

Fulgencio Garrido López

MANUAL para
la transformación
de los **VALIENTES**

EL BIENESTAR QUE OLVIDÉ



Ediciones Corona Borealis

Manual para la transformación de los valientes -
Fulgencio Garrido López

© Fulgencio Garrido López
© 2019, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-949892-8-5
Depósito Legal: MA 1609-2019

Primera edición: noviembre 2019

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

ÍNDICE

ANTES DE TODO	7
1 QUÉ NECESITO.....	11
2 UNA APARENTE ALOCADA IDEA	17
3 EL PLANTEAMIENTO	23
4 UN POCO DE CIENCIA Y CONO- CIMIENTO PUEDE AYUDAR	29
4.1. DOS HEMISFERIOS CERE- BRALES.....	29
4.2. TENDENCIAS FUNCIONALES	33
4.3. LAS FRECUENCIAS EN LAS QUE TE PUEDES ESTAR MOVIENDO.....	34
4.4. LA RESONANCIA SCHUMMAN.....	35
4.5. LA DUALIDAD DE LA APARENTE REALIDAD	36
5 CURIOSAS MANIFESTACIONES EN LA REALIDAD.....	39

5.1. ¿MIRAR EL MUNDO CON GAFAS DE COLORES?.....	40
5.2. PUES QUE BIEN SE ESTÁ CUANDO SE ESTÁ BIEN	42
6 QUÉ PUEDE CAUSAR ESE MALESTAR: ...	45
6.1. LA CULPA Y EL RENCOR.....	46
6.2. LA NEGATIVIDAD	52
6.3- EL MIEDO	55
6.4. LA REINA DEL FESTÍN: LA PREOCUPACIÓN.....	58
6.5. LA REPETICIÓN. LA INMO- VILIDAD.....	61
6.6. LA VERGÜENZA Y TÍMIDEZ.....	64
6.7-LA ENVIDIA.....	66
6.8. LA IMPACIENCIA	69
6.9. AMBICIÓN Y CODICIA DESMEDIDA.....	70
6.10. Y SI HAY ALGO SOLAPADO Y PODEROSO:	71
6.11. SUS ORIGENES INVEROSÍ- MILES	80
6.12. LAS CREENCIAS Y SU INDUCCIÓN.....	81

ANTES DE TODO

Tiene ante usted un libro que puede propiciar cambios profundos en su visión del mundo y consecuentemente en su vida. No miento. Pero tampoco me pida que le valide lo dicho mediante pruebas, si bien a lo largo del manuscrito incurro en argumentaciones científicas o empírico lógicas que puedan ayudar a lo que trato de manifestar, dando con ellas la suficiente coherencia a mi escrito, si es que ello es posible en este asunto, pero recuerde esto, no dé por válido nada de lo aquí relatado, no crea que tengo ninguna verdad, no considere este libro un espacio de conocimiento limitado por lo que pueda caber en su determinado número de páginas. Este manual no es nada, pero llevar a la práctica lo que en él se dice, para algunos, lo puede ser todo. He evitado en lo posible la exposiciones de índole espiritual bajo la intención de su universalidad en la

aceptación social de la practicidad de su contenido, espiritualidad que la tiene pero que ha sido pospuesta para otro momento ya que en los beneficios que este manual puede ofrecer no es necesario nada de ello, las incursiones que hago en esa temática es más una necesidad de argumentación mía, quizás por las múltiples carencias que me conforman, que por un imperativo operativo de a lo que se quiere llegar.

En mi andadura de lector por diversas temáticas era frecuente encontrar en aquellos libros inspiracionales para el ser humano la premisa: “ Si ha adquirido este libro o ha llegado a sus manos por algún otro procedimiento quizás no sea por casualidad- o es lo que usted está necesitando, o alegaciones semejantes-“, dicho argumento, peregrino en actitud, pues todo el que apuesta por la lectura de un libro busca una satisfacción, mostrándose esta a veces como la probable solución a un problema, sí que tengo que decir en su defensa que lo mismo que a veces ese aviso no aportaba nada, otras, superando la razón y la fuerza de la objetividad, si parecía activar una especie de radar interior que auguraba como cierto el aviso proclamado, algo difícil de explicar al otro por su cariz tan

