

Simplificando el caos

UNIVERSO

ALFREDO ROSADILLA

Mi filosofía
UN LOBO EN EL MAR

*“Sé que el universo existe porque estoy dentro”
Miguel Serra Caldentey*

Presentación.....	6
Versión gratuita.....	6
Capítulo 1	8
$E = MC^2$	8
Bibliografía.....	16
Capítulo 2	20
La muerte.....	20
Bibliografía.....	47
Un pequeño secreto	50
Un sueño	50
Agradecimientos	52
Simplificando el caos, Universo.....	52
Acerca del autor.....	56

PRESENTACIÓN

VERSIÓN GRATUITA

¡Querido lector entusiasta del cosmos! Te invitamos a explorar una versión gratuita y exclusiva del libro "Simplificando el caos: Universo" del autor Alfredo Rosadilla. En esta edición especial, encontrarás los dos primeros capítulos y los últimos tres, que te sumergirán en un emocionante viaje.

Esperamos que disfrutes de esta obra. Si deseas continuar el viaje y descubrir todos los secretos que este libro tiene para ofrecer, la obra completa está disponible mundialmente en formato digital en Amazon y Apple Books. Además, si vives en Estados Unidos, España o México, ¡ya puedes solicitar tu copia física! Próximamente, también estará disponible en Chile y Uruguay.

Para mantenerte al tanto de las últimas novedades y acceder a los enlaces para adquirir las copias digitales o solicitar tus copias físicas, visita:

<https://simplificandoelcaos.com>.

Agradecemos sinceramente el tiempo dedicado a leer esta versión y confiamos en que te brindará una perspectiva enriquecedora y transformadora. ¡No esperes más, sumérgete en "Simplificando el caos: Universo"!

"Cuando nos atrevemos a explorar el universo, no solo descubrimos más sobre el cosmos, sino también sobre nosotros mismos." — Neil deGrasse Tyson

CAPÍTULO 1

$$E = MC^2$$



“Si no lo puedes explicar de forma simple, no lo entiendes suficientemente bien.” - Albert Einstein

Albert Einstein fue uno de los genios icónicos en la historia reciente de la humanidad. El físico alemán de origen judío nació el 14 de marzo de 1879 en la ciudad de Ulm, Alemania. Pasó a la historia por ser una de las mentes más brillantes de la física moderna, siendo mundialmente conocido especialmente por su formulación en 1915 de la teoría de la relatividad.

Albert Einstein fue un niño tímido; durante su niñez, parte de su familia creía que sufría algún tipo de deficiencia mental, basándose en la idea de que Einstein, en comparación con otros niños, empezó a hablar y a realizar otras actividades intelectuales de forma tardía en esta etapa de su vida.

Durante su etapa adulta, Einstein se burlaría de esta anécdota, diciendo que, gracias a esto, pudo desarrollar su teoría de la relatividad, ya que su lentitud en los procesos

intelectuales le permitió comenzar a cuestionarse, a una edad más adulta, preguntas relacionadas con el espacio y el tiempo.

Con el tiempo, Einstein comprendió que la brillantez y la perfección son cuestiones subjetivas, que cada persona es brillante si descubre sus dones y que vivimos en un mundo donde se busca medir a todos con la misma vara, aun sabiendo que no hay dos seres exactamente iguales.

“Si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles, pensara toda la vida que es un inútil” — Albert Einstein.

Más adelante retomaremos este tema, pero por ahora volvamos a uno de los descubrimientos más increíbles de este físico, la teoría de la relatividad. Gran parte de la filosofía de mi vida se basa en esta teoría, y quiero compartir contigo las simples conclusiones que fui desprendiendo de esta magnífica fórmula física.

$$E = MC^2$$

Si no estás familiarizado con esta teoría, no te preocupes; este libro no es de física. Te prometo que, en pocos párrafos, vas a entender por qué esta fórmula es tan importante para lo que hablaremos.

Para entender el significado oculto en esta ecuación, lo primero es asociar que **E representa energía**, **M corresponde a masa** y **C es simplemente la velocidad de**

la luz. En particular, la letra C no tiene mucha relevancia para nuestra explicación; lo fundamental es entender que es un número muy grande, específicamente 299.792.458 m/s, y que el pequeño dos en su esquina superior derecha simplemente quiere expresar que es necesario multiplicar este gran número por sí mismo (299.792.458 * 299.792.458). Para nuestros propósitos, lo único que tenemos que entender es que da como resultado **un número aún más grande** (89.875.517.873.681.760). En palabras simples, lo que nos dice esta fórmula es que **de un poco de materia podemos obtener una cantidad enorme de energía**, y, si le damos la vuelta, también podemos entender que **para formar una pequeña cantidad de materia se necesita una cantidad enorme de energía**.

Esta idea es la base de por qué el ser humano ha buscado fuentes de energía a través de procesos industriales, como la fisión nuclear que se lleva a cabo en plantas nucleares. Estos procesos manejan cantidades de energía tan grandes que, si no se controlan adecuadamente, pueden derivar en grandes desastres, como los acontecimientos ocurridos el 26 de abril de 1986 en la central nuclear Vladímir Ilich Lenin en la ciudad de Chernóbil, actualmente Ucrania. Este suceso no solo dejó efectos inmediatos tras la explosión de la planta, sino que, hasta la fecha, aún presenta en las poblaciones afectadas problemas de malformaciones y enfermedades graves causadas por la alta radiación (propagación de energía) que se derivó del accidente, el cual terminó irradiando unos 142.000 kilómetros a la redonda desde la planta.

Algo que me resulta importante destacar, y que luego retomaremos en este libro, es entender que el conocimiento no es malo ni bueno. Lo que genera una situación como la explosión de la planta de Chernóbil es el mal uso que a veces se le da al conocimiento. En particular, la creatividad asociada a una buena comprensión me sorprende, ya que puede servir a causas muy distintas.

El 22 de abril de 1904, en la ciudad de Nueva York, Estados Unidos, nació Robert Oppenheimer, otra de las grandes mentes de la física del siglo XX. En 1947, sucedió a Albert Einstein en el Instituto de Estudios Avanzados de la Universidad de Princeton, Nueva Jersey. Oppenheimer, basándose en esta misma ecuación mientras trabajaba como uno de los colaboradores más relevantes del Proyecto Manhattan durante la Segunda Guerra Mundial, logró junto a su equipo desarrollar las primeras armas nucleares de la historia. Esto dio lugar a que el 16 de julio de 1945 se llevara a cabo en la ciudad de Nuevo México, Estados Unidos, la mundialmente conocida prueba Trinity, en la cual se detonó la primera bomba nuclear en la historia de la humanidad. Pronto, esta prueba daría pie a las atrocidades generadas por el lanzamiento de la mundialmente famosa bomba nuclear de Hiroshima, la cual fue lanzada en agosto de 1945 en las ciudades de Hiroshima y Nagasaki, Japón.

“Muchos eruditos son destruidos por la ignorancia y por el conocimiento que no saben utilizar.” — Idries Shah.

El conocimiento derivado de esta ecuación, en menos de un siglo que ha estado entre nosotros, ha sabido servir a causas muy diversas. De esta simple ecuación se puede desprender un mar de conocimientos muy poderosos que, con la creatividad adecuada, puede atender causas muy variadas.

Si leíste el prefacio, sabes que este libro tiene como objetivo incursionar en el amor propio y en el sentimiento de conexión con todo lo que te rodea. Mi deseo es que esta ecuación te pueda servir e impulsar en tu propio camino hacia esta promesa. Para ello, lo primero que tenemos que entender es que el universo está compuesto de dos grandes cosas: **energía y materia**. Nosotros y todo lo que nos rodea es simplemente energía y materia transmutada en distintas formas. Desde el vaso que contiene el agua hasta el agua contenida por el vaso, todo es simplemente materia. Independientemente de la forma, la especie o las diferencias que uno se pueda esforzar en encontrar, todo lo que percibimos es materia, y lo que no es materia es energía.

