

Francisco Gázquez

# El libro de las crisis

Sabiduría perenne  
para náufragos



Ediciones Corona Borealis

El libro de las crisis. Sabiduría perenne para náufragos - Francisco Gázquez  
Rodríguez

© 2015, Francisco Gázquez Rodríguez

© 2015, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 088 874

[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación y diseño editorial: Georgia Delena

[www.maquetacionlibros.com](http://www.maquetacionlibros.com)

Primera edición: Abril 2015

ISBN: 978-84-15465-33-1

Depósito Legal: MA 458-2015

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

*«No hay en la vida condición tan miserable  
en que no exista algo positivo o negativo que haya  
de mirarse como un favor de la Providencia.»*

Robinson Crusoe





Para Yaiza, Joaquín, Mercedes, Sofía y Claudia,  
mis pequeños grandes maestros.



# Sumario

Introducción.....	11
Instrucciones .....	15
Advertencia.....	19
Crisis.....	21
El fluir de la vida.....	23
Aceptar .....	29
Tormentas .....	35
Pocas palabras.....	39
La misión .....	41
El camino .....	47
Autenticidad.....	53
Percepción .....	57
Realidades.....	63
Soñar .....	67
Ahora.....	71
Fluir.....	73
Estímulos.....	77
Atención.....	79
Conflictos.....	81
Ser o tener.....	85
Sabiduría y conocimiento.....	89
Creatividad.....	93
Actividad y ocupación.....	95
Incertidumbre .....	99

Debilidad y vulnerabilidad .....	101
Silencio .....	103
Coherencia .....	105
Decisiones .....	109
Kawaaii.....	111
Confianza.....	113
Generosidad .....	117
Conflictos.....	119
Desobediencia .....	121
Celos y envidia.....	123
Rutina.....	125
Dualidad .....	129
Defectos.....	133
Cosechar.....	135
Derroche .....	137
Urgencia .....	139
Ego.....	141
El cuerpo.....	143
Acción y reacción .....	145
Emociones.....	149
Experiencias.....	153
Meditar .....	157
Sintonía .....	159
Autoestima.....	163
Supervivencia .....	169
Tendencias .....	175
Cambiar .....	177
Cien .....	181
Mantra.....	185
Índice.....	187
Bibliografía .....	191



# Introducción

**S**i fuera posible viajar en el tiempo me enviaría ahora mismo este texto a mi mismo. Se lo enviaría a aquella persona que fui, con algunos años menos y algo más de pelo, rebosante de ilusiones e inquietudes. Este es el libro que me hubiera gustado que alguien hubiese escrito para mí, el texto que yo necesitaba por aquel entonces. Probablemente me hubiera evitado algunos desvíos y desvaríos en mi vida, y digo tal vez porque, a pesar de todo, no estoy completamente seguro de ello. Quizás, incluso habiendo caído este texto en mis manos por aquel entonces, no lo hubiera entendido del todo o no me hubiera comprometido con el del mismo modo. En cualquier caso, sigo pensando que me hubiera gustado al menos echarle un vistazo.

Partiendo de la premisa de que todos los seres humanos compartimos dramas y preocupaciones muy dispares pero en el fondo también muy similares, probablemente este texto pueda servir a más gente, esto es precisamente lo que me planteé antes de escribirlo, tal vez pueda servirte a ti, este es el propósito

de este manuscrito. No pretendo evitar que des rodeos pues eso también te ayudará a crecer, sino más bien de acompañarte durante esos escarceos, durante esos momentos de incertidumbre, como cuando perdemos el equilibrio.

Irremediablemente, en algún momento de la vida de todos nosotros, surge el dilema de elegir entre permanecer sumergidos en la inconsciencia o ser felices. En esta propuesta que tienes en tus manos aporto algunas respuestas pero sobre todo muchas preguntas, cuestiones que nos obligan a mirarnos a los ojos y a desnudarnos pero sin avergonzarnos en absoluto de nuestra propia desnudez, precisamente ahí radica el germen del crecimiento personal, en la sinceridad incondicional con uno mismo.

