

Guy Joseph Ale

BUDA
Y
EINSTEIN

CARA
A CARA

Luciérnaga

Guy Joseph Ale

BUDA
Y
EINSTEIN:
CARA A CARA



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Buddha and Einstein Walk Into a Bar*

Primera edición en inglés de The Career Press OR New Page Books, un sello de Red Wheel/Weiser, LLC. Todos los derechos reservados.

© del texto: Guy Joseph Ale, 2018

© de la traducción: Javier Alfonso Bargaño Viana, 2018

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: junio de 2019

© Edicions 62, S.A., 2019

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17371-78-4

Depósito legal: B. 10160-2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

PRIMERA PARTE Experiencia personal

1. BADLEM	13
2. Años de formación	18
3. El inicio de la introspección	31

SEGUNDA PARTE Fundamentos científicos y espirituales

4. La nueva cosmología y la teoría de supercuerdas	49
5. Neuroplasticidad y epigenética	63
6. Duración óptima de la existencia	77
7. La evolución de la mente	82
8. La sabiduría del cuerpo	93

TERCERA PARTE Dominar el cuerpo y la mente

9. Técnicas para tomar consciencia del cuerpo .	103
10. Habilidades para autogestionarse	127

CUARTA PARTE
Aplicaciones diarias

11. Herramientas de imaginación mental	153
12. Percibir nuestra duración	191
13. El marco de nuestra vida	205
14. Cambiar malos hábitos por buenos	219
15. Crear la felicidad.	231
<i>Epílogo</i>	241
<i>Agradecimientos</i>	247
<i>Referencias bibliográficas</i>	249

I

BADLEM

Buda y Einstein entran en un bar. Han quedado con Alejandro Magno, Darwin, Lincoln y Nelson Mandela. Es su reunión mensual. En cada una de estas reuniones uno de ellos propone una cuestión que discutir. Piden algo de beber y, puesto que le toca a Einstein proponer un tema, dice: «Hay un hombre en Los Ángeles, California, llamado Guy Joseph Ale, que desde 1992 ha estado investigando una proposición según la cual los humanos tenemos la capacidad latente de saber cuánto vamos a vivir. Me gustaría que hoy nos contara qué ha averiguado». Los demás asienten y Einstein añade: «Guy, todo tuyo».

Gracias, Albert. Señores. Este libro no existiría si no hubiera estado al borde de la muerte debido a una lesión lumbar en 2007. Más adelante lo explicaré con detalle, pero por ahora puedo decir que estar tan cerca de la muerte me hizo preguntarme: ¿qué es lo que, en este punto, sé de mí mismo y de la vida? La respuesta es que, desde 1992, supe cuánto podría vivir. Desde entonces, me he dedicado a investigar los aspectos científicos, espirituales, conductuales y evolutivos de esta consciencia y de la ingente cantidad de implicaciones que tiene en la vida diaria.

La analogía más sencilla sobre el conocimiento de cuánto vamos a vivir es tener un indicador de combustible en nuestro vehículo de carne, sangre y huesos. Podemos vivir sin saber cuánta energía nos queda en el depósito, como los coches primitivos, que no tenían indicador. No obstante, la intro-

ducción de los indicadores en los modelos más modernos dio a los conductores un mayor control sobre sus coches.

Me doy cuenta, señores, de que cada uno de ustedes representa diferentes partes de mi psique, los instintos dominantes que dirigen mi vida. Cada uno de ustedes me ha dado orientación. Las frases que me dijeron podían ser ligeramente diferentes, a veces, pero me transmitieron un mensaje claro según su personalidad y obra.

Buda habló de autoconocimiento: compréndete y confía en ti mismo.

Alejandro dijo: solo se vive una vez. Puedes hacerlo.

Darwin enfatizó una comprensión intelectual de esta consciencia, primero para que la comprendiera yo mismo y luego para que se la explicara a los demás.

Lincoln repetía una misma pregunta: ¿cómo beneficiará a los otros?

Einstein se centró en la imaginación: cualquier cosa que se base en la razón y los hechos es posible.

Mandela enfatizó el pragmatismo y la responsabilidad: qué significa esta consciencia en mi vida y cómo comunicarla ampliamente.

¿Cómo tiene lugar esta orientación? De muchas formas. Por ejemplo, me voy a dormir —como un niño de 58 años que se pone a soñar— y les pido apoyo. El acrónimo de sus nombres es BADLEM. A veces habla uno de ellos y otras oigo una voz grupal.

Yo digo: «Por favor, ayudadme». Y BADLEM responde: «Te estamos ayudando. Respira. No tengas prisa. Te estamos guiando».

O BADLEM pregunta: «¿Vas a aceptar este trabajo?».

No tengo otra opción. No puedo no hacerlo.

O, en una de las dos sesiones de natación que hago cada semana, que son perfectas para meditar, entablamos una conversación. He aquí algunos ejemplos:

MANDELA: «Siempre parece imposible hasta que lo hacemos. Si podemos mantener la fe en la validez y viabilidad de la visión, la ansiedad y la impaciencia desaparecerán. Tendremos una mayor perspectiva de nuestra vida, y una autoridad y responsabilidad más profunda para satisfacer la promesa de 102 años (la duración que siento que va a tener mi vida). No hay pasión en una vida mediocre, en una vida que no satisface la capacidad que tenemos de vivir».