Si volvemos a la ecuación que representa el corazón de este libro, $E = MC^2$, y sabiendo que C^2 es solamente un número muy grande, es fácil ver que en realidad todo es energía. Podríamos cambiar la frase del párrafo anterior para entender lo siguiente:

"El universo está compuesto de dos grandes cosas: energía y energía transmutada en distintas formas de materia."

Y cuando entiendes esto, solo puedes llegar a la siguiente conclusión:

"El universo es completamente energía, simplemente energía en constante cambio."

De esta hermosa idea, uno puede cuestionarse muchas cosas. Mi filosofía de vida cambió drásticamente cuando comencé a entender lo que esta frase realmente significaba. Día tras día, cuando llegaba el momento de meditar, poco a poco me cuestionaba muchas cosas y, como toda persona, me cuestiono y aprendo con base en el conocimiento que ya tengo y que ya aprendí anteriormente.

A veces, la mejor forma de explicar una idea es con ejemplos y/o metáforas. Por eso, para este caso, un buen ejemplo que puede ayudar a esclarecer lo anterior es pensar en cómo uno realmente aprende a andar en bicicleta. Las personas andamos por la vida aprendiendo (asimilando información) todo el tiempo, incluso sin darnos cuenta. Pero si te detienes un poco a pensar en profundidad, para lograr el desafío de andar en bicicleta, primero uno tiene que aprender a usar sus sentidos, su capacidad racional, su plasticidad cerebral, sus neuronas espejo que le permiten imitar a los demás, sus músculos, entre otros tantos conocimientos que nos proveen las herramientas para ejecutar el increíble proceso químico-físico que nos permite andar en bicicleta.

Una de las herramientas que utilicé para mis primeros pasos adentrándome en esta idea de que realmente todo es

energía y que me llevó a cuestionar mi filosofía de vida fue un concepto que me inculcaron cuando era niño. Consistía en entender que cuando miro a otra persona, independientemente del color de piel, sexualidad, ideas, miedos, metas, creencias, forma de vestir, forma de actuar y muchas otras cosas a las que hoy en día llamo el **ego de la persona**, lo que siempre termino encontrando si profundizo lo suficiente en esta primera capa es a un ser humano. Mi entorno buscaba que formara respeto y empatía por los demás al entender que en el otro hay un ser muy similar a mí, pero con distintas experiencias y aprendizajes generados a base de esas experiencias.

Cuando mi mente mezcló ambas ideas, fue cuestión de tiempo para darme cuenta de que si la materia es energía y entendiendo que todas las formas de vida, incluyendo a los humanos con cada una de sus individualidades, son materia, entonces todos somos energía, simplemente energía transmutada en distinta materia.

Al entender esta idea, es fácil comenzar poco a poco a sentirse conectado con todo. La mayoría de seres solemos preferir agruparnos con aquellos individuos que comparten rasgos que valoramos y que tienen formas de ser y comportarse que admiramos o que simplemente reconocemos en nosotros mismos. Esto no es un rasgo exclusivo de nuestra especie; es la naturaleza de todo lo que tiene vida y que de cierta forma puede elegir dónde ser y con quién ser. Querer sentirse en un grupo, creo que inconscientemente deriva de la sensación de soledad que experimentan nuestros seres biológicos al darse cuenta de

que estamos varados en una roca gigante en un universo caótico y sin sentido, del cual hablaremos en los próximos capítulos. Esta identidad que formamos a lo largo de nuestra vida y que nos ayuda a sentirnos incluidos es, sin lugar a dudas, otro rasgo de este **ego de la persona** que mencioné anteriormente. Tu individualidad e identidad son únicas y hermosas; es lo que ensalza tu vida y tu forma de ser, incluso cuando sientes que aún no la has formado o te sientes perdido y sin sentido. Sigues respondiendo a un sentido, el sentido de encontrar tu sentido, y eso te hace parte de un gran grupo de personas que buscan lo mismo. Créeme, nunca estás solo; incluso tu mente y tus ideas son simplemente energía. Si en algún momento te animas a verte a ti mismo y a todo lo que te rodea como energía y no como materia transmutada en distintas formas, te darás cuenta de algo que tu ser ya conoce: en realidad, todo lo que existe en el universo está formado de la misma cosa, esa misma cosa que te constituye, que forma tu ser, que vive contigo y que da forma a todo lo que hoy te define. Esa energía no está aislada; como veremos en el siguiente capítulo, esa energía está en constante cambio, en constante caos, formando todo lo que ves, todo lo que sientes y todo lo que existe.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ "Einstein: His Life and Universe" por Walter Isaacson (ISBN: 978-0743264730)
- ❖ "Relativity: The Special and the General Theory" por Albert Einstein - ISBN: 978-0517884416
- ❖ "The World As I See It" por Albert Einstein (ISBN: 978-0806527901)
- ❖ "The Making of the Atomic Bomb" por Richard Rhodes (ISBN: 978-1451677614)
- ❖ "The Age of Entanglement: When Quantum Physics was Reborn" por Louisa Gilder (ISBN: 978-1400078740)
- ❖ "Chernobyl: The History of a Nuclear Catastrophe" por Serhii Plokhyy (ISBN: 978-1541617094)
- ❖ "The Universe in a Nutshell" por Stephen Hawking (ISBN: 978-0553802023)
- ❖ "The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism" por Fritjof Capra (ISBN: 978-1590308356)
- ❖ "The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment" por Eckhart Tolle (ISBN: 978-1577314806)
- ❖ Biografía Albert Einstein (http://190.113.76.41:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12060/1307/M_19800201_46-52.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- ❖ Teoría de la relatividad (<https://guao.org/sites/default/files/biblioteca/Sobre%20la%20Teor%C3%ADa%20de%20la%20Relatividad%20.pdf>)

- ❖ Jaeger, Richard C. (2002). «Film Deposition». *Introduction to Microelectronic Fabrication* (2nd edición). Upper Saddle River: Prentice Hall. [ISBN 0-201-44494-1](#).
- ❖ Smith, Donald (1995). Thin-Film Deposition: Principles and Practice. MacGraw-Hill. [ISBN 0-07-058502-4](#).
- ❖ Dobkin and Zuraw (2003). Principles of Chemical Vapor Deposition. Kluwer. [ISBN 1-4020-1248-9](#).
- ❖ C. F. Powell, J. H. Oxley, J. M. Blocher Jr., J. Klerer: Vapor Deposition. In: Journal of The Electrochemical Society. 113, Nr. 10, 1966, S. 266C–269C, doi:10.1149/1.2423765.
- ❖ K. L. Choy: Chemical vapour deposition of coatings. In: Progress in Materials Science. 48, Nr. 2, 2003, S. 57–170, doi:10.1016/S0079-6425(01)00009-3.
- ❖ Hugh O. Pierson: Handbook of chemical vapor deposition (CVD): principles, technology, and applications. William Andrew, 1999, [ISBN 978-0-8155-1432-9](#).
- ❖ M. Allendorf: From bunsen to VLSI: 150 years of growth in chemical vapor deposition technology. In: The Electrochemical Society interface. 7, Nr. 1, 1998, S. 36–39 (PDF-Datei; 131 kB)
- ❖ K. Okada "Plasma-enhanced chemical vapor deposition of nanocrystalline diamond" [Sci. Technol. Adv. Mater. 8 \(2007\) 624](#) *free-download review*
- ❖ T. Liu, D. Raabe and S. Zaefferer "A 3D tomographic EBSD analysis of a CVD diamond thin film" [Sci. Technol. Adv. Mater. 9 \(2008\) 035013](#) *free-download*

❖ Christoph Wild "CVD Diamond Properties and useful Formula" [CVD Diamond Booklet \(2008\) PDF](#) *free-download*

❖ *SONETO GONGORINO DE FEDERICO GARCÍA LORCA* - <https://www.poetasandaluces.com/poema/2639/>

