

 Ediciones  
Luciérnaga

IGNACIO RABADÁN ESPAÑA

# Y SI MAÑANA NO ESTOY

CIENCIA, MENTE Y ESPIRITUALIDAD  
PARA UNA VIDA INTENSA



Luciérnaga

A la venta desde el 29 de marzo de 2023



Ediciones  
Luciérnaga



Ignacio Rabadán España



# Y SI MAÑANA NO ESTOY

*Y si mañana no estoy* es un ensayo que ayuda a entender la relación que existe entre la **ciencia, la psicología, la psiquiatría, la religión y las experiencias cercanas a la muerte**. El libro abarca desde el origen del universo, pasando por la aparición del primer hombre y continuando por distintas etapas donde **Ciencia y Espiritualidad** explican conceptos que trascienden del plano físico y lo mejor que hoy podemos demostrar a través de la física cuántica.

Finalmente se proyecta como será nuestro futuro en un camino de expansión de la consciencia. La psicología, psiquiatría y otras disciplinas directamente relacionadas con la Salud Mental están presentes como hilo conductor de este ensayo que permitirá al lector tener un mayor entendimiento de la vida dando herramientas para crecer ante las situaciones adversas y aprovechar al máximo el momento presente.

**Ignacio Rabadán** tiene la habilidad de transmitir ideas y conceptos complejos de manera sencilla, mostrando que lo que podrían ser disciplinas aisladas tienen un elemento común que nos ayuda a comprender el alcance de nuestra existencia y la trascendencia de la misma. Todos los temas tratados están basados en los trabajos de eminentes científicos, premios Nobel, doctorados en Medicina y personas de gran relevancia que nos dan una visión sorprendente sobre todo aquello que somos.

*Y si mañana no estoy* nos ayuda a ver el mundo con una perspectiva mucho más amplia, a vivir el aquí y el ahora por encima de todo y a comprender que nuestra existencia trasciende más allá de la vida y de la muerte.



Ediciones  
Luciérnaga

*«Este es un libro para creyentes y para no creyentes, pero sobre todo, para los que creen o intuyen que existe algo que no vemos, aunque tal vez vislumbramos cuando la muerte nos toca muy de cerca y empezamos a hacernos preguntas como las que dan título a este libro. Unos lo llaman «más allá», otros hablan de «lugar del que no se quiere volver», otros creen que allí será posible el reencuentro con nuestros seres queridos. Lo que parece claro es que, tarde o temprano, acabaremos volviendo al todo del que formamos parte indisoluble. La vida sigue...»*

*Carlos Fresneda (extracto del prólogo)*

«Un punto millones de veces más pequeño que la cabeza del alfiler más fino que hayas podido ver fue el origen de todo lo que hoy conocemos, incluidos tú y yo. Hace 4,4 millones de años sucedió un hecho que cambiaría el curso de la vida. El mono fue capaz de erguirse y caminar. Es relevante saber que han tenido que ocurrir cientos, miles de sucesos encadenados durante más de 13.500 millones de años para que nosotros estemos aquí. Si solo uno de ellos no hubiera sucedido yo no habría escrito este libro ni tú estarías leyéndolo.

Solo nos distanciamos cuatro millones de años del primer primate que se puso en pie, el Australopithecus, y digo solo porque comparado con los 13.500 millones de años que nos separan del Big Bang, o los 5.000 millones de la formación de la Tierra, cuatro millones son muy pocos. Desde que el hombre sabe que piensa se plantea su existencia. Somos protagonistas de esa otra gran evolución, la del pensamiento, la del sentirnos seres humanos capaces de vivir y absorber la vida, y de ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor.

**Somos un eslabón importantísimo de una larga cadena generacional que ha ido mejorando con el paso de los siglos;** cuanto más mejoremos, cuanto mejor tratemos a los demás y al medio ambiente, mejores personas seremos y muchas más capacidades tendremos para entender la vida y saber llevarla.»



*Cuanto más nos conozcamos, cuanto más percibamos la realidad sin prejuicios y cuanto más presentes estemos, más capacidades tendremos de seguir creciendo y de alcanzar una mayor madurez.*




«**Técnicas como la meditación** ayudan mucho a encontrarnos con nosotros mismos, a hacer una pausa y a observar lo que está sucediendo a nuestro alrededor. **El cerebro** es un órgano fundamental en nuestra vida, si lo estamos sobresaturando continuamente, llegará un momento en el que se protegerá y buscará una vía de escape que indudablemente afectará en algún modo a nuestra salud, las revoluciones bajarán de golpe y se comportará de una forma anómala. Nuestro cerebro vive continuamente entre el pasado y el futuro, que es donde se siente cómodo. El pasado le agrada porque ya lo conoce, y el futuro le gusta porque le permite proyectar escenarios simulados de lo que potencialmente nos sucederá. Sin embargo, el presente no lo controla y por eso nuestros pensamientos están siempre vinculados a momentos no presentes que hacen que no seamos plenamente conscientes del momento actual. Cuanto más nos conozcamos, cuanto más percibamos la realidad sin prejuicios y cuanto más presentes estemos, más capacidades tendremos de seguir creciendo y de alcanzar una mayor madurez.

