

RESUMEN COMPLETO

Tu mente cuenta historias, no realidades

Piénsalo un segundo. Estás en el sofá, con tu gente, viendo una serie. Todo bien. Y de repente te acuerdas del trabajo y ya estás echando humo. Nadie te ha hecho nada. No hay jefe delante. Y aun así tu cuerpo está en tensión.

Ese es el libro de hoy. Para que sepas algo: su autor asegura que la felicidad no se persigue, que es lo que queda cuando dejas de estorbarla.

No te creas todo lo que piensas, con el subtítulo “El sufrimiento empieza y termina en tu cabeza”. Es de Joseph Nguyen, y la tesis cabe en una línea: pensar es la raíz de nuestro sufrimiento.

Ojo, que luego matizamos, porque no habla de dejar de tener pensamientos.

Un aviso antes de empezar. El propio autor pide que no lo leas buscando información, sino lucidez. Dice que sus palabras apuntan hacia la verdad, pero no son la verdad. Así que escucha este vídeo con la mente abierta y fíjate en lo que sientes, más que en lo que entiendes.

Joseph Nguyen es escritor y coach. Este libro es su gran éxito y se ha traducido a más de 17 idiomas. Ayuda a la gente a darse cuenta de quiénes son más allá de lo que piensan, para vivir sin tanto sufrimiento psicológico y emocional. Y mima a sus tres gatos, aunque es alérgico, cosa que dice bastante de él.

Lo interesante es de dónde viene todo esto. Él mismo cuenta que lo probó todo: cientos de libros, psicología, terapeutas, madrugar a las cuatro, cambiar la dieta, meditar a diario, retiros, maestros espirituales, religiones antiguas. Y seguía ansioso, irritado, frustrado y sin rumbo. Peor que al principio, según confiesa.

La respuesta llegó cuando un mentor, el que le enseñó a ser coach, le explicó cómo funciona la mente y cómo se crea la experiencia humana. De ahí salen las ideas del libro, que él atribuye a Sydney Banks y a sus maestros Joe Bailey y Michael Neill.

Capítulo 1: el viaje hacia la raíz del sufrimiento. Empieza con una distinción: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Usa la imagen budista de las dos flechas. La primera te la lanza la vida y duele. La segunda es tu reacción a la primera, y esa duele todavía más. Él se quedó mirando esa cita sin saber cómo aplicarla, porque “elegir no sufrir” suena muy bien y no sirve de nada si no sabes cómo.

Capítulo 2: la raíz de todo sufrimiento. Aquí viene el golpe. Vivimos en el pensamiento, no en la realidad. Dos personas en la misma cafetería: una agobiada

por la crisis de los veinte, otra disfrutando su café. Mismo sitio, mundos distintos. Pregunta a cien personas qué significa el dinero y tendrás casi cien respuestas.

Y te propone un experimento: ¿quién serías sin el pensamiento de que odias tu trabajo? Seguramente, más ligero. De ahí la frase clave: no sentimos lo que pasa, sentimos lo que pensamos sobre lo que pasa. Cierra con el cuento zen de la barca vacía. Un monje se enfurece porque otra barca choca con la suya en mitad del lago, hasta que ve que no hay nadie dentro. El enfado era suyo.

Capítulo 3: ¿por qué pensamos? Porque nos ayuda a sobrevivir. La mente escanea amenazas, hasta las imaginarias, y hace su trabajo de maravilla. Pero solo se ocupa de que sigas vivo, no de que estés feliz. No es tu enemiga, hace lo que se espera de ella. El problema es que ya no vivimos con un depredador detrás del arbusto y ella no se ha enterado.

Capítulo 4: pensamiento vs. pensar. Esta es la distinción que sostiene todo el libro. Un pensamiento es algo que tienes: aparece solo, sin esfuerzo. Pensar es darle vueltas a ese pensamiento, y eso sí cansa. Ejemplo: ¿cuánto dinero quieres ganar al año? La cifra aparece sin más. Ahora multiplícala por cinco y fíjate en lo que pasa. Dudas, te sientes indigno, aparece el “eso no es para mí”. El pensamiento era neutro. Lo que duele es lo que haces después con él. Su frase: los pensamientos crean, pensar destruye. Y propone usar las emociones como radar. Si te notas pesado, estás pensando. Si te notas ligero, estás recibiendo.

Capítulo 5: ¿hay que pensar en positivo? No. Recuerda el momento más feliz de tu vida. ¿Qué pensabas? Casi siempre, nada. Y quien dice “gratitud” la sintió antes del pensamiento. Para Nguyen, la alegría, el amor y la paz son nuestro estado natural, como el de un bebé. Cuanto más pensamos, más se hunde esa sensación. Propone un “piensanómetro”, un velocímetro mental que cuenta pensamientos por minuto y se pone en rojo cuando estás agotado. Y repite una idea: no importa qué piensas, sino que estás pensando.

Capítulo 6: los tres principios. La experiencia humana se crea con Mente Universal, Conciencia Universal y Pensamiento Universal. La primera es la inteligencia que hace que una bellota sepa convertirse en árbol. La segunda es lo que te permite darte cuenta de que existes. El tercero es la materia prima. Él lo compara con una tele: el pensamiento es el DVD, la conciencia es el reproductor y la pantalla, y la mente universal es la electricidad que lo hace funcionar todo.