❖ <https://es.wikipedia.org/wiki/Filosof%C3%ADa>

❖ <https://www.investigacionyciencia.es/files/58650.pdf>

❖ <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/25851>

❖ https://es.wikipedia.org/wiki/Accidente_de_Chern%C3%B3bil

❖ <https://dle.rae.es/inteligencia>

❖ <https://dle.rae.es/creatividad>

❖ <https://web.archive.org/web/20100624065430/http://www.cfo.doe.gov/me70/manhattan/hiroshima.htm>

❖ https://es.wikipedia.org/wiki/Departamento_de_Energ%C3%ADa_de_los_Estados_Unidos

❖ <https://www.osti.gov/opennet/manhattan-project-history/Events/1945/hiroshima.htm>

❖ <https://www.osti.gov/opennet/manhattan-project-history/Events/1945/nagasaki.htm>

❖ https://www.atomicarchive.com/resources/documents/med/med_chp10.html

❖ https://web.archive.org/web/20081019221311/http://www.hiroshima-spirit.jp/en/museum/morgue_e12.html

❖ <http://www.hiroshima-remembered.com/history/hiroshima/page1.html>

❖ <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/jgomrode/files/2017/10/el-universo-compressed.pdf>

❖ <https://culturacientifica.com/2018/02/06/equivalencia-masa-energia/>

CAPÍTULO 2

LA MUERTE



“Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada produce una dulce muerte” - Leonardo da Vinci

Creo que el ser humano, en esta era moderna, se ha especializado en ocupar su mente para intentar, sin éxito, escapar a las grandes cuestiones que nos han perseguido por siglos como especie racional. Pero, aun intentando evitar nuestra innata curiosidad ante el eterno fracaso de no encontrar una respuesta que nos haga sentir lo suficientemente cómodos, tendemos a ser increíblemente buenos para evitar pensar en la soledad de nuestra existencia como especie y en el inevitable final al que estamos destinados desde el momento en que nacemos.

“Es más fácil soportar la muerte sin pensar en ella, que soportar el pensamiento de la muerte.” — Blaise Pascal.

Qin Shi Huang, uno de los emperadores más famosos de la historia de China, nació en mayo del año 247 a.C. en

el estado Qin, Handan. En aquel tiempo, China se dividía en siete grandes estados, de los cuales, el estado Qin, durante el siglo III a.C., se reconocería como una superpotencia dominante. Nuestro protagonista heredó de su predecesor Zhuangxiang de Qin el trono como rey de dicho estado y, en el año 221 a.C., pasaría a ser reconocido como el primer emperador chino. Durante sus años como emperador y en compañía de su primer ministro Li Si, introdujeron una importante serie de reformas que terminarían unificando a China, dando paso a la gran China Imperial, que duraría por más de dos milenios, hasta la caída de la dinastía Qing en el año 1912.

Qin Shi Huang murió a sus 49 años, el 10 de septiembre del año 210 a.C. Durante su vida como emperador, años en los que también se le conoció con el título de hijo del cielo, ejerció una gran tiranía a través de su mandato autocrático. Esto llevó a una amplia gama de causas, logros y fracasos que abarcan desde la creación de la Gran Muralla China y del famoso ejército de guerreros de terracota, hasta una política conocida con la frase de "la quema de libros y sepultura de intelectuales". Esta política consistió en la persecución de "las cien escuelas de pensamiento", las cuales representaron a una serie de filósofos y escuelas intelectuales que surgieron entre el año 770 a.C. y el año 221 a.C., época que se conoce como la edad de oro de la filosofía china.

Durante su vida como emperador, Qin Shi Huang se empeñó en buscar una alternativa que le permitiera escapar de la muerte. Estaba convencido de poder obtener

la respuesta a su causa y, por años, envió a sus hombres a rastrear el país en busca de un sabio que tuviera la llave a la inmortalidad. En uno de sus intentos, envió a su hechicero Xu Fu en una flota con 500 hombres y mujeres en busca del elixir de la vida eterna. Este viaje resultaría en un puñado de píldoras que, entre otros componentes, contenían mercurio. Este metal lo enfermaría gravemente y, lejos de acercarlo a la inmortalidad, ayudaría a acelerar su viaje a la inevitable consecuencia a la que todos los seres vivos nos enfrentamos al nacer. Su admirable determinación ante la idea de vencer la muerte lo llevó a terminar su vida emprendiendo un último viaje en búsqueda de las legendarias islas de los inmortales.

“Los hombres viven celosos de la inmortalidad” — Platón.

La causa de Qin Shi Huang por la vida eterna no es un conjunto de eventos aislados en los libros de la historia humana. Se sabe de muchos personajes importantes de culturas muy diferentes, como el tercer faraón de la dinastía XIX de Egipto, Ramsés II, que persiguió durante años la idea de convertirse en un dios viviente, estado que le permitiría responder a la tan deseada necesidad de burlar a la muerte.

El deseo por la vida eterna está tan plasmado en nuestra historia que, en la mayoría de las religiones, los seres divinos adorados comparten esta característica de inmortalidad como uno de los rasgos más básicos de cualquier deidad.

“¿De qué otra forma se puede amenazar que no sea de muerte? Lo interesante, lo original, sería que alguien lo amenace a uno con la inmortalidad” — Jorge Luis Borges.

Uno de los libros más conocidos a nivel mundial es la Biblia, gestada dentro de la religión cristiana. Esta se divide en dos grandes partes: el Antiguo Testamento y el Nuevo Testamento. Dentro del Antiguo Testamento, en el libro del Génesis, que narra, entre otras cosas, el inicio de la humanidad, los protagonistas humanos son Adán, el primer hombre, y Eva, la primera mujer. En el capítulo 4 se narra el nacimiento por parto de los dos primeros niños humanos, Caín el primogénito, y Abel el segundogénito. A medida que estos niños crecen, se desarrollan en distintas labores y, de los frutos que cosechan de sus actividades, presentan ofrendas al dios cristiano Jehová. Dentro del capítulo, Caín se recela y resiente con Abel, ya que Jehová muestra su agrado por las ofrendas de su hermano y desinterés por las ofrendas suyas. Esto termina derivando en la muerte de Abel a manos de Caín.

Siguiendo las escrituras bíblicas y como resultado de la muerte de Abel, Caín se convierte en el primer asesino de la humanidad. Tras matar a su hermano y ser sometido a un interrogatorio por Jehová, termina siendo castigado con la inmortalidad. En particular, en el versículo 15 del mismo capítulo, Jehová proclama que cualquiera que mate a Caín será castigado siete veces y le coloca una señal para que nadie que le encuentre pueda darle muerte. Caín es desterrado y obligado a vagar eternamente por la tierra.

Lo interesante de este relato es que la inmortalidad se utiliza como castigo. La desdicha de Caín es ser inmortal en un mundo de mortales, vivir eternamente mientras todo lo que ama está destinado a perecer. Para Caín, es un castigo sin fin que debilita su alma y no le permite conectar profundamente con otros, ya que vive con el conocimiento y la experiencia de saber que, cuando la vida de sus seres amados llegue a su fin, la soledad lo acompañará en su existencia eterna.

Como mencioné anteriormente, la muerte no es el único evento del que nuestra generación intenta escapar continuamente ocupando nuestras horas con cosas que nos mantengan ocupados. Creo que el sentimiento de soledad es, sin lugar a dudas, una de las emociones que nuestro ser biológico intenta evitar por alguna razón.

“La aceptación social, sentirse querido, tiene tanto poder porque mantiene a raya los sentimientos de soledad.” — Rollo May.

Antes de seguir avanzando en el capítulo y concluir compartiendo contigo mis pensamientos y filosofía de vida en lo que respecta a la muerte, me gustaría detenerme unos párrafos para compartir contigo algunas ideas del hinduismo que han impregnado mi filosofía de vida y que tratan el tema de la soledad.

