

Índice

El gran lexatin, Pablo Motos.....	11
Introducción	13
I. Yo soy... Fernando Noailles Olivé.....	15
El peso de la educación	15
Conectar con el origen.....	17
II. <i>Seres gregarios</i>	21
Vivir sin problemas.....	22
Solidaridad animal.....	25
III. Un poco de historia.....	29
IV. La relación entre el hombre y el caballo.....	33
Mis días con <i>Pochoclo</i>	36
Conectar con uno mismo.....	38
V. Domar	41
VI. La percepción de la realidad	47
VII. Comenzando a creer en todo lo real y natural.....	53
VIII. El individuo	59
El cuerpo, la mente y la <i>energía vital</i>	61
IX. Tiempo y espacio.....	67
X. La mente humana	73

XI. La mente animal.....	81
Los leones imaginarios	84
XII. La comunicación animal.....	87
XIII. La comunicación humana	95
XIV. La comunicación interior	101
XV. Preparando las maletas para el viaje.....	107
Descubre tus talentos	110
XVI. Comenzando el viaje hacia tu interior	113
XVII. Un nuevo paisaje	121
XVIII. El circuito de la <i>paz</i>	129
Alcanzar el <i>bien-estar</i>	133
XIX. Sentimientos irresponsables	139
Tú vales mucho	142
XX. Ansiedad y estrés.....	149
Defectos ajenos, defectos propios	152
XXI. <i>Basura mental</i>	157
Una labor de limpieza	161
XXII. <i>Seres inteligentes</i>	167
Un sistema innovador y efectivo	170
XXIII. Filosofías de vida.....	173
La idea de la muerte	177
XXIV. Capítulo <i>delfín</i>	185
Sé feliz haciendo un mundo mejor.....	189
Agradecimientos	195

El gran lexatin

Conocí a Fernando Noailles porque me dijeron que en España había un hombre que domaba a los caballos salvajes del mismo modo que lo hacía en la película Robert Redford... susurrándoles cosas. Lo invité a la radio y se presentó en el estudio un tipo que parecía que acababa de hacer un viaje en el tiempo. Iba vestido del Oeste y su mirada me llamó la atención. No sabía si era una mirada serena o estaba a punto de montarme porque me había confundido con un poni. Cuando se puso a hablar nos conquistó y quedamos para ver cómo conseguía que los caballos salvajes le hiciesen caso sin necesidad de dominarlos violentamente como se hace en la doma tradicional. Unas semanas más tarde estábamos grabando un reportaje para *El Hormiguero* cuando Fernando entró en un establo y soltó a un pura sangre negro altísimo. Era tan grande y tan bonito como peligroso... Soy incapaz de describir el miedo que se pasa cuando un bicho gigante pasa dando saltos y coces a tu lado a esa velocidad. Se te corta la respiración porque sabes que de un solo golpe podría matarte. Al rato Fernando se aproximó a él y, efectivamente, en unos quince minutos el caballo lo dejó acercarse sin huir, y poco después (no sé qué leches le dijo Fernando al oído) ¡era el caballo quien lo seguía a él! De pronto, Fernando tumbó al caballo en el suelo y se acostó suavemente encima de su lomo mientras le decía cosas incomprensibles que me recordaban en mi imaginación cómo tiene que hablar Fraga recién levantado... El caballo dejó de estar rígido y se relajó. Fernando se levantó lentamente y me dijo, «Ahora túmbate tú. Todas tus sensaciones las va a recibir el caballo en décimas de segundo y a la vez el caballo te transmitirá las suyas... Relájate mucho, porque si le transmites nervios podría ser peligroso». No hay nada que te haga concentrarte tanto como saber que te pueden dar una coz. Intenté dominar mi miedo ante aquel gigante que había visto minu-

tos antes dar saltos de más de dos metros, y me tumbé encima de él... Con su primera respiración me relajé, con la segunda nos relajamos los dos, con la tercera nos quedamos dormidos el caballo y yo. En mi vida he tenido una sensación tan profunda y tan diferente a todo lo demás... Era tan feliz que cuando abrí los ojos tenía la sensación de haberme tomado un lexatin de cinco kilos. Me sentía flotar, habían desaparecido de mi mente todas esas emociones negativas que te envenenan normalmente. Estaba relajado, feliz, tierno, receptivo y con una sensación física de euforia difícil de dominar. Todo me hacía gracia, todo me parecía bien, los colores de la montaña eran más intensos, el viento en mi cara se convirtió en una caricia y cuando fui al baño a lavarme un poco, descubrí en el espejo que se me había puesto la mirada de Fernando. «Qué cabrón —pensé—. Éste lo puede hacer todos los días... Estoy seguro de que esto es lo que llaman la *paz interior*; porque no se puede estar mejor». En la comida habló de muchas cosas interesantes de la vida y de cómo ser feliz sacando nuestro lado salvaje. Yo sonreía, el efecto del «gran lexatin» seguía dentro de mí y no se suavizó hasta pasados unos tres días.