subjetivo, pero al que el tiempo daba la razón en parte o en su totalidad. En mi experiencia personal esa proclama de aviso de muchos libros tuvo su sentido, y se la traslado como invitación a tener en cuenta a través de este, pero espero que no quede en la experiencia llamativa de la llegada del libro a sus manos y la probable resonancia interior de que parte de los contenidos aquí resaltados suenen en su ser como auténticos, desearía, aun a falta de pruebas que le den más certeza a lo señalado, que la palabra aquí expresada se manifieste en su cotidianidad, que lo aquí reflejado pase a ser un hábito en su vida tan importante como lo pueda ser su horario de trabajo, su rutina de cepillado de dientes o sus horarios de comida entre otros ejemplos. La lectura del libro puede producir un placer inmediato, me agradaría que así fuese, pero su puesta en práctica será otro menester que no debe de perderse en esta vida. Ánimo, disfrute del manual pero planifíquese para llegar a la manifestación de lo aquí indicado, no cese en su realización, le auguro que le merecerá la pena, testimonios de personas me lo garantizan, puede ser su puerta de entrada a una nueva vida que siempre estuvo buscando aun sin saberlo.

Si su existencia está en constante equilibrio, bajo la sensación de control y con movimientos oscilatorios que usted considera bajo su poder y autoridad, es probable que esta lectura sea sobrante en su catálogo de posibles libros seleccionados, pero si pese a todo, una incipiente inquietud no le deja conformarse con esa vida adorable que la providencia le ha otorgado, ya le adelanto que este manuscrito puede ser su puerta de entrada a la satisfacción no realizada en su persona del “ Buscador”, con las ventajas o adversidades que ese camino de incertidumbre le pueda llevar. Pero si su vida está rondando la tragedia, la decrepitud, el malestar, la enfermedad o cualquier otro motivo del que la mayoría de los humanos les gustaría estar libre, le puedo augurar que este libro si lo pone en práctica podrá acercarle a algo hasta ahora inusitado por usted pero que quizás le pueda acercar un poco más a la solución total o parcial de su poca deleitosa estancia en este planeta.

1 QUÉ NECESITO

Un maravilloso automóvil, rojo coral, deportivo, de gran cilindrada. Un estupendo viaje, donde la belleza de las imágenes confluya con una deliciosa gastronomía, donde bonitos y lujosos hoteles me den descanso. Una gran casa, mejor, una magnífica mansión, donde su parcela sea imposible de divisar para el ojo humano. Una maravillosa pareja, simpática, sexy, bella, el colmo de la simpatía y la inteligencia. O por qué no, un maravilloso físico, esbelto, atractivo, envidia de los más bellos modelos. Todo lo dicho no voy a negarle que casi seguro que les sería de profunda satisfacción tenerlo y poder vivirlo. A mí, al igual que a cualquier otro humano libre de la más absurda hipocresía, me gusta el hedonismo y la buena vida, y creo que esa opción se hace extensiva a toda nuestra especie en cuanto a lo lujoso, agradable y proclive al bienestar, si

se manifestara alguna excepción en algún individuo, es probable que profundizando en su causa rápidamente encontraríamos alguna compensación, ya consciente o inconscientemente, que justificaría la opción favorable hacia el mal vivir. Ósea, que todos preferimos vivir mejor que peor.

Pero ahora vamos a hacer una especie de juguetona abstracción. Cuando alguien conduce su bello coche deportivo rojo coral y miramos su rostro, es fácil reconocer la sutil satisfacción que se expresa en sus facies, por muy, muy, muy sutil que pareciese expresarse. Es evidente que el dichoso fulanito conduce ese lujoso vehículo por que puede –eso no es discutible- y por que le produce bienestar. Cuando tu querido amigo le falta tiempo para contarte su fabulosa estancia en no sé qué lugar o país, es evidente que con su intención viaje la misma satisfacción que se predecía en nuestro querido conductor del automóvil rojo, quizás mucho menos sutil que en este, pero que del mismo modo habla del bienestar que le produjo el desplazamiento y le sigue produciendo su recuerdo, que trata de alargarlo reviviendo la experiencia mientras lo relata a sus conocidos. No cabe duda