Capítulo 7: ¿cómo dejamos de pensar? No se puede dejar del todo, y no es la idea. Lo único que hay que hacer es darse cuenta. Abre con la parábola del samurái que amenaza a un maestro zen con su espada. El maestro le dice “eso es el infierno”. El samurái lo entiende, baja la espada, y el maestro añade: “y eso es el cielo”. Luego tres imágenes que me parecen buenísimas. Un cuenco de agua turbia: si lo dejas

quieto, se aclara solo. Las arenas movedizas: pelear solo te hunde más. Y el sol de noche: sigue ahí, aunque no lo veas. La felicidad nunca se pierde, solo se olvida.

Capítulo 8: ¿cómo prosperar sin pensar? Pregúntate qué pensabas cuando hacías tu mejor trabajo. Casi seguro, nada. Eso es el flow, “la zona” de los deportistas, o el mushin japonés: mente libre de ira, miedo y ego, actuando sin dudar. Pensar de más no nos hace rendir más, nos hace vacilar.

Capítulo 9: ¿y mis objetivos? Aquí aparece el miedo que todos tenemos: si dejo de pensar, ¿me quedo en el sofá para siempre? Nguyen dice que no. Hay objetivos por desesperación, que pesan, tienen urgencia y siempre son un medio para otra cosa. Y objetivos por inspiración, que son ligeros y no necesitan razón, como el pintor que pinta aunque no le paguen. Ninguno es malo en sí. Lo que cambia es de dónde nacen. Compara la inspiración con un río que fluye hasta que ponemos un dique. Y deja una pregunta para probar: si tuvieras dinero infinito, ya hubieras viajado por el mundo, no tuvieras miedo y nadie te reconociera, ¿qué crearías?

Capítulo 10: amor incondicional y creación. Es el capítulo más personal. Le preguntó a su pareja, Makenna, por qué lo quería, y ella respondió que no lo sabía, solo que lo sentía. Él podía enumerar cincuenta razones para quererla. Y un día se dio cuenta de algo incómodo, perdona la palabra: si hay razones, el amor depende de ellas. Si Makenna deja de reírse, ¿dejaría de quererla? Su amor es incondicional justamente porque no tiene “porque”. Lo mismo con la creación: crear solo porque sí, sin querer nada a cambio, ya trae el sentimiento que buscabas.

Capítulo 11: ¿qué hacer después de encontrar la paz? Puede aparecer ansiedad, duda, incluso la sensación de que has perdido las ganas de todo. Es normal: el ego se siente amenazado e intenta recuperar el mando. La clave es acortar el tiempo que tardas en recordar que es solo pensar. Como cuando casi pisas una serpiente y resulta ser una cuerda. Y propone canalizar esa energía liberada hacia metas de inspiración, con un ritual de activación matutino para arrancar el día en calma.

Capítulo 12: nada es bueno ni malo. Un piano tiene 88 teclas y ninguna está mal, solo suenan mejor o peor según la canción. Con la vida pasa igual. En vez de buscar quién tiene razón, busca la verdad. Y las emociones negativas funcionan como señal de que estás creyendo lo que piensas.

Capítulo 13: ¿cómo saber qué hacer sin pensar? Casi siempre ya lo sabes. Si quieres perder peso, sabes lo que toca. Lo que pasa es que tienes miedo. Tu intuición es como un GPS interior: te garantiza el destino, no la ruta. Y una advertencia: la sociedad casi nunca confirma tu intuición hasta que es tendencia.

Capítulo 14: cómo seguir tu intuición. Aquí pide fe. Tu trabajo es decidir qué quieres, no cómo conseguirlo. El camino se ilumina al andar. ¿Por qué no la seguimos más?

Por miedo, porque la intuición vive en lo desconocido. Y recuerda, según él, que el miedo está en el pensar, no en la acción.

Capítulo 15: crear espacio para los milagros. El cuento de la taza llena: el erudito que no puede aprender porque ya está lleno. Edison dormía con una bola de acero en cada mano para que la caída lo despertara con la solución. Einstein, cuando se atascaba, se ponía a tocar el violín. Su receta, en tres pasos: date cuenta de que pensar es la raíz, haz espacio y suelta el cómo y el cuándo, y atiende a lo que sientas.

Capítulo 16: obstáculos. Cuando por fin estés tranquilo y contento, tu mente puede decirte que algo va mal. Que eres menos productivo, más flojo. Es lo desconocido asustando, porque nunca habías sentido tanta paz. Y si vuelves a pensar, no pasa nada: no te castigues. Pensar es humano.

Capítulo 17: ¿y ahora qué? El final es el principio. No eres el mismo que antes de leerlo, dice, y lo que buscabas ya estaba en ti.

Al final del libro hay un resumen y varias guías prácticas. Hacer una auditoría de lo que te dispara el modo lucha o huida. Crear un entorno que te ayude a estar en calma. Un ritual matutino. Y listar las tareas que te quitan energía y las que te la dan, para ir acercándote a un 80 % de tu tiempo laboral en lo que te hace sentir vivo. También hay una guía de preguntas para romper hábitos destructivos y un par de preguntas de reflexión, como esta: del 1 al 10, ¿cuánto has pensado hoy?

Si me preguntas qué me llevo, es esto. Buscamos la felicidad en el sitio equivocado: el trabajo, el dinero, la persona, la meta. Y Nguyen dice que la felicidad estaba debajo del ruido todo el rato. No tienes que arreglarte, porque no estás roto. Solo tienes que acordarte, cada vez que te pierdas, de que lo que sientes viene de lo que piensas, y de que el sol sigue ahí aunque ahora esté nublado.

Yo me quedo con eso, con la idea de que no hay que pelear contra la mente, sino dejar que el agua se asiente.