

Javier Salinas

Cómo
ser infeliz
de una vez
por todas



La guía definitiva para ser infeliz
(o justo lo contrario)

Luciérnaga

Javier Salinas

CÓMO SER INFELIZ DE UNA VEZ POR TODAS

LA GUÍA DEFINITIVA PARA SER INFELIZ
(O JUSTO LO CONTRARIO)



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.

© del texto: Javier Salinas, 2021.

© de la foto de cubierta: Shutterstock / kovalto1

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: septiembre de 2022

© Edicions 62, S.A, 2022

Edicions Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-15-5

Depósito legal: B. 5.570-2022

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.

SUMARIO

<i>Prólogo. La felicidad en la sociedad de la escasez.....</i>	9
<i>Introducción. Sobre la necesidad de ser infeliz con la idea de felicidad imperante</i>	13

PRIMERA PARTE

Capítulo 1. Nunca des las gracias por nada O <i>QUIZÁS SI...</i>	19
Capítulo 2. Persigue las cosas materiales O <i>MEJOR QUE NO...</i>	33
Capítulo 3. Juzga todo y a todos todo el tiempo (y, sobre todo, a ti mismo) O <i>ACÉPTATE Y QUIÉRETE</i>	47
Capítulo 4. Nunca sigas a tu corazón O, <i>AL REVÉS</i>	55
Capítulo 5. Odia a los que piensen distinto de ti O, <i>ENTIENDE QUE TÚ TAMBIÉN ERES DISTINTO</i>	71
Capítulo 6. Intenta siempre que el universo se adapte a tus deseos <i>¡NO HAGAS ESTO, POR FAVOR!</i>	77
Capítulo 7. No estés nunca sin hacer algo O, <i>DEJA DE HACER COSAS SIN PARAR</i>	89

Capítulo 8. Trátate siempre mal. Nunca te apoyes ni te trates con cariño <i>O, DALE UNA OPORTUNIDAD A LA AMABILIDAD EN TU VIDA</i>	97
Capítulo 9. Nunca cuides tu cuerpo <i>TÚ MISMO</i>	111
Capítulo 10. No vivas en el presente <i>¿Y DÓNDE SI NO?</i>	127
Examen sorpresa	135

SEGUNDA PARTE

Capítulo 11. Sé avaricioso y codicioso siempre <i>O VIVE EN LA VERDADERA ABUNDANCIA</i>	141
Capítulo 12. Nunca te intereses por los demás ni seas amable. Mira siempre a todo el mundo como tu enemigo <i>O DISFRUTA DE LA PAZ DE VIVIR</i>	151
Capítulo 13. No cuides tu entorno <i>O, COMIENZA A VIVIR EN EL PARAÍSO</i>	163
Capítulo 14. Agárrate a las heridas de tu pasado con toda tu fuerza para en ningún caso dejarlas ir <i>O, MEJOR NOS MOVEMOS HACIA LA LUZ</i> ..	171
Capítulo 15. Impídete crecer bajo cualquier pretexto. Mantente con las mismas ideas que te hacen infeliz desde hace décadas <i>O, ACTUALÍZATE Y HAZTE UN UPGRADE</i> ...	181

Capítulo 16. Incrementa tu confusión mental	
<i>UF</i>	193
Capítulo 17. Piensa que la vida no tiene sentido. Busca siempre algún motivo que te impida ver la maravilla y el misterio	
<i>PERO ESTO ES INNECESARIO Y ERRÓNEO</i>	221
Capítulo 18. Busca siempre la desunión. Lucha enconadamente por crear fronteras que te separen de los demás	
<i>O, VIVE DEFINITIVAMENTE DE UNA MANERA MÁS INTELIGENTE</i>	221
Capítulo 19. Muévete constantemente a toda velocidad hasta que te estrelles contra tu tumba	
<i>OUCH</i>	233
Capítulo 20. No medites	
<i>VENGA, DALE UNA OPORTUNIDAD</i>	243
Examen final	251
<i>Epílogo. El secreto</i>	253

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO I

NUNCA DES LAS GRACIAS POR NADA

Piénsalo,
¿por qué tienes que dar las gracias por *algo*?
¿Acaso no te lo has ganado tú,
todo?
El cielo, tu mirada, tus manos, el agua.



Escúchame, si quieres ser infeliz a toda costa,
si quieres ser un tipo de esos
que si se encontrara la felicidad
le cerraría la puerta a puñetazos,
entonces, has de mantenerte firme
con esta idea de la falta de agradecimiento.
¿Ser agradecido o agradecida? ¿Tú?
¡Nunca!