#### **FELICIDAD, DEPRESIÓN Y CEREBRO**

**La felicidad** depende de cómo afrontemos lo que nos pasa y de la visión que tengamos de la vida. Dependiendo de cómo valoremos lo que tenemos, de cómo interpretemos lo que nos sucede o de cómo sepamos apreciar o saborear la vida, nuestro nivel de felicidad será distinto. Seguramente, solo seremos felices viviendo el momento actual con intensidad, amando la vida y aprovechando al máximo cada ocasión que nos brinda el día a día. Reconocidos psiquiatras y psicólogos asocian la felicidad con la entrega a los demás.

*«La medicina del cerebro es tanto o más crítica que la de cualquier otro órgano del cuerpo en el que nos ayudan los cardiólogos, los cirujanos y otros muchos especialistas.»*

Es importante que dejemos pasar los pensamientos que consideramos tóxicos o que nos llevan a un estado de tristeza o apatía. Es imposible frenarlos o hacer que el cerebro no los genere, pero es posible dejarlos pasar sin prestarles atención, de ese modo, el cerebro interpretará que no nos resultan útiles y los irá generando cada vez con mucha menor frecuencia. En la sociedad actual está mal visto acudir al psicólogo o al psiquiatra, afortunadamente esta percepción va cambiando poco a poco y es importante que la medicina del cerebro es tanto o más crítica que la de cualquier otro órgano del cuerpo en el que nos ayudan los cardiólogos, los cirujanos y otros muchos especialistas. Según la OMS, más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión y más de 260 millones, ansiedad.



***El 90 % de lo que pensamos que nos va a suceder en el futuro termina no pasando nunca, así que lo mejor es centrarnos solo en el presente, en el momento actual, y vivirlo con intensidad.***

Sabemos que la proyección al futuro y los recuerdos se ven absolutamente influidos por el estado de ánimo del presente. Si a esto le añadimos que el 90 % de lo que pensamos que nos va a suceder en el futuro termina no pasando nunca, llegamos a la conclusión de que lo mejor es centrarnos solo en el presente, en el momento actual, y vivirlo con intensidad. Es importante dejar el pasado a un lado y no pensar en qué sucederá en el futuro, pues es un desgaste enorme de energía que el cerebro puede utilizar para otras cosas mucho más productivas.

En gran medida el ritmo de vida que llevamos, nuestra escala de valores, haber sacado a la naturaleza de nuestra vida o no tener inquietudes básicas sobre el porqué de las cosas o sobre cuál es la razón de nuestra existencia, hace que nos crezca un vacío interior.


Numerosos estudios confirman que las personas que ríen con frecuencia tienen una recuperación más rápida en una enfermedad. Cada vez que tenemos una experiencia vital, las neuronas se unen formando una red neuronal que nos servirá de referencia cuando vivamos experiencias similares. Un pensamiento positivo nos llevará a tener emociones que nos gustan, sin embargo, los pensamientos tóxicos nos llevarán a sentir emociones que no nos agradan, y no nos ayudarán en nuestra forma de ver o de sentir la vida. Nuestro cerebro puede ser nuestro mejor aliado, pero también nuestro peor enemigo y por eso es muy importante entenderlo.

No somos dueños de nuestras emociones, pues son generadas desde el cerebro, pero sí somos dueños de nuestra vida y, por tanto, en cierto modo, podemos controlarlas. No podemos evitar muchas de las cosas que nos pasan, pero sí que podemos decidir la manera de afrontarlas.

Hay maneras de vivir en las que, realmente, no formamos parte de la vida, no la interiorizamos o la sentimos a fondo. Hay otra manera de vivir totalmente diferente, un modo de vida que representa justo lo contrario. Consiste en tomar el control de nuestra vida, vivir cada instante como si fuera único, como si fuera el último.

Todos tenemos problemas, algunos son muy graves, pero podemos elegir en qué modo nos influyen y decidir si queremos que nos marquen la vida o si queremos analizarlos y afrontarlos y, de ese modo, convertirlos en un aliado que nos ayude a crecer, a estar más vivos.

Las personas que tienen inquietudes, ganas de aprender cosas nuevas y objetivos que cumplir tienden a ser más felices. La vida está llena de experiencias que vivir, de personas que conocer y de momentos que recordar.



