

Javier Salinas

Cómo
estar
relajado
en un
mundo
confuso



Luciérnaga

CÓMO ESTAR RELAJADO EN UN MUNDO CONFUSO

Javier Salinas



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).

Diríjase 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, 2019

© Imagen de cubierta: HelloRF Zcool / Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: abril de 2020

© Edicions 62, S.A., 2020

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18015-15-1

Depósito legal: B. 5.246-2020

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

Prólogo	9
1. ¿Quién está confuso aquí?	13
2. ¿Qué estamos buscando?	21
3. La felicidad no es obligatoria.	29
4. Devuelve este libro.	37
5. La partida de la vida	51
6. No me quedan métodos de veinte minutos	59
7. La calma de las cosas sencillas	65
8. Superpoderes de supervillanos	75
9. Sabiduría para llevar	83
10. La vida no es una batalla sin fin	89
11. Buda, el agua caliente, la música de la vida	101
12. La fuerza de la relajación profunda	111
13. <i>Stop the war</i> . Firma la paz con tu vida	121
14. <i>Fast food relaxation</i> (No)	131
15. La relajación se practica	141
16. 7.1 Reglas y contrarreglas de los sabios.	151
17. El corazón en el laberinto	159
18. Nadie va a venir a salvarte, <i>sorry</i>	165

19. En tu vida solo faltas tú.	171
20. Y eres más que suficiente	179
Epílogo	189

1

¿Quién está confuso aquí?

El mundo está un poco loco.
Pero qué vas a hacer tú al respecto:
¿vas a añadir más locura
o vas a aportar serenidad?



De hecho, eso que llamamos el mundo
no es *el mundo*,
sino como tú lo ves y lo sientes.
Si estás triste,
el mundo te parece bien triste.
Si estás alegre,
todo es una alegría.

Luego, dime,
¿cómo es el mundo?



¿Puede ser que el mundo
no sea confuso,
sino que nosotros lo estemos?



Es como con los exámenes en el colegio.
A unos les parecían muy difíciles.
A quien había estudiado
le parecían fáciles,
incluso chupados.



¿Cuándo fue la última vez
que estuviste relajado
o relajada
de verdad?



¿Sin apretar las mandíbulas?



¿Sin mirar ansiosamente tu teléfono
esperando
cualquier cosa?



¿Estás seguro de que es el mundo
el que va muy deprisa
o eres tú?



Cuando tienes la mente serena,
todo se serena
a tu alrededor.



A veces tenemos destellos
de lo que es estar tranquilo
y en paz.

Cuando damos un paseo
por el bosque
o junto al mar.
Cuando sentimos el sol
en nuestro rostro
y esa voz ansiosa,
que parece hablar todo el tiempo
dentro de nosotros,
se amansa
y nos deja ser quienes somos.



Piensa un poco:
¿cuándo comenzaste a sentir
que te faltaba algo
casi todo el tiempo?



¿Recuerdas cuando eras una niña o un niño
y te tumbabas sobre la arena
o la hierba

a ver el cielo?
¿Te faltaba algo?