Porque si te descuidas,
si de repente empiezas a dar las gracias

por algo o a alguien,
estarás saboteando
la existencia misma del sistema en el que vivimos,
que se basa en un estado constante
de carencia.



El sistema está diseñado
para hacernos vivir
en un estado constante de carencia:
física, emocional, artística, intelectual
e incluso de salud.



O dicho de otro modo:
es un sistema de escasez constante
en el que nunca nada nos basta.



Si tenemos algo
enseguida se vuelve obsoleto.
Nuestras emociones son autodestruídas
y pasan a ser reemplazadas por experiencias,
que a su vez caducan
para dejar paso a unas nuevas
que, naturalmente, hay que pagar cada vez.



Por supuesto nosotros
no somos suficientes para nosotros mismos:
nuestra belleza no parece ser bastante,
nuestro pelo no brilla lo que debería,
nuestra piel podría ser más fina,
nuestros músculos no son
como los de los demás.



Y aun si quisieras dar las gracias,
si *por un momento*,
por un pequeño instante
te sintieras pleno
y quisieras dar las gracias,
¿cómo hacerlo cuando los medios de comunicación
te recuerdan *constantemente* lo mal que está todo,
lo mucho que sufren personas
que están a miles de kilómetros de ti
y por las que tú no puedes hacer nada?



No es que estemos informados,
es que estamos intoxicados
por la ideología de la carencia.



El sistema está diseñado
para que te avergüences
de tus momentos de felicidad y de plenitud,

y regreses siempre a ese estado de carencia
en el que te sientas solo y atemorizado.



*Siempre te ha de faltar algo
para poder descansar en tu propia vida.*



Parece estar diciéndonos todo el tiempo:
— *¿Cómo te atreves a ser feliz,
A DESCANSAR,
cuando hay alguien en el otro lado del mundo
que lo está pasando mal?*



*¿No sabes que solo el constante movimiento
hasta la extenuación
te hará libre?*



Nunca te va a decir:
— *Tienes todo el derecho del mundo a ser feliz.
En el otro lado del mundo, justo ahora, hay gente siendo
inmensamente feliz y dichosa.
Acrecienta la felicidad con tu felicidad.*



El sistema te está diciendo *constantemente*
que no eres suficiente,
que *siempre* lo puedes hacer mejor,
que *siempre* estás incompleto.
Que, como dice el poema:
«El paraíso es todo aquello que no alcanzas».



Tu serenidad, tu plenitud,
tu estado de armonía con la existencia,
con tu existencia,
está siendo *constantemente* sabotado.



¿Cómo te atreves siquiera a tenerte cariño?



El sistema no quiere ningún usuario,
ningún consumidor, que se dé cuenta
de que puede pronunciar
la palabra *gracias*.



La palabra *gracias* se ha reconducido
a algo relativo a la mera educación,
a los buenos modales,
desprovista de todo sentido de trascendencia y liberación.



La gratitud es, hoy en día,
algo mutilado de su sentido de grandeza,
desconectado de la gratitud de vivir,
de la gratitud de la experiencia de vivir.



Las religiones, por su parte,
también tienen controlado el ámbito de la gratitud.
Se puede dar gracias a Dios y *eso es todo.*



Porque nosotros, los fieles, somos pecadores.
¿Cómo dar las gracias por ser unos tipos indignos
y llenos de pecado?



De alguna manera el mecanismo de control es:
Tú, Dios, me has creado pecador y Tú sufriste por mí,
moriste por mí (en el caso del cristianismo),
luego todavía estoy más en deuda contigo,
porque Tú (Dios) lo eres todo
y yo no soy nada.



¡Vaya!



¿Y cómo dar las gracias *por ser nada*?
Mejor esconderse bajo una piedra,
¿no es cierto?



Es lógico que los fieles
hayan querido pasar a ser consumidores.
A uno le acaba cansando, quieras que no,
que le llamen pecador todo el tiempo.



Porque, al menos, el consumismo nos ofrece
el paraíso en la Tierra,
la satisfacción de todas nuestras necesidades.
Aunque eso, claro, sea una burda mentira,
pues es justamente al revés.



*¿En la cabeza de quién cabe
que creando más necesidades
se vayan a satisfacer nuestras necesidades?*
¿Estamos locos o qué?



Así que no des *nunca*
las gracias por nada,

porque si las das,
si de algún modo encuentras una pequeñísima razón
por la que estar agradecido,
eso puede resquebrajar todo el sistema
de culpa y de escasez emocional
en el que vivimos.