Sadhguru Jaggi Vasudev, conocido simplemente como Sadhguru, es un yogui nacido el 3 de septiembre de 1957 en la segunda ciudad más grande del estado de Karnataka,

India. Sadhguru comparte sus conocimientos y conclusiones en grandes eventos de distintas índoles. Se pueden encontrar fácilmente pequeños videos en distintas redes sociales en los que se divulga mucho material interesante sobre su forma de ver el mundo.

Personalmente, me gustan varias de sus ideas y conclusiones, aunque también hay ideas que no comparto y no quiero que formen parte de mi filosofía de vida, ya que entiendo que están basadas en un contexto sociocultural muy diferente al mío.

Uno de los videos más interesantes que tuve la oportunidad de conocer de este yogui es un video que puedes encontrar en la plataforma de YouTube, titulado, "¿Cómo lidiar con la soledad? | Sadhguru".

Aproximadamente en el minuto seis de este video, se encuentra una conclusión muy interesante. Sadhguru plantea que, nos guste o no, vivimos en soledad dentro de nuestra mente. La mente es un espacio donde estamos continuamente solos, y nadie aparte de nosotros conoce y vive realmente en este magnífico lugar.

Es cierto que, a través de las palabras, podemos intentar compartir y comunicar lo que ocurre en ese lugar donde solo nosotros habitamos, pero no podemos olvidar que la comunicación tiene cuatro niveles: **primero, lo que queremos decir; segundo, lo que realmente decimos; tercero, lo que el otro escucha; y cuarto, lo que el otro termina entendiendo.** La comunicación hablada es, en general, bastante ineficiente porque, así como nosotros vivimos en continua soledad, cada persona vive en su

propia realidad mental. Este espacio que Sadhguru plantea se forma a partir de las experiencias y creencias de cada individuo, es como una casa en la que nadie más que nosotros podemos estar, pero que a su vez nos encanta intentar compartir continuamente con los demás.

A lo largo de este libro, hablaremos de la individualidad del ser y de los motivos por los cuales, incluso si existieran seres que pudieran visitar tu casa, algo así como leer tu mente, no querrían ser tu visita todo el tiempo. Créeme, no podrían estar hurgando en el enredo de lo que está pasando en ese lugar, ese enredo que a veces ni uno mismo logra entender, o peor aún, que ni uno mismo logra aceptar y amar.

Incluso si aceptáramos la idea, la cual es posible en este inmenso y hermoso universo caótico, de que algún ser tuviera dicha capacidad, la única forma de poder sentirse cómodo estando en su propia casa y a la vez visitando otras, sería estar en profunda paz consigo mismo continuamente. Para entender esto mejor, te invito a recordar la última vez que tuviste un dolor de cabeza. Cuando uno tiene un malestar, el mundo puede estar cayéndose a pedazos, la economía puede entrar en crisis total, y el noticiero puede estar ardiendo, pero lo único que tu mente quiere atender en ese momento es la aspirina que alivia el dolor. La mente de este ser, incluso si tuviera dicha habilidad, primero buscaría atender sus dolores internos y luego salir a ejecutar la difícil tarea de empatizar a tal punto de poder sobrevivir y entender otras realidades totalmente ajenas a la suya.

Tengo la idea de que, como humanos, nos gusta sentir que nuestra vida es importante, que nuestra realidad e interpretación de lo que nos rodea es, en muchas ocasiones, una realidad absoluta. Generalmente, resulta muy fácil olvidarse de que los demás interpretan el mundo desde su propia mente, esa casa que, como mencioné anteriormente, se forma basándose en las experiencias y creencias que el individuo ha ido adquiriendo. Más adelante en el libro, profundizaremos en esta idea, ya que está muy relacionada con la empatía. Pero si lo piensas, verás que es muy fácil imaginar que un ser con la capacidad de visitar tu mente, posiblemente incluso estando en total armonía consigo mismo, no querría utilizar estas habilidades en la mayoría de los casos para saltar de mente en mente enfrentando el enredo mental de cada realidad, lo cual lo llevaría continuamente a cuestionarse su propia paz mental.

Ninguna casa es perfecta; incluso, como mencioné en el prefacio, la perfección es algo subjetivo e idealista en muchos casos. Tu mente, tu casa, ese lugar donde diariamente estás solo, no está decorada de manera perfecta como quisieras que lo estuviese. Esta casa alberga tus miedos más profundos, temores, creencias, experiencias buenas y malas, y tu interpretación de la realidad. Es una casa única y hermosa, como iremos viendo más adelante, pero está lejos de ser perfecta.

Concluyendo este pensamiento sobre la soledad y compartiendo contigo mi filosofía de vida en relación con

ella, en mi mente, la soledad es inevitable. Más adelante podrás entender por qué considero que este sentimiento, para mí, es hermoso, un sentimiento que abrazo, que define parte de mi humanidad, parte de mi ego como persona y, sobre todo, parte de mi individualidad. No huyas de la soledad; ojalá este libro te abra a la idea de que estar solo es un regalo único. Compartir es increíble, pero recuerda que **la única persona que puede comprenderte y amarte completamente eres tú mismo, ya que eres, como mencionamos anteriormente, la única persona que realmente vive en la casa de tu mente.**

“Está solo ante sus decisiones, ante su vida y ante su muerte, por mucha compañía que tenga” — Ortega y Gasset.

Gracias, querido lector, por permitirme tomar un desvío de nuestro tema principal y por permitirme seguir compartiendo contigo mi filosofía de vida, y en particular, en esta oportunidad, mis pensamientos sobre la soledad. Deseo que las palabras a lo largo de este libro te ayuden a conectarte con el amor propio y la aceptación de tu hermosa existencia, para que, a tu tiempo y forma, puedas adoptar estas hermosas sensaciones como compañeros de vida hacia donde quiera que desees ir.

“La muerte es un castigo para algunos, para otros un regalo y para muchos un favor” — Séneca.

Para seguir indagando sobre mis pensamientos acerca de la muerte, te pido que intentes recordar la primera vez

que te enamoraste, tanto si el sentimiento fue correspondido o no. Me gustaría que recordaras cómo te sentiste en cualquiera que haya sido tu caso. Luego, intenta recordar la primera vez que te sentiste decepcionado, la primera vez que te sentiste intensamente amado, la primera vez que sentiste adrenalina correr por tu cuerpo, la primera vez que sentiste que alcanzaste un gran logro mientras tu mente estaba inundada por la idea de querer compartirlo con todos tus seres importantes de ese momento, la primera vez que te sentiste abandonado o la primera vez que sentiste que fracasaste y, por un momento, te cerraste al mundo

La primera vez que experimentamos algo, sin importar lo que sea, tiene un nivel de potencia que rara vez logramos alcanzar nuevamente en nuestra vida. La primera vez que nos enamoramos, los sentimientos fluyen de manera tan intensa que nos volvemos ciegos e irracionales. El recuerdo que tengo de cuando me enamoré intensamente por primera vez fue en mi adolescencia; las emociones y la experiencia fueron increíbles, la intensidad de las sensaciones y el amor que inundaban mi ser por la otra persona en ese momento eran indescriptibles. Lo mismo sucedió cuando esa relación terminó: me sentí devastado, o lo que para mí en ese momento, en esa realidad y en mi mente entendía que era sentirse devastado. Fue un sentimiento tan puro e intenso de tristeza, que inundó mi ser durante más de una semana, que para mi yo de ese momento, por muy dramático que pueda sonar, la vida no tenía sentido sin esa persona. Con el tiempo, mis intensos sentimientos de tristeza fueron

desapareciendo, y poco a poco, mi mente quiso volver a experimentar esa intensidad abrupta del primer amor. A medida que fui creciendo, tuve la hermosa gracia de compartir relaciones con otras personas, las cuales fueron muy importantes para mí en esos momentos de mi vida y que, con su pasar por mi camino, contribuyeron a formar el ser que soy hoy en día.