***Numerosos estudios confirman que las personas que ríen con frecuencia tienen una recuperación más rápida en una enfermedad.***

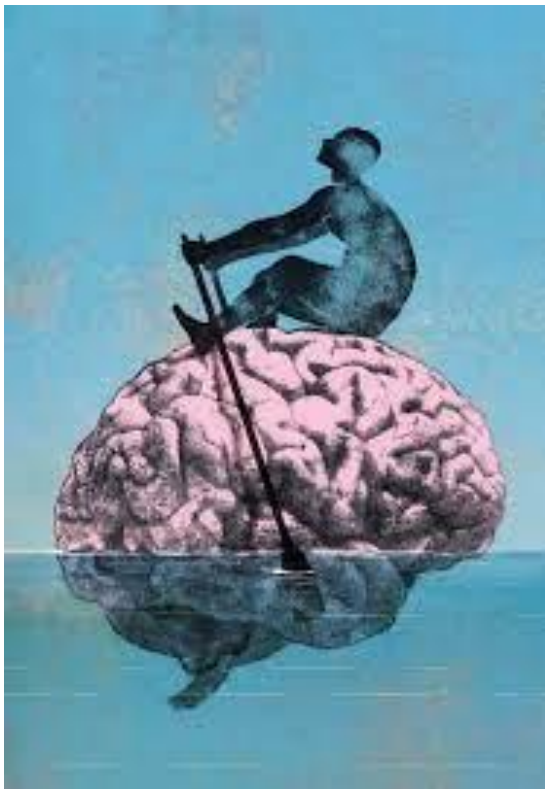


## EL CEREBRO Y LAS LIMITACIONES DE NUESTRO CUERPO

La psicología y la psiquiatría han avanzado de manera relevante en las últimas décadas y nos han dado muchas herramientas para poder vivir con cierta tranquilidad e ilusión. Pero también se ha avanzado mucho en otras ciencias como la Física Cuántica que están demostrando que somos mucho más que el cuerpo físico que aparentemente percibimos.

Gracias a la Mecánica Cuántica sabemos que un fotón, un electrón o cualquier partícula es materia y energía al mismo tiempo, y solo cuando es observado se tangibiliza en materia. El propio Einstein llegó a decir que esperaba que la Luna siguiera ahí, aunque no la observemos. El futuro de la ciencia es esperanzador, nos esperan grandes avances y descubrimientos, y el mundo cuántico nos abre opciones que aún no somos capaces de imaginar. El cerebro no nos envía las imágenes tal y como las percibe el ojo, sino que las procesa antes de ofrecérselas. Los ojos tienen un punto ciego muy tangible, la zona donde se unen la retina y el nervio óptico no recibe luz, si el cerebro no “rellenase” esa zona veríamos continuamente un gran punto negro. John C. Mather, astrofísico y Nobel de Física, en 2006, dijo que: «Es complicado elaborar una historia que encaje con todo. Cabe pensar que no observamos directamente las cosas”.

*Nuestro cerebro y nuestros órganos filtran y readaptan la información mostrando tan solo un pequeño subconjunto de la realidad, pero, a medida que evolucionemos, nuestros sentidos también lo harán.*



Reconocidos físicos y neurólogos proponen que nuestro cerebro es un receptor de ondas, similar a una radio. Nicola Tesla afirmaba que «Mi cerebro es solo un receptor, en el universo hay un núcleo del cual obtenemos conocimiento, fuerza e inspiración».

Estamos limitados por nuestro propio cuerpo, no podemos ni imaginar la cantidad de cosas que no vemos o escuchamos por esas limitaciones. Nuestro cerebro y nuestros órganos filtran y readaptan la información mostrando tan solo un pequeño subconjunto de la realidad, pero, a medida que evolucionemos, nuestros sentidos también lo harán. Salvador Dalí definió un método llamado paranoico-crítico que empleaba para pintar sus cuadros. Era una forma de inducir a su cerebro a un estado de pseudoparanoia que le ayudaba a ver la realidad de manera diferente a como lo hace en su estado natural.

## LA MUERTE Y LAS EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

En 1975 se produjo un hito relevante que marcaría un antes y un después en el estudio de las ECM. El doctor en psiquiatría Raymond Moody publicó su libro *Vida después de la vida*. Entre 1975 y 2005 se publicaron más de 42 estudios basados en más de 2.500 casos de experiencias cercanas a la muerte. Elisabeth Kübler-Ross nació en Suiza en 1926 y se graduó en Medicina con especialidad en Psiquiatría en la Universidad de Colorado. Fue una persona muy avalada por la comunidad científica, que le otorgó 23 doctorados honoríficos. Sus principales estudios se basaron en más de 20.000 casos de personas que habían fallecido clínicamente pero que posteriormente regresaron a la vida.

El tiempo y el espacio no tienen cabida fuera de esta vida, lo cual es comprensible, pues el espacio y el tiempo tampoco existían antes del Big Bang. La muerte es parte de la vida y la vida es parte de la muerte, seguramente, usamos dos palabras distintas para hablar de lo mismo.