A menudo andamos enzarzados rechazando lo que nos desagrada o persiguiendo quimeras de placer y bienestar. Desgraciadamente nada de ello nos satisface y puede llevarnos algún tiempo caer en la cuenta de ello. Las propuestas aquí desglosadas pretenden facilitarte la tarea de discernir entre lo superfluo y lo realmente importante. Ante la necesidad ineludible de emprenderla también he intentado hacer el viaje asequible y llevadero.

Los sentidos son nuestras ventanas a la vida, lástima que las mantengamos tanto tiempo cerradas, incluso de día, cuando los rayos de sol pueden calentar y bendecir nuestro hogar. La felicidad no es algo que haya que lograr o ganar, sino que es algo que se encuentra ya plenamente presente en nosotros, aunque a menudo se oculte bajo interminables capas de prejuicios, creencias, suposiciones, recuerdos, teorías y muchas otras cosas que iremos descubriendo durante este pequeño viaje. Hace falta reconocer

## EL LIBRO DE LAS CRISIS

ese envoltorio para poder acceder al regalo, pelar la cebolla para llegar al corazón como dicen algunos eruditos.

El silencio es la ausencia de sonidos sin la presencia de ruido. Actualmente circulamos por la vida inmersos en un ruido ensordecedor, pero no me refiero solamente al ruido externo sino, especialmente, al interno, ese que llevamos con nosotros a todas partes.

Este puede ser un buen momento para empezar a pelar tu cebolla, para reconocer tus sonidos y liberarte del ruido, para abrir tus ventanas y ventilar, de ti depende y de nadie más.



# Instrucciones

**A**ntes de empezar a leer este texto por primera vez, por favor échale un vistazo a las siguientes instrucciones:

- ✓ No leas este texto si no estás atravesando una situación de emergencia
- ✓ ¿Qué es una emergencia?

Una emergencia es cuando has perdido el norte, cuando no sabes qué hacer, cuando tu visión se nubla y te sientes perdido, cuando la ilusión desaparece, cuando nuestra vida parece no tener sabor o perdido el sentido, cuando te sientas atado o desamparado, cuando sientas que has llegado a un punto de inflexión, cuando pienses que las cosas no pueden seguir como están, cuando tengas ganas de gritar o de llorar y no puedas hacerlo o cuando surgen preguntas como «¿quién soy?» o «¿a dónde voy?».

- ✓ La vida de hoy en día se suele parecer mucho a una constante emergencia, tenlo en cuenta.

- ✓ Este texto incluye una potente dosis de medicina para el espíritu y para el alma, no subestimes su poder.
- ✓ Una vez que empieces a leer simplemente concentra tu atención todo lo que te sea posible en el texto y si divagas vuelve a él. Si te das cuenta, por ejemplo, de que mientras lees piensas en otras cosas, no te preocupes, tampoco te culpes por ello, simplemente retrocede hasta el punto donde te despistaste y continúa a partir de ahí. Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta. Los efectos del contenido de este libro en ti dependen de la atención y profundidad con que los absorbas, de tu capacidad y voluntad de involucrarte y dejarte empapar por ellos y sobre todo de tu compromiso en aplicar de manera práctica las diferentes conclusiones resultantes de la realización de los ejercicios y anotaciones que sugiero.
- ✓ No hay que intentar memorizar, solamente leer con plena atención, a partir de ahí la medicina hará gran parte de su efecto. Intenta responder a las cuestiones que se plantean de manera sincera y directa, las respuestas espontáneas son especialmente valiosas.
- ✓ Si relees este libro puedes realizar nuevas anotaciones y tener o no en cuenta las que anotaste anteriormente. Si lo deseas puedes realizar anotaciones adicionales en otro soporte, tal vez una pequeña libreta que puedas llevar contigo fácilmente: tu libreta de las emergencias.