La primera vez que me subí a una montaña rusa, debía tener unos 12 años. Esta experiencia fue en el hermoso país donde tuve la suerte de nacer, Uruguay. Recuerdo que el miedo invadía mi cuerpo, la ansiedad era muy intensa y mi mente creativa no ayudaba a que se calmara. Dentro de mi cabeza, mi mente proyectaba la experiencia de imaginarme sobre el vagón de una manera muy exagerada. Recuerdo que el miedo me bloqueaba y me hacía entrar en una especie de pánico interno que no solo me atemorizaba, sino que también me imposibilitaba ver o pensar en otras cosas que no fuese ese cúmulo de sensaciones y el hecho de observar cómo la gente reaccionaba durante su vuelta en dicha montaña rusa. A veces, lo que sucede en la mente antes de la experiencia suele ser más intenso que la experiencia en sí misma, y más cuando uno vive la experiencia por primera vez. Ya que al no haber experimentado antes una situación similar, la mente puede ser intensamente creativa con lo que puede llegar a pasar.

En este momento, querido lector, quiero compartirte que me encuentro riéndome de mí mismo, experimentando plena felicidad y alegría, solo por el hecho de recordar la potencia de estos hermosos sentimientos. Ojalá recordar

alguna de tus primeras veces haya logrado robarte alguna sonrisa.

Como te mencioné antes, a medida que fui creciendo, me abrí a seguir enamorándome y a subir nuevamente a mi primera montaña rusa, así como a muchas otras. Espero que tú también te hayas animado a vivir experiencias similares a tus primeras veces. Si aún no lo has hecho, te invito a que te animes, porque como veremos en su debido momento, la vida es eso: un cúmulo de experiencias únicas.

Ningún amor es igual y cada subida a la montaña rusa es diferente y única, pero algo que sí me fui dando cuenta es que la intensidad de los sentimientos cambia. En el amor, cada relación te puede ayudar a descubrir nuevas formas de querer y amar que hacen que los sentimientos sean intensos y difíciles de comparar. Del mismo modo, subirse a una mega montaña rusa posiblemente generará una serie de sentimientos intensos muy diferentes a los de mi primera vez. Pero, en general, tiendo a pensar que las cosas que se repiten generan sentimientos cada vez menos intensos. Mientras que las experiencias que me generan sentimientos más intensos que su homólogo de mi primera vez suelen subir, de cierta manera, mi vara interna. Si hoy en día, luego de conocer otras montañas rusas mucho más grandes, me volviera a subir a la misma montaña rusa que me subí en mi primera experiencia, la nueva experiencia sería mucho menos intensa que la primera vez. Esto se debe, en mi entender, a que a mis 12 años, al no tener otras experiencias similares, mi cerebro fue muy creativo

sobre lo que podría pasar y mi vara interna en ese momento estaba muy baja porque no tenía con qué comparar.

Esto también me pasó en mis siguientes relaciones. Cada nueva relación fue única y algunas de ellas son muy atesoradas en mis recuerdos. Pero en momentos como la ruptura, gracias a que ya había vivido esa sensación tan fuerte de sentirme devastado, la segunda vez que me vi separándome de esa nueva persona que amaba, me dolió, pero estuvo muy lejos de sentirse tan intenso como esa primera vez.

Hoy en día, en mis meditaciones diarias, trabajo continuamente mis sentimientos de desprendimiento. Además, soy muy afortunado de tener la oportunidad de ser hogar transitorio para gatos, lo que implica que generalmente ayudo en la crianza de estos animales en sus edades más tempranas. Estoy con ellos varios meses, me apego emocionalmente, ya que los crío como parte de mi familia, y luego, cuando llegan a una edad en la que la fundación los puede castrar, empezamos con las campañas de difusión en busca de una familia definitiva que los ame para el resto de su vida. Este tipo de experiencias ayuda mucho a trabajar el desprendimiento, el amar sin ataduras, dejando ir y entendiendo que, en mi trabajo de hogar transitorio, el hecho de saber desprenderme permite abrir un nuevo espacio para que otro gato sea rescatado de las calles.

En mi vida, esta actividad tiene un gran significado, ya que me hace sentir orgulloso de mí mismo continuamente. Sin duda, es parte de las cosas que permito que entren en mi realidad y me acerquen al amor propio en el camino de vida que estoy felizmente recorriendo.

Cada vez que abro mi corazón, sé que es probable que en algún momento tenga que alejarme de esa persona. También sé que, si llega la ruptura, me voy a sentir mal, lo cual es un buen indicio de que la relación fue importante para mí y me duele dejar esa etapa atrás. Sin embargo, con el tiempo, el sentimiento duele menos y aprendo a trabajar mejor esas sensaciones de malestar y tristeza. Me siento cada vez más completo y alegre al experimentar esos momentos difíciles, porque, al igual que la felicidad, la tristeza tiene sus altibajos. La tristeza profunda y el sentimiento de estar devastado después de mi primera ruptura son emociones tan únicas que, a medida que uno crece y vive más experiencias, se vuelve cada vez más difícil de alcanzar.

Por otro lado, es difícil conocer la verdadera felicidad sin experimentar la verdadera tristeza. De hecho, la tristeza le da intensidad a la felicidad. Por eso, para mí, la tristeza es tan hermosa como la felicidad, la soledad, la alegría, el enfado, el miedo y la sorpresa. Todas estas emociones son sensaciones hermosas que abrazo y permito que me invadan cuando es necesario. Las disfruto cuando llegan a mí y me ayudan a comprender mi humanidad, a sentirme cada día más amado por mí mismo y a entender

que, gracias a esta tristeza, podré apreciar y disfrutar de otros sentimientos hermosos como la felicidad.

La mortalidad de la vida, desde mi perspectiva, es el segundo regalo más grande que uno tiene después de la vida en sí misma. En breve, entenderás por qué, en mi filosofía de vida, no le temo a la muerte. Pero antes de eso, quiero mostrarte por qué, en mis pensamientos, la mortalidad de mi vida es el regalo más grande que tengo después de mi existencia.

En mi mente, si viviera con el castigo de Caín, la vida eterna en un mundo lleno de mortales que me obligara a ver morir a mis seres queridos continuamente, creo que, con el tiempo, lograría trabajar tanto mis sentimientos de desapego que ya no sería un problema. Estoy seguro de que aprendería a disfrutar al máximo de los distintos seres que pasarían con su mortalidad por mi eternidad, atesorando su huella en mis recuerdos, consciente de su mortalidad, pero sin que el miedo a la sensación de pérdida me impidiera disfrutar de esa existencia.

Creo que, lejos de ese posible miedo, lo peor de la eternidad sería intentar encontrar experiencias que superen a mis vivencias anteriores, situaciones que eleven mi vara interna y me permitan revivir el máximo punto de las distintas emociones. Siento que la eternidad, con el tiempo, se volvería aburrida, a pesar de que siempre hay cosas nuevas para hacer y experimentar. Eso no significa que las nuevas experiencias me permitan, por ejemplo,

volver a sentir la hermosa intensidad de la primera vez que me devastó la ruptura de mi primer amor.

Por otro lado, el sentido de mi vida disminuiría si tuviera todo el tiempo del mundo para hacer lo que quisiera. Independientemente de si a lo largo de mi eternidad encuentro nuevas causas por las que vivir, creo que el hecho de saber que soy un ser eterno haría que no me preocupara por mi tiempo. Probablemente, no encontraría excusas para justificar el hacer las cosas en el momento y, poco a poco, me enfrentaría a una eterna lista de tareas pendientes. Al verme en esa situación de continua postergación, posiblemente, cuando tomara la determinación de actuar e implementarlas, a muchas de ellas ya no les encontraría el valor o el sentido por el cual las quise iniciar.

Finalmente, la incertidumbre de no saber cuándo voy a morir me impulsa a querer vivir intensamente. Creo que el universo es sabio al definir nuestro tiempo de partida, pero es responsabilidad de uno decidir cómo vivir mientras ese momento no llegue. Tener el tiempo contado y no saber qué marca el contador, personalmente, siento que es una hermosa motivación para vivir, sentir, explorar, conocer y permitirme ser, disfrutando de mi individualidad y existencia única.