Vivimos en un momento en el que lo material prima por encima de todo, si no podemos tocar algo o no lo podemos ver, simplemente no existe, lo descartamos. Sin embargo, nuestro cuerpo está formado en un 99,9 % por espacio vacío, es decir, solo el 0,01 % es materia. Es incuestionable que existen ciertas fuerzas que van más allá de las puramente físicas y que, si bien no las podemos plasmar en una fórmula, sabemos que nos acompañan cada día. La inspiración, la intuición, los instintos y las premoniciones son algunas de ellas, pero existen muchas otras que están al alcance de nuestra mano.

Los estudios recientes sobre la consciencia y los pensamientos, la física cuántica y las experiencias cercanas a la muerte están revolucionando la forma de entender la ciencia en planos que hace unas décadas estaban por explorar.

En los últimos 100 años hemos avanzado mucho más que en los últimos 1.000 pero debemos seguir viviendo, como hemos vivido siempre, en equilibrio con la naturaleza, y profundizar en aquellos aspectos de la vida que, no siendo empíricamente demostrables por la ciencia, nos generan inquietudes que hacen que veamos en la vida algo más que lo meramente físico.

Es imprescindible influir sobre nuestro cerebro para que se sienta bien en el momento presente, y no nos lleve a un pasado transformado a su antojo para recordarnos lo que no tenemos o a un futuro lleno de incertidumbres que solo nos causará ansiedad.





Ediciones  
Luciérnaga

*Si mañana me voy, habré querido disfrutar lo máximo posible de la naturaleza, de las personas que me acompañan en mi vida, de las experiencias que me ofrece el día a día y de la vida con intensidad. Si mañana me voy querré haber sido una mejor versión de la que fui ayer y haber transmitido a los míos la importancia de profundizar en nosotros mismos. Si mañana me voy querré haber transmitido a mis hijos que la vida es maravillosamente agri dulce. Que necesitamos momentos malos para saborear con especial atención los buenos y para crecer como personas.*

*Podemos llegar a vivir más de 100 años, pero el objetivo no es vivir mucho tiempo sino vivir intensamente. Es preferible vivir 40 años llenos de vida que 100 años sin inquietudes. En el fondo esos 60 años de diferencia son un chasquido de dedos comparados con los millones de años que han transcurrido desde que el primer primate se puso en pie.*

*Si mañana no estoy, habré dejado escrito este libro con la ilusión de que ayude a otras personas a incrementar su curiosidad, su pasión por la vida y su forma de entender las cosas. A ser una mejor versión de ellos mismos y a despertar nuevas preguntas que aún están por resolver.*

**He tratado de plasmar en este libro todo aquello que me ha ayudado a entender mejor la vida, y la muerte. Si leerlo te ha servido para despertarte un mínimo de curiosidad o si te he aportado datos que te ayuden a comprender un poco mejor el mundo que nos rodea, habrá merecido la pena escribirlo.**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

*Prólogo*

Capítulo 1. Dibujando el camino

Capítulo 2. El inicio del comienzo

Capítulo 3. De la materia a la consciencia

Capítulo 4. Dioses, religiones y creencias

Capítulo 5. Buscando nuestro yo interior

Capítulo 6. Dios no juega a los dados

Capítulo 7. Buscando los pensamientos

Capítulo 8. Vivir con la vida

Capítulo 9. Un paso más allá

Capítulo 10. Donde la razón no llega

Capítulo 11. El misterio de la vida, y de la muerte

Capítulo 12. Y si mañana me voy

*Epílogo*

*Bibliografía*

*Videos, conferencias, reportajes artículos y ponencias*



## **SOBRE EL AUTOR**

**IGNACIO RABADÁN ESPAÑA** es Ingeniero en Informática por la Universidad de Salamanca. Profesionalmente lidera complejos proyectos de tecnología y es profesor en el Instituto de Empresa. Además de su perfil tecnológico, Ignacio siempre ha mostrado una gran inquietud en disciplinas como la psicología, la psiquiatría, la astronomía, la física cuántica y la religión lo que, junto con su crecimiento personal y espiritual, le han llevado a tener un mejor entendimiento de la vida.



### **Ficha técnica del libro**

#### **Y SI MAÑANA ME VOY**

**Ciencia, mente y espiritualidad para una vida intensa**

**Ignacio Rabadán España**

Ed. Luciérnaga, 2023

14 x 21,5 cm. / 200 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,50 €

A la venta desde el 29 de marzo de 2023



### **Para más información a prensa y entrevistas con el autor:**

Lola Escudero. Comunicación. Luciérnaga  
Tel: 619 2127 22 / [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Mónica Molinar  
Tel: 629 116 624 [mmoliner2@gmail.com](mailto:mmoliner2@gmail.com)