Seguramente la *felicidad* y la *paz interior* son nuestro estado natural, pero vivimos en un mundo que va más rápido de lo aconsejable. Existe una tribu en África, que se llaman los Guagogo, que tocan durante las 24 horas música con sus tambores que van, según dicen los nativos, al ritmo del corazón. Aseguran que si escuchas esa música, acabas caminando y respirando a ese ritmo y es imposible ser infeliz porque inconscientemente recuerdas el ritmo que escuchabas cuando estabas en el seno materno, con el corazón de tu madre muy cerquita. Sin embargo nuestra civilización tiene un ritmo antinatural, hacemos las cosas más deprisa de lo normal: caminamos rápido, los ritmos de las canciones de moda de la radio van a toda leche, siempre tenemos prisa, a través del móvil recibimos continuamente citas y compromisos urgentes no previstos, tenemos constantemente la sensación de no tener tiempo...

Somos infelices porque estamos lejos de la naturaleza, donde todo tiene el ritmo perfecto. El secreto es parar. El secreto es recuperar la respiración profunda como una cosa normal. Tal vez no haga falta tumbarse encima de un caballo salvaje para darte cuenta de cómo se respira si quieres recuperar la serenidad. Tal vez este libro te ayude a *sentir* por ti mismo «el gran lexatin». Léelo con el corazón y sé feliz. Estás en buenas manos.

PABLO MOTOS

Introducción

Vivimos una época en la que no nos alcanza el tiempo, una etapa de cambios vertiginosos, de abrumadora información y de permanente «comunicación» en «tiempo virtual», en la que muchas personas (espero que no la mayoría) pasan momentos de angustia e insatisfacción.

Quieres vivir mejor, ser más feliz y, en algunos casos, te conformarías con ser simplemente feliz. Quieres vivir en *paz* y en ocasiones resulta imposible conseguirlo.

Todos los avances tecnológicos y los conocimientos a los que ha llegado el hombre del siglo XXI parecen no ser suficientes para lograr este propósito. Sin embargo, cuando recibimos esos bonitos, sabios y sentimentales correos electrónicos cargados de diferentes combinaciones de filosofías de vida, parece que si seguimos al pie de la letra lo que nos indican, no nos va a ser tan difícil conseguir la *paz interior* y llevar una vida plena de *felicidad*. A pesar de tener la sensación de que está todo escrito e inventado, no eres capaz de conseguir lo ilusoriamente fácil.

Esto es como la combinación de los números para poder abrir la caja fuerte que encierra «el gran tesoro de la felicidad». Los números que forman la combinación ya los conocemos todos, pero no sabemos cuántas veces se repiten ni cuál es la combinación correcta. Lo que quizá puede resultar en un principio más difícil es que no exista una combinación que sirva para todos, sino que hay una para cada uno de nosotros y para cada momento de nuestra vida.

Ha sido necesario llegar hasta este punto de la historia de la humanidad para dar el siguiente paso: poner en el orden correcto todo lo que ya se conoce y conjugarlo de la única forma en que funciona la combinación.

Con este libro te propongo recorrer un profundo camino hacia nuestro interior desde la teoría, que está basada en los orígenes de nuestra naturaleza, para luego llevarlo a la práctica desde los principios más básicos que gobiernan muchas de nuestras emociones desde un plano del que no somos conscientes.

En este «camino» descubrirás que, como dice el refranero, en las cosas más sencillas de la vida se encuentra la felicidad, y te aseguro que está mucho más cerca de lo que imaginas.

Esta etapa por la que pasa la humanidad es, sin duda, la mejor, la única, la real. Las que han pasado sirvieron para estar donde estamos ahora, pero ya terminaron, no existen, quedaron atrás. Y las que vienen podemos imaginar cómo van a ser, pero no dejan de ser producto de la imaginación, de la deducción; la verdad, para ti, que estás leyendo este libro, es que tampoco existen.

Este presente es un pequeño peldaño más en la evolución del planeta y de sus habitantes; estamos hablando de una cantidad de tiempo que se estima en unos cinco mil millones de años, período que no resulta muy fácil de comprender para los parámetros de tiempo en los que estamos acostumbrados a manejarnos.

Hay gran cantidad de información sobre el *bien-estar*, la *paz interior* y la *felicidad*; sin embargo, parece que cada vez es más difícil alcanzar esos estados y transformarlos en permanentes.

¿Por qué se hace tan difícil encontrar la *paz*, el *bienestar*, la *felicidad*? La respuesta es muy sencilla: porque no sabes cómo buscarla y, además, posiblemente la estés buscando donde no está.

Madrid, 18 de agosto de 2008