“Los recuerdos más felices son los momentos que terminaron cuando deberían haberlo hecho” — Robert Brault.

No quisiera ser malinterpretado: creo que vivir el ahora es fundamental, pero eso no significa que no tenga metas a largo plazo. Por el contrario, al saber que mi vida es mortal, quiero hacer grandes cosas, y a veces esas grandes cosas no se logran de un día para otro. Esto, en mi mente, no es contradictorio; de hecho, me encuentro en total paz con esta idea, ya que siento que mis metas me permiten seguir dando forma al camino que elijo recorrer a lo largo de mi existencia, redefiniendo lo que soy, lo que siento, mi misión y, a su vez, permitiéndome sentirme feliz al aprender diariamente a aceptarme más, a sentirme más amado por mí mismo y a disfrutar de mi hermosa soledad y de este, mi camino, el cual tengo la gracia de transitar y que, muchas veces, también tengo la suerte de compartir por momentos con seres que hacen mi vida mucho más significativa.

Lector, antes de cerrar este capítulo compartiendo por qué no le tengo miedo a la muerte —razón por la que termino viendo a la muerte como el regalo más valioso después de mi vida— quiero hablarte en sí de la vida, del sentido que para mí tiene la misma y del por qué la atesoro tanto.

*“El ayer es historia, el mañana es un misterio, el hoy es un regalo, por eso se llama presente” — ~~Maestro Oogway,~~
~~Kung-Fu Panda~~ Eleanor Roosevelt.*

Cada vez que experimentas algo nuevo, esa experiencia es única; no hay dos experiencias iguales, ni hay dos seres que vivan la misma experiencia en el mismo momento de

la misma forma. En los siguientes capítulos profundizaré en esto cuando hablemos de la subjetividad y la percepción de la realidad, pero por ahora, es importante que entiendas que cada instante, por muy poca atención que le estés prestando, es único, solo tú lo vives de la manera en que tu mente lo interpreta, en ese espacio de tiempo.

Intenta situar tu vida en una línea temporal. Lo primero que te darás cuenta es que, aunque hagas exactamente lo mismo en dos momentos distintos de la línea, puedes reconocerlos como momentos diferentes. Incluso si sucediera algo improbable, como que toda la materia del universo se alineara para reproducir el mismo contexto con exactamente las mismas partículas de materia, el simple hecho de que ocurriera en dos momentos distintos de la línea de tiempo hace que esos momentos se diferencien el uno del otro. A esto me refiero cuando digo que cada momento y experiencia es único.

Cuando contemplo la vida, entiendo que, en su forma más simple, es solo un cúmulo de experiencias únicas. Mientras yo experimentaba ese mar de sensaciones antes de subirme a mi primera montaña rusa, mis padres no solo no podían ser conscientes más que de una pequeña parte del universo de emociones que tenía en mi interior, sino que, a su vez, ellos estaban experimentando su propio conjunto de emociones e interpretaciones basadas en su realidad. Así es como, para mis padres, ese mismo recuerdo, ese mismo instante de la línea de tiempo en sus vidas, representa algo totalmente distinto, algo que solo existió en su individualidad. Esta es la razón por la cual **tu**

vida es única y solo tú vives las experiencias que te conforman como ser.

“Amo a las personas que disfrutan de la vida, porque yo hago lo mismo” — Lil Wayne.

Lo que alimenta continuamente mi sed de vivir, a pesar de mi filosofía sobre lo que significa dejar de hacerlo, de la cual hablaremos en breve, es el hecho de saber que no existen segundas oportunidades. Independientemente de lo que creas sobre la muerte, la realidad es que, una vez que llega, ya no continúas tu camino como ese mismo ser. En muchas religiones, tu alma trasciende, pero mientras vivimos somos más que un alma, somos materia, y esa materia, una vez que mueres, cambia y ya no vuelve a ser lo que podría seguir siendo. Este es un tema muy interesante que abordaremos más adelante en el libro.

Lo que quiero que entiendas es que cada emoción que sientes, ya sea que la asocies con emociones positivas o negativas, es única y existe solo en tu realidad. Estas emociones, como hermosos tesoros acompañados por el hecho de que no eres un ser eterno, te permiten alcanzar picos en esos sentimientos, picos que te hacen humano, real e increíble. Uno debe aprender a abrazar y amar estas emociones en su respectivo momento, porque sin tristeza es muy difícil apreciar una felicidad más intensa y sin una felicidad más intensa es improbable apreciar la tristeza más profunda.

Lector, tu vida es hermosa. Sé curioso acerca de lo que te falta por vivir, aprende a disfrutar cada etapa y recuerda que cada emoción es un tesoro. No las reprimas; déjalas fluir y estar contigo el tiempo que necesiten, pero sin forzarlas. Así como es importante permitirles afectar tu estado emocional cuando corresponda, también es importante dejarlas ir cuando te sientas preparado. No te apresures; la vida no es un conjunto de metas marcadas por tu entorno. Recuerda que cada vida y cada realidad es única, y que tus experiencias son solo tuyas. Por lo tanto, el camino de lo que desees experimentar en tu vida solo te pertenece a ti. Eso es lo que para mí significa estar vivo, y esto es mi secreto para saber que nadie más que yo mismo puedo definir a dónde quiero ir. A veces, uno puede permitirse compartir su camino de vida y filosofía con otras personas, pero siempre es importante que, independientemente de lo que los demás quieran, el único que vive en tu mente, experimenta tu vida desde tu realidad y tiene la misión de vivir tu vida como desees, con todo el mar de emociones, éxitos, fracasos y experiencias que eso implique, **ERES TÚ**.

“Si vas a ser un fracaso, al menos sé uno en algo que disfrutes” — Sylvester Stallone.

El primer capítulo de este libro es el más importante, donde te escribo sobre la ecuación de la relatividad, $E = MC^2$. Esta ecuación, como mencioné antes, impregna mi filosofía de vida y estará muy presente en mi conclusión sobre la muerte.

Recuerda que una de las conclusiones más importantes de esta ecuación es que **toda la materia es energía**, y como ya te conté en ese capítulo, el universo en sí es simplemente un cúmulo de energía, transformándose continuamente de manera caótica en distintas formas de materia.

*“La muerte es el comienzo de la inmortalidad.” —
Maximilian Robespierre.*

Independientemente de lo que creas que es la muerte, hay algo que nadie puede negar: cuando uno muere, la materia permanece. Cuando alguien exhala su último aliento, el ser, como lo reconocemos, desaparece, pero su cuerpo queda con nosotros. Es por esto que uno puede realizar el ritual más acorde a su filosofía de vida con este cuerpo, como la incineración, entierros directos en tierra, entierros en ataúd, etc.

Profundicemos en algunos de los rituales con los que mi cultura suele estar más familiarizada, como la incineración. Este proceso consiste en quemar la materia hasta transformarla en cenizas, que luego se guardan en una urna. Cuando los seres vivos están preparados, completan el ritual liberando las cenizas en un lugar especial para el individuo que trascendió de esta vida. Al hacerlo, las cenizas se convierten en alimento y nutrientes para el entorno, formando parte de ese hermoso lugar que el ser fallecido atesoraba. Personalmente, creo que es una forma extremadamente bella de que la materia que

compone ese cuerpo regrese al universo, alimentando con su energía la vida de un lugar apreciado por el difunto.

Otro caso es el entierro en tierra o en ataúd. En ambos casos, la carne se descompone y se convierte en alimento para bacterias y seres como pequeños gusanos, que utilizan esta carne en descomposición para alimentarse. A través de sus procesos de digestión, la carne se transforma en energía que les permite vivir y ser parte de un ciclo más grande en el que, en un futuro cercano, estos seres se convierten en la energía vital de otros seres, quizás un ave que, a su vez, se convierte en la energía vital de otro animal. O tal vez simplemente tenga la dicha de vivir su vida hasta que su tiempo llegue de manera no abrupta y termine siendo alimento de otros gusanos, que continuarán el ciclo.