que desayunar en la porchada de una gran mansión mientras se disfruta de una bella puesta de sol en un hábitat agradable, tanto urbanísticamente hablando como en su expresión paisajística, debe de ser una gozada para los sentidos, y no creo que ningún propietario de ese tipo de domino me vaya a recriminar lo aquí dicho como absolutamente falso, es evidente que vivir en ese lugar tiene que producir muchísimo bienestar. Que alguien abra su cartera o bolso y te muestre una foto de su bella pareja o su inteligente y guapo hijo refleja con rapidez la alegría y bienestar que en ese momento envuelve a cercano comunicante. Se siente muy bien con ese gesto, está claro. Y por qué no, que tengas un físico que la industria de Hollywood no te dé cuartel a una negativa a colaborar con ellos tiene que ser casi orgásmico ¡Qué sensación de bienestar debe de producir! ¿No? Ahora vamos con la abstracción en sí. Todos los ejemplos citados, absolutamente todos tienen un elemento que hace su experiencia agradable, digna de búsqueda y consecución, estamos hablando de una sensación, que con sus variantes, se presenta en todas las formas aparentes de experiencias citadas y en muchos otros modos que se nos pudieran ocurrir, estamos

hablando de eso que llamamos “bienestar”, es por ello que podríamos decir que no buscamos un bonito coche o una bella pareja sino la consecuencia que esa forma ejerce en nuestro interior, el agrado que nos produce, satisfacción, alegría, ese estado de paz y benevolencia que nos llena de gran bienestar.

Radicalizándonos un poco más en la explicación- solo si usted quiere y lo desea- cada vez que compra un objeto podríamos decir que no es eso tangible lo que paga sino la sensación que le activa, lo mismo podríamos decir de asuntos más inmateriales como la observación de un cuadro o la audición de una hermosa pieza de música, no es esa expresión artística el objeto de su deseo sino lo que evoca en usted lo que hace que la seleccione entre otras muchas creaciones. Podríamos hipotetizar- si usted me lo sigue permitiendo en este raro ejercicio de imaginación- que usted juega a muchas cosas en la vida, realiza adquisiciones, actividades, crea vínculos con otras personas, e incluso con animales, pero en el fondo tan solo persigue un solo y único objetivo: sentir el mayor bienestar probable y también posible. Tan solo busca eso una y otra vez,

tratando de llegar a su consecución de todos los modos aceptables –algunos incluso por modos que no serían catalogados como tal-.Y ahora, siguiendo con ese juego de abstracción, y para más de uno de sin razón –quizás estén en lo cierto- ¿Se ha planteado alguna vez la posibilidad de que en alguna forma el bienestar esté separado y aislado en esencia de cualquier tipo de asunto que lo propicie? es decir, existe algún bienestar sin causa que lo genere -o algo semejante ante la dificultad que conlleva el propio planteamiento-.

2 UNA APARENTE ALOCADA IDEA

La existencia humana se mueve en el espacio y el tiempo que la determina como una aparente movimiento de toma de decisiones y también consecuentes acciones, unas veces parecen ser generadas desde un grado de aparente y plena libertad, otras como consecuencia de algún tipo de imposición más o menos inquisitiva, y entre esos dos puntos distantes todo un grado de variables donde no está claro desde donde se decide y actúa. Cuando las decisiones y las acciones se llevan a cabo desde lo que se estima que es una opción basada en la libertad suele generar satisfacción y algún grado de plenitud que afecta al ser humano, pero si el resultado no es el esperado, aun tomada la decisión desde el más independiente estado del fuero personal, la satisfacción

se nubla, oscureciendo, e incluso haciendo desaparecer el bienestar esperado en consecuencia. También, cuando se actúa por imposición de otra voluntad o llevado por circunstancias adversas que impiden el libre elegir, la persona se enrarece en una especie de frustración y oscurantismo, que se agravará si el resultado se aleja de lo por él esperado, o se acerca a lo negativamente pensado y vaticinado al no decidir desde la propia libertad. Pero todo lo dicho volverá a tener un agradable giro si el resultado, pese al pesimismo sembrado, le llena de bienestar. Está claro que a cualquier humano le llena de bienestar solo lo que contiene bienestar. Ahora vayamos hacia una incongruente idea y algo alocada: ¿Se puede sentir malestar estando en una situación de matices plenos, satisfactorios y que generan un ideal bienestar? Échele valor ¿Ha experimentado usted eso alguna vez?

Mi vida se puede decir que hasta ahora ha sido bastante corriente y estándar dentro de lo que se puede considerar así en lo que conocemos como sociedad occidental salvo por un matiz – a veces agotador por su automatismo- de inquisidora necesidad de saber en lo no conocido, de búsqueda de “no