ALEJANDRO: «Piensa diferente. No sigas el ejemplo de otros; encuentra tu propio camino. Halla la forma de realizar lo que ves. Tienes permiso para hacerlo».

BADLEM [como voz coral]: «Aprovecha la sabiduría, la imaginación y la fuerza. Es posible. Confía en ti mismo».

ALEJANDRO [de nuevo]: «Haz lo que los demás no quieren o no pueden hacer. Es lo que hacen los líderes. Así se inspira a los demás».

O: «Querido Albert, me contaron que uno de tus estudiantes en Princeton vio una vez la libreta de notas que llevabas en el bolsillo a todas partes y te preguntó: “Profesor Einstein, ¿es aquí donde guarda todas sus grandes ideas?”. Y tú respondiste: “¿Grandes ideas? Solo he tenido una”». Es lo mismo que me pasa a mí respecto a sentir cuánto puedo vivir. Es el conocimiento más profundo que he tenido de mí mismo y de la vida. El resto es una interpretación de esta consciencia y el marco que esta percepción instaaura en mi vida.

Con todos los retos prácticos e intelectuales que conlleva estar vivo, sé —siento por dentro— que voy por el buen camino y que vivo la vida que tengo que vivir. ¿Cómo lo sé? Porque esta es la mejor versión de mí mismo a la edad de 58 años. Estoy en armonía con mi salud y mi longevidad. Si hubiera hecho algo diferente el año pasado, hace cinco o hace veinticinco años, no estaría en este punto preciso de mi camino en la vida y no tendría tan buena salud. Me comporto según la premisa de que voy a vivir otros cuarenta y cinco años y todo

lo que hago encaja con esta visión. Me ayuda a controlar las ansiedades, me llena de esperanza y propósito, y me permite encontrar un equilibrio entre la diversión y el trabajo.

DARWIN: «¿Lo que estás diciendo es que, una vez que hemos desarrollado una consciencia más profunda de la mente y el cuerpo, podemos comprender la cantidad de energía de la que dispone nuestro cuerpo?».

Sí. Naturalmente, esta teoría se demostrará cierta o falsa solo cuando llegue al final de mi vida y confirme cuánto he vivido. Es una obviedad, pero cuando hacemos algo nuevo no hay precedente alguno. Me he convencido de esta creencia hablando con cada uno de vosotros. Habéis respondido a mis preguntas: ¿es posible? ¿Estoy pisando tierra firme? ¿No seré un idiota? Pero, cuando ya hemos dicho y hecho todo, se reduce a una realidad simple, humilde, fuerte, clara. Se resume a una fórmula vital básica: comer bien, dormir bien, tratarlos bien a nosotros y a los demás. Si lo hacemos y seguimos respirando libremente cada instante, estaremos exactamente donde tenemos que estar, nos dirigiremos a donde tenemos que ir.

EINSTEIN: «Confía en tu intuición. La única fuente de conocimiento es la experiencia. Nunca he descubierto nada con el proceso del pensamiento racional».

BUDA, el más ilustre de ellos, los mira y dice: «Queremos que esta consciencia se expanda. Te hemos asignado la tarea porque sabemos que puedes llevarla a cabo. El camino existe y tú estás en él. Confía en ti y confía en tu mente y en tu cuerpo para poder beneficiarte de esta consciencia y transmitirla a los demás. —Y pone fin a la reunión—: Este es tu viaje en la vida. Tu camino en la existencia. Vivirás 102 años y armonizarás tu mundo interior con el exterior. Disfrutarás al máximo de esta vida, y contribuirás al mundo con tus pensamientos y tus actos. En el lecho de muerte, serás un viejo sabio: la puerta se abrirá y tú la cruzarás».

Querido lector, el propósito de este libro es presentar de la manera más clara y completa posible los descubrimientos espirituales y científicos que nos permiten sentir cuánto vamos a vivir, además de proporcionar herramientas prácticas para vivir la vida más larga y sana.

Para que puedas alcanzar este alto dominio de la mente, el cuerpo y la energía, emprenderemos una gran aventura espiritual y mental de dimensiones cósmicas mientras mantenemos los pies firmemente arraigados en el suelo. Primero, nos ocuparemos del universo en su conjunto y luego nos adentraremos en el cuerpo.

Explicaremos los últimos descubrimientos en la nueva cosmología, la neuroplasticidad, la teoría de supercuerdas y la epigenética para demostrar que la consciencia que anima el cosmos da forma a cada una de las células del cuerpo humano. Dicho de manera simple: cuando accedemos a nuestra intuición innata, accedemos a la inteligencia universal.

Cuando hayamos explicado claramente la teoría, pasaremos a la práctica, porque comprender cuánto podemos vivir es solo la primera parte de la ecuación. La otra parte esencial es adquirir las habilidades que nos permitan cumplir este potencial. Haré descripciones paso a paso de las técnicas de mi organización (Lifespan Seminar), que ha sido distinguida con numerosos premios. Entre ellas, la gestión del estrés, una buena nutrición, un buen descanso y un modo de vida activo que nos ayudará a tener la mejor de las vidas.