En el caso del entierro en ataúd, el resultado no varía mucho; el proceso simplemente tarda un poco más, pero tarde o temprano, volvemos al universo como energía que da vida a otros seres.

Somos afortunados de vivir en este pequeño pedazo de tierra a la deriva en este caótico universo, en este hermoso planeta que alberga el ciclo de la vida tal como lo conocemos. Pero este definitivamente no es el único ciclo de la materia que existe. Este tipo de ciclos no solo se aplica a los seres vivos; cuando una estrella muere, su materia se libera, dispersando enormes cantidades de energía y gran parte de su antigua materia. Estos eventos dan lugar a la creación de nuevas formas y combinaciones

únicas. La Tierra no es más que el resultado de muchas colisiones de cúmulos de materia que alguna vez tuvieron la suerte de contar con la combinación precisa de elementos químicos, el tamaño adecuado y la posición perfecta para orbitar alrededor del Sol, creando un ecosistema adecuado que permitiera gestar la vida tal como la conocemos hoy en día.

Volviendo al tema de la muerte, desde mis conclusiones, esta no es más que la materia que me compone regresando al universo, volviendo a ser parte de algo mucho más grande que mi individualidad y permitiendo que mi energía fluya hacia otras formas de vida.

La muerte, como mencioné varias veces en mi filosofía de vida, es el segundo regalo más importante después de mi propia existencia. Esto se debe a que me permite vivir y transformar parte de mi ser en otras individualidades.

Cuando muera, si decido que me entierren, tarde o temprano me convertiré en parte de algún gusano, que luego, con un poco de suerte, será parte de algún pájaro. Aunque mi energía seguirá dando vueltas en este hermoso ciclo de la vida, cuando sea un pájaro tendré la dicha de volar libremente y de ver la tierra desde una perspectiva única, desde la realidad de un pájaro.

Cuando entiendes esto y lo interiorizas, puedes llegar a muchas conclusiones. La primera es que esa energía que en algún momento dio forma a tu hermosa materia, en algún momento se volverá parte de varios ciclos, entre ellos el

ciclo de la vida. De hecho, tu energía es parte de estos ciclos todo el tiempo, pero no nos adelantemos, ya que eso lo veremos en otro capítulo. Lo importante, lector, es que entiendas que en este hermoso y caótico universo, uno, que simplemente es energía transformada, **es mortal y eterno al mismo tiempo**. Mortal, porque existe mientras uno sea consciente de su existencia en vida, y eterno, porque cuando uno sucumbe a su mortalidad, su energía no desaparece, simplemente cambia, otorgando vida a otros seres y energía a otras formas de materia que continúan transformándose a lo largo del tiempo.

Luego de reflexionar mucho sobre esta idea, llegué a la siguiente metáfora, que une y aborda todo lo que este capítulo narró sobre mis ideas de la vida y la muerte:

El universo es como un mar de energía, un mar que llega hasta una inmensa playa, la cual se encuentra repleta de pequeños pozos con formas muy variadas hechas en la arena.

Hay algunos pozos con formas de peces, otros con formas de plantas, pequeños pozos con forma de diamante e incluso algunos gigantes que tienen la forma de inmensas estrellas.

Perdidos en la inmensidad de esta playa, y ocultos entre la exorbitante cantidad de distintas formas, se pueden encontrar algunos pozos muy singulares que dan forma a estructuras conscientes de sí mismas y, a su vez, seres

racionales. Entre ellos, hay algunos pozos que tienen formas de humanos.

Cada vez que la marea sube, el agua del mar impregna estos pozos, mezclando las partículas de agua que ya se encontraban en ellos con partículas de agua que forman parte de este mar. Cuando se da esta mezcla, se forma una combinación única de moléculas que, al menos mientras dure la marea baja, forman un charco. Este charco, para mí, representa la vida, mientras que la duración entre la bajada y subida de marea es el tiempo que dura esa vida. En particular, hablemos de los charcos formados por pozos con forma racionales y conscientes. Mientras el agua que llegó a estos pozos era mar, es decir, parte inconsciente del universo, al ser parte del todo, es normal entender que también lo conoce y sabe todo, porque uno se vuelve todo. En este estado, uno conoce la felicidad suprema y, al mismo tiempo, la tristeza más profunda de forma continua. Por lo tanto, en términos de intensidad, mientras uno es mar, es difícil volver a sentir emociones realmente intensas, ya que su vara pasa a ser la vara interna del todo, la vara interna del universo. Sin embargo, cuando uno por un momento, por muy pequeño que sea, se vuelve charco, lo grandioso es que se olvida de que era mar. Cuando uno deja su estado de mar atrás y se enfoca en vivir su vida como charco, dado que no existen, existieron o existirán dos charcos formados por exactamente la misma cantidad de agua y por las mismas moléculas en el mismo momento, su vida como charco pasa a ser única. En esa nueva individualidad, uno puede volver a conocer la intensidad de las distintas emociones en la vida de charco.

Por otro lado, el charco que viva anhelando ser mar, sin valorar primero la individualidad de ser charco, no solo nunca aprenderá a disfrutar de la magia de ser charco, sino que también desperdiciará su individualidad. Esto lo llevará a evitar vivir su existencia como charco hasta que vea próxima la llegada de la marea. Solo en ese momento se dará cuenta de lo mucho que perdió de su tiempo como charco. Pronto, la marea llegará a inundar el pozo y, sin poder evitarlo, dejará de existir como ese ser único para pasar a ser, por un lado, parte de un nuevo cúmulo de agua que inunde el pozo y, por otro lado, parte nuevamente de este eterno mar. Esto, al igual que un vaso con agua cuando se vuelca al río, simplemente ya deja de ser distinguible. Y así, en poco más de un suspiro de marea, se cierra y vuelve a iniciar ese ciclo continuo, eterno, de charco y marea.

“Uno a uno, todos somos mortales. Juntos, somos eternos.” — Lucio Apuleyo.

Qin Shi Huang, el primer emperador chino, logró representar a muchas personas que existieron, existen y existirán, no solo en lo que respecta a su temor hacia la muerte, sino también en lo que este temor alimentaba, impulsando su búsqueda de la eternidad en vida. Lo increíble es que, como ser compuesto en esencia de materia y, por ende, hecho de energía, uno ya es inmortal. La eternidad es un hecho innegable y, irónicamente, es a través de la muerte que se alcanza la conclusión final de la vida.

Mi querido lector, no permitas que la muerte te preocupe; conviértela en el motor más fuerte de tu vida. Entiende que el universo es sabio y, cuando llegue tu momento, déjate llevar sin enojos ni remordimientos a tu estado inicial de unión con todo. Hay que comprender que, aunque nunca volverás a ser el ser que eres hoy, tienes una única oportunidad para vivir esta individualidad. La muerte es solo el camino a la existencia previa a la vida. Disfruta de esta individualidad y existencia, pues eres mucho más increíble de lo que crees. La suerte y dicha de tu existencia son causadas por una innumerable cantidad de hechos y combinaciones que permitieron que existas hoy. Pero no te preocupes, pronto profundizaremos sobre este tema en este libro. Por el momento, te pido que confíes en mí y no solo entiendas que tu existencia es única, sino que también creas firmemente que eres un ser magnífico, un ser tan asombrosamente único que solo puede ser formado a partir de ese conjunto de experiencias y creencias que solo existen en tu realidad y que solo existirán mientras vivas y te reconozcas como ser. Porque, inevitablemente, cuando llegue la hora que sabiamente el universo ha dispuesto para que se disuelva tu individualidad, simplemente volverás a ser parte del todo, parte de este hermoso y caótico universo del que todos somos parte.

