceso que estamos a punto de iniciar juntos. Vamos a cambiar, a reinventarnos, te lo aseguro, y al principio puede resultar un poco incómodo para ti y para las personas de tu entorno. Por eso es tan importante sentirnos bien y enfocarnos hacia lo que realmente queremos. Vamos a tomar consciencia de todo aquello que no nos satisface y nos esforzaremos para modificarlo. Yo te acompaño. Pararemos cuando necesites un tiempo para asimilar los cambios y reanudaremos el camino cuando decidas.

Alégrate porque vas a convertirte en el arquitecto de tu vida. A partir de ahora mismo, si así lo deseas.

Ánimos y sigue adelante. No importa cual sea tu punto de partida. Inhala y exhala profundamente un par de veces por la nariz sintiendo el aire entrando y saliendo de tu cuerpo, cierra un momento los ojos, sonríe y sigue adelante.