¿Y quién quiere no sentirse culpable
y recuperar una vida más consciente y plena?



¡Nadie!

O QUIZÁS SÍ...

El proceso de desconexión del sistema
no es sencillo.

Pero empieza por una sencilla palabra
que a estas alturas ya sabrás cuál es:

Gracias.



Es tan pequeña y modesta...
La has usado muchas veces
y, sin embargo, la hemos estado utilizando

muy por debajo de su potencial.
Para activar su verdadero potencial
has de encontrar un espacio tranquilo
para la primera vez.



Siéntate, pon la espalda recta sin forzar,
cierra los ojos,
conecta con tu respiración consciente
hasta que te vayas relajando y todo tu sistema se vaya
armonizando.
Y, simplemente, pronuncia la palabra
gracias.



Lo puedes hacer en voz alta
o en silencio.
Al principio, simplemente, pronúnciala
sin tener que pensar en dar las gracias
por nada en particular.



Quizás, casi seguro, al principio te cueste
porque todavía estamos anclados
en el patrón de insatisfacción y carencia.
Y te muevas en un marco mental,
emocional y energético
como el que acabamos de describir.



Pero si quieres escapar y liberarte
hemos de ser capaces de pronunciar la palabra
y de permitirnos *sentir*
que lo que somos es suficiente para ser felices.



No creas que es tan sencillo.
¿Verdad que alguna vez has sentido
mucho dificultad o incluso imposibilidad
de pedir perdón?
Y es tan solo una palabra. ¿Verdad?



Pero ¿cuántas veces nos hemos negado a pronunciarla
esperando que debía ser la otra persona
la que debía pronunciarla primero?
Una sencilla palabra:
perdón.
Y no podíamos pronunciarla.



Quizás estés leyendo este libro ahora
y todavía sigas preso de la ira.
O acabes de discutir con alguien querido
que quizás esté en la habitación de al lado.
Podría ser.
¿Quién no ha estado alguna vez
en una situación parecida?



Recuerdo que una vez
alguien le preguntó a un matrimonio
que llevaba muchos años bien avenido
que cuál era el secreto
para mantener una relación bonita tanto tiempo.
Y la respuesta fue:
—No acostarnos nunca enfadados.



Las emociones no son inocentes,
todas son, llamémoslas así, «semillas energéticas».



Así, tal y como sean nuestras emociones
serán las semillas que plantemos dentro de nosotros.



Y si no desactivamos las que no queremos
ver crecer en nuestro interior, créeme:
crecerán.



La palabra *gracias*,
no es que nos cueste pronunciarla hacia alguien,
como pedir perdón,
sino que nos cuesta pronunciarla

existencialmente.

¿No es cierto?



Nos decimos,
¿cómo voy a pronunciarla
si me faltan tantas cosas, tanto amor, etcétera?



Y es que, claro, estamos poniendo nuestros ahorros
en la cuenta equivocada
porque:
*el agradecimiento solo puede funcionar
cuando nos damos cuenta de lo que somos,
no de lo que tenemos.*



Reconocer este cambio de perspectiva es difícil.
No digo que no.
Pero es el único camino que funciona.



Me encantaría poder decir
que la felicidad y la abundancia
tienen que ver con el mundo exterior.
Pero no es así.
Sorry.



Todas esas luces brillantes del mundo exterior
no iluminarán tu vida.



Por eso te digo: si quieres ser infeliz,
te desaconsejo el sentido de gratitud interior del ser.
Porque sencillamente funciona.



Una *gratitud* por ser,
por la vida,
por la experiencia de la vida,
por formar parte de un increíble milagro.



Ningún paso se da en vano.
Algunos se dan para avanzar, otros para retroceder.



Por eso has de pensártelo muy bien
si quieres pronunciar la palabra *gracias*
no en el sentido de la buena educación,
sino en su sentido más profundo de *don*,
de regalo.



Solo podremos empezar a vivir
de una manera *graciosa*,
llena de gracia,
cuando reconectemos con el don
de la experiencia de vivir.



Encontremos algo,
una pequeña cosa por la que dar las gracias.
Si la puedes encontrar es que la tienes dentro de ti,
porque todo lo que podamos experimentar
como si estuviera fuera,
en realidad, lo estamos experimentando
dentro de nosotros.



Así que ya te puedes dar las gracias
por poder sentir *la gracia*
dentro de ti.



Esa es la puerta de entrada a un mundo
donde la felicidad comienza
a ser no una imposición,
sino una invitación.
No un deber,
sino un ofrecer.