## EL LIBRO DE LAS CRISIS

- ✓ Una vez que hayas decidido invertir tu atención en este libro los efectos pueden tardar algún tiempo en aparecer pero sin duda llegarán, siempre y cuando tu compromiso y seriedad al seguir estas instrucciones sea firme y consecuente.
- ✓ Los efectos de este texto son distintos para cada persona, por lo tanto sobran las comparaciones.
- ✓ Aún no se ha dado el caso de que este cóctel de sabiduría no funcione. Confía y cosecharás.
- ✓ No hay que intentar creer ni convencerse de nada, simplemente leer y experimentar. Tu espíritu capta toda la información relevante para ti en este momento. No te preocupes si tienes la impresión de que se escapa algo, tu inconsciente lo registra todo, absolutamente todo.
- ✓ No existe peligro de sobredosis, aun así no abuses del texto, utilízalo sabiamente.
- ✓ Puedes decidir leer este texto de principio a fin o saltar de un apartado a otro de manera intuitiva. Para ello puedes utilizar el índice y tabla de contenidos para elegir aquellos apartados cuyo título te resulte más sugerente o simplemente llame tu atención.





# Advertencia

**N**o esperes que nadie te lance un salvavidas. Hay ciertas cosas que uno debe acometer por si mismo. El objetivo de este texto es mejorar tu capacidad para mantenerte a flote y de nadar de manera fluida, por tus propios medios. A partir de ahí la elección de hacia donde dirigirte será tuya y solamente tuya. Si estás listo y crees que es el momento oportuno para hacerlo entonces, y solo entonces, pasa esta página y continúa leyendo.

No me queda más que desearte buena suerte.



# Crisis

**L**as emergencias ocurren, no hay necesidad de buscar ningún culpable. Tampoco es necesario culpabilizarnos a nosotros mismos. La culpa implica un castigo y el castigo, a pesar de todo lo que nos han contado, no ayuda a crecer.

Comienza sustituyendo la palabra CULPA por RESPONSABILIDAD porque:

**No es lo mismo sentirse responsable de algo  
que ser culpable de algo**

Probablemente después de haber leído esta frase ya empieces a notar alguna diferencia. Vuelve a leerla.

La culpa te inmoviliza pero la responsabilidad te pone en movimiento. El inmovilismo se relaciona con la muerte y el movimiento con la vida. Cuando algo deja de moverse, de cambiar, de adaptarse o de evolucionar entonces es porque ha perdido la vida. Lo que se mantiene en movimiento, por mi pequeño que sea, está vivo.

A veces confundimos también aquello que controlamos con aquello que no. No podemos hacer que nos toque la lotería, pero si ganamos un premio entonces podemos decidir qué hacer con el dinero. Tampoco controlamos la lluvia, pero cuando llueve podemos decidir coger un paraguas o bailar desnudos bajo ella.

A veces algo agradable desaparece de nuestra vida, en otras ocasiones es algo desagradable lo que irrumpe en nuestra existencia, en ambos casos solemos sufrir. No controlamos todo lo que nos ocurre, pero si podemos decidir qué hacer con lo que nos ha tocado y cómo gestionarlo.

Si tu emergencia implica algo que has hecho y por lo cual estás arrepentido entonces sigue leyendo, de lo contrario puedes pasar la pagina y continuar a partir de ahí.

Si estas arrepentido por algo tienes dos opciones:

1. Remendar la situación. Es conveniente hacerlo cuanto antes mejor, pedir disculpas, reparar el daño causado de algún modo, retractarse, Tú sabes mejor que nadie cómo hacerlo. Si por alguna razón imperativa te es imposible acometerlo entonces continua leyendo, en caso contrario para de leer y simplemente ¡hazlo!
2. Si no es posible remendar la situación o paliar el daño causado entonces solamente resta una opción: aceptarlo. ¿Cómo hacemos esto? Continúa leyendo.

# El fluir de la vida

**L**a incapacidad de aceptar algo nos paraliza, nos impide pasar página y continuar adelante con nuestra vida.

Existe una regla básica para entender la aceptación y reza así:

**Acoge lo que llega y suelta lo que se va**

La vida es fluir, cambio, movimiento. Oponernos a esta ley básica de nuestra existencia puede acarrear nos muchas dificultades. De hecho gran parte del sufrimiento humano emana de no tenerla en cuenta.

Nos cuesta acoger aquello que nos resulta desagradable, esto no es algo extraño sino que se trata de un mecanismo de defensa automático y ancestral pero que también puede convertirse en un mal vicio habitual si no prestamos la suficiente atención. A menudo ocurre que nuestra manera de abordar los hechos o situaciones, en lugar de apaciguar la situación, parece echar más leña al fuego.