“Cuando la muerte se precipita sobre el hombre, la parte mortal se extingue; pero el principio inmortal se retira y se aleja sano y salvo.” — Platón.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ "Leonardo da Vinci" de Walter Isaacson (ISBN: 978-1501139154)
- ❖ "Pensées" de Blaise Pascal (ISBN: 978-0140446456)
- ❖ "Qin Shi Huang: China's First Emperor and His Terracotta Warriors" de Frances Wood (ISBN: 978-0312385298)
- ❖ "La República" de Platón (ISBN: 978-0141442433)
- ❖ "Ficciones" de Jorge Luis Borges (ISBN: 978-0142437889)
- ❖ "La Biblia" (Reina-Valera 1960) (ISBN: 978-1585167283)
- ❖ "El Coraje de Ser" de Rollo May (ISBN: 978-0393311068)
- ❖ "Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy" de Sadhguru (ISBN: 978-0812997798)
- ❖ "Meditations" de Marco Aurelio (ISBN: 978-0140449334)
- ❖ "Letters from a Stoic" (Cartas a Lucilio) de Séneca (ISBN: 978-0140442106)
- ❖ "Ensayo sobre la soledad" de Michel de Montaigne (ISBN: 978-1535555117)
- ❖ "El hombre en busca de sentido" de Viktor E. Frankl (ISBN: 978-8497593589)
- ❖ "El ser y la nada" de Jean-Paul Sartre (ISBN: 978-8420678993)
- ❖ "La vida como obra de arte" de José Ortega y Gasset (ISBN: 978-8420654539)

- ❖ "El poder del ahora: Un camino hacia la realización espiritual" de Eckhart Tolle (ISBN-13: 978-8441401347)
- ❖ "La muerte: un amanecer" de Elisabeth Kübler-Ross (ISBN-13: 978-8441400401)
- ❖ "Biocentrismo: Cómo la vida y la conciencia son las claves para entender la verdadera naturaleza del universo" de Robert Lanza y Bob Berman (ISBN-13: 978-8415292779)
- ❖ "El libro tibetano de la vida y de la muerte" de Sogyal Rimpoché (ISBN-13: 978-8472453726)
- ❖ "La danza de la realidad: Psicomagia y psicochamanismo" de Alejandro Jodorowsky (ISBN-13: 978-8472453719)
- ❖ "Las cinco invitaciones: Descubriendo lo que la muerte puede enseñarnos acerca de la vida plena" de Frank Ostaseski (ISBN-13: 978-8499887319)
- ❖ "El sentido de la vida: Cómo encontrar la razón de nuestra existencia" de Victor Frankl (ISBN-13: 978-8472453726)
- ❖ "El arte de amar la vida" por Zygmunt Bauman (ISBN-13: 978-8433964131)
- ❖ "Las enseñanzas de don Juan: Una forma yaqui de conocimiento" por Carlos Castaneda (ISBN-13: 978-9681623432)
- ❖ "El miedo a la libertad" por Erich Fromm (ISBN-13: 978-8449320110)
- ❖ "El poder del ahora: Un camino hacia la realización espiritual" por Eckhart Tolle (ISBN-13: 978-8449337880)
- ❖ "Siddhartha" por Hermann Hesse (ISBN-13: 978-8425420012)

❖ "Meditaciones" por Marco Aurelio (ISBN-13:
978-8420650500)

❖ "El mito de Sísifo" por Albert Camus (ISBN-13:
978-8433914458)

UN PEQUEÑO SECRETO

UN SUEÑO



"La verdadera felicidad se logra no solo con el éxito personal, sino también con la contribución al bienestar social" - Dalai Lama.

Para concluir esta obra, quiero explicarte que al comprar este libro, estás contribuyendo a una causa mayor al tiempo que me ayudas a generar compromiso social. Los fondos recaudados se utilizarán para avanzar en una de mis metas de vida: crear santuarios autosustentables para gatos en Latinoamérica y, ojalá, en algún momento, en todo el mundo para diferentes especies de animales. La idea es establecer una estructura económica basada en negocios locales que ayuden a las comunidades donde se desarrollen estos santuarios y que, al mismo tiempo, cubran los gastos generados por ellos, de modo que sigan funcionando y ayudando a miles o quizás millones de almas incluso después de mi partida. Este sueño es uno de los tres pilares de mi vida y mi contribución social, es el problema social que decidí ayudar a resolver a lo largo de mi existencia. Ojalá el universo me permita vivir lo suficiente para ver al menos 1.000 almas rescatadas.

AGRADECIMIENTOS

SIMPLIFICANDO EL CAOS, UNIVERSO



“Habla para que yo te conozca.” — Sócrates.

Creo que es imposible crear una obra literaria sin impregnar los párrafos con la esencia del autor, sus creencias, experiencias y la subjetividad con la que interpreta la realidad. Espero que hayas disfrutado recorriendo estas páginas. Mi mayor deseo, que ya no es un secreto, es que estas páginas puedan acercar a otros individuos a conocerse, a explorar este inmenso y hermoso mar de energía del que somos parte, y sobre todo, que estas ideas puedan iluminar un camino de amor y autoaceptación.

Este último vestigio, tan impregnado de mí como las páginas anteriores, me gustaría comenzar de la misma manera en que, como ya sabes, me gusta dedicar mis meditaciones a agradecer. Considero que el agradecimiento es clave en la vida, nos llena de plenitud, reconoce y permite visualizar lo que a menudo es difícil de ver o demostrar.

Gracias, universo, inmenso, majestuoso, caótico y hermoso universo, por permitirme vivir esta individualidad, por dejarme ver el mundo de la forma que lo veo y, sobre todo, por permitirme transitar este tiempo en compañía de este increíble equipo que da forma a mi ser.

Equipo, mi amado equipo, gracias por estar siempre, gracias por transitar esta vida conmigo. Soy pleno al contar con tanto amor, con tantos miembros dedicados plenamente a vivir de la mejor manera posible. Sé que siempre están haciendo lo mejor para cuidarnos el uno al otro, lo que me hace agradecido por tener una hermosa vida y un hermoso tiempo que, aunque fugaz, es capaz de hacerme experimentar las grandes cosas que me definen como ser y que dan gracia a mi existencia diaria.

A mis mascotas, dos hermosos gatos, Milo y Teo, que son un gran soporte emocional en mi vida diaria. Tener el regalo de compartir mi vida con ellos es único. Seres tan puros y simples cuyas acciones no generan en mí nada más que amor y simpatía por sus travesuras.

Mi mejor amigo, una persona clave en este momento de mi vida, un gran guía en muchas situaciones, apoyo y consejero; definitivamente es un regalo tenerte en esta etapa de mi vida.

A las parejas que tuve mientras escribía este libro, cada una de ellas me brindó gran soporte, ánimos y expectativas

por disfrutar de esta obra basada en mis pensamientos. Realmente, gracias.

A todas las personas que pasaron por mi vida, mis compañeros de trabajo, las empresas para las que trabajé mientras escribía estas páginas, a todas las experiencias que me formaron hasta este punto, permitiéndome dar forma a mis pensamientos, plasmarlos en palabras y emprender este enorme y hermoso desafío de dejar en páginas algunas de mis ideas más íntimas y profundas.

Gracias, universo caótico.

“El universo es imperfecto porque soy universo, pero, yo, un ser perfecto, porque soy universo” — Alfredo Rosadilla

ACERCA DEL AUTOR

Alfredo Rosadilla es un programador web nacido en Uruguay en octubre de 1995. Con más de 9 años de experiencia en el campo de la programación web, se ha establecido como un experto en la creación de soluciones web de alta calidad para diversas empresas multinacionales en todo el mundo.

Actualmente, Alfredo vive en Chile y trabaja de forma remota con empresas internacionales en la creación de soluciones web que han sido fundamentales para el éxito de sus operaciones comerciales. Su experiencia en el desarrollo de sitios web altamente funcionales y responsivos, y su capacidad para trabajar en estrecha colaboración con equipos interdisciplinarios, lo han convertido en un líder en su campo.

Además de su pasión por la programación web, Alfredo es un amante de la natación y los animales. Tiene dos gatos uruguayos llamados Teo y Milo, a quienes adora. Cuando no está trabajando en su oficina remota, disfruta de la natación en su tiempo libre y de paseos por la naturaleza con sus amigos peludos

