

Lo que he aprendido sobre la vida

Noviembre de 2026

CAPÍTULO 1

Introducción

Cuando uno crece, llega un momento en el que se pregunta qué hacer con esta vida. Uno se plantea las preguntas esenciales de la vida. Me temo que un número alarmante de personas deja estas preguntas sin respuesta y permanece desorientado toda su vida. Este texto pretende ayudar al lector a encontrar por sí mismo respuestas a las preguntas esenciales de la vida. El texto no pretende ser completo ni correcto. Solo quiere ser un resumen elaborado según mi leal saber y entender, desde un punto de vista personal.

Una pequeña advertencia de antemano: este no es un texto para tomarse a la ligera. Si uno aún no lo conoce, es posible que tenga bastante que digerir. El texto pretende ser preciso y directo. ¡Que lo disfrutes!

Este texto no pretende repetir lo que ya se ha tratado en detalle en muchos otros textos. Solo quiere presentar una posible manera de ver las cosas, con la esperanza de que esto ayude al lector a avanzar. A continuación se resumen primero las conclusiones más importantes. Después se explica cómo se puede llegar a ellas.

Las preguntas esenciales para un ser humano son:

1. ¿Para qué sirve la vida?
2. ¿Qué hago en la vida?

Las respuestas que he encontrado para mí a estas preguntas son:

1. Tienes una tarea que cumplir. Tu tarea es llevar una vida feliz. Descubrir cómo lograrlo forma parte de la tarea.
2. Haz lo que te haga feliz.

Esto lleva de inmediato a la siguiente pregunta:

¿Cómo encuentro lo que me hace feliz?

Por desgracia, la respuesta a esta pregunta difícilmente puede resumirse en una sola frase que además resulte útil. Una posible variante para intentar formular una frase así sería:

Sé siempre consciente de tu centro interior y vive en el ahora.

De esto trata este texto: de desarrollar una comprensión lo más profunda posible de esta afirmación.

La versión original de este texto está en alemán. Las versiones en otros idiomas que provienen directamente del autor han sido, por lo general, traducidas del alemán con ayuda automática y revisadas por un hablante nativo cuando había alguien disponible.

CAPÍTULO 2

Se gana en la cabeza

Cuando se trata de explicar cómo logran su rendimiento, los deportistas dicen a menudo:

Se gana en la cabeza.

En mi opinión, esta afirmación puede trasladarse a la vida entera. Si quiero lograr algo, aunque solo sea ser feliz, es una cuestión de lo que ocurre en mi cabeza. En este punto, lo decisivo es cómo sé tomar cada instante. Se trata, pues, de cómo manejo el ahora. Esto lleva de inmediato a la pregunta:

¿Qué es el ahora y cómo lo manejo?

Precisamente sobre este punto me estuve devanando los sesos durante mucho tiempo, e incluso cuando ya había encontrado mi respuesta, durante mucho tiempo no fui capaz de formularla. Me faltaba una palabra que primero tuve que inventar. La palabra es «punto presente» (en alemán: Jetztpunkt). Más tarde supe que no era el primero al que se le había ocurrido esta palabra. Se puede resumir la

relación entre la felicidad y el punto presente así:

La búsqueda de la felicidad es una cuestión de manejo del punto presente.

Para que se pueda entender esta afirmación, tengo que explicar qué es el punto presente. Si se observa un eje temporal, este tiene por lo general exactamente una dimensión. El tiempo avanza en exactamente una dirección: siempre hacia delante. Si quiero marcar «ahora» en este eje temporal, tengo que pensar cómo hacerlo. De forma totalmente intuitiva, marco el ahora como un punto en este eje temporal. A este punto lo llamo punto presente.

El punto presente tiene algunas propiedades especiales. Como el tiempo siempre avanza, el punto se desplaza constantemente por el eje temporal. También constato que me cuesta hablar de este punto que, sin embargo, todos vivimos constantemente. Porque cuando formulo una palabra, el comienzo de la palabra ya está en el pasado cuando termino de pronunciarla. Por tanto, solo puedo hablar del punto presente, que todos vivimos, en forma de textos más largos, como este. Como la vivencia individual de todas las cosas tiene lugar en la cabeza de cada uno de nosotros, y como por lo general probablemente no podemos leer los pensamientos, el último paso, reconocer y manejar ese punto presente en uno mismo, debe darlo cada uno de nosotros de forma autónoma y sin ayuda. Solo es posible ofrecer un apoyo para ello mediante un texto como este. En la manera en que manejamos, consciente o inconscientemente, el punto presente en nuestra cabeza se decide qué carácter desarrollamos y cómo llevamos nuestra vida. Aquí quiero citar a un músico mayor muy conocido en una conversación con una joven música que empezaba su carrera:

No hagas nada que no quieras hacer. En la vida solo hay que morir y pagar impuestos.

Yo quisiera transformar esta cita en:

No hagas nada que no quieras hacer. En la vida solo hay que morir y tomar conciencia del propio punto presente.

Cómo se toma conciencia del propio punto presente es, en mi opinión, para todo ser humano un punto absolutamente decisivo para el curso de su propia vida en su conjunto. Se ha comprobado que esta toma de conciencia es, evidentemente, muy difícil. E incluso cuando se ha logrado, todavía hay que aprender a llevarse bien con el punto presente que uno ha descubierto en sí mismo. Por lo general, es un proceso que dura años. Solo puedo decir: ¡ánimo! Cuanto antes se empieza, menores serán los dolores que aún haya que sufrir, mejor se sobrellevarán los baches de la vida y mayor será la felicidad que se nos regale. El camino que se puede recorrer se puede resumir en los siguientes puntos. En los siguientes pasajes del texto quiero explicar estos puntos con más detalle:

1. Tomar conciencia del punto presente.
2. Aprender a proteger el propio punto presente de las influencias externas, encontrar así la

calma y la paz interiores, resistir a los intentos de manipulación y defenderse de ataques de todo tipo que la vida trae consigo, al parecer, de forma inevitable.

3. Aprender a vivir y manejar el punto presente en la vida cotidiana. Este aprendizaje sigue siendo un proceso de toda la vida.

Si se vive así, uno recibe, de forma totalmente natural, un profundo sentimiento de felicidad y satisfacción. Hay un refrán que caracteriza acertadamente esta estrategia:

Quien sabe esperar, todo lo alcanza.

Aquí conviene tener algo de confianza en la naturaleza. Los tres puntos descritos arriba están cargados de muchos prejuicios. Por supuesto, mucha gente quiere ser buena persona y, sobre todo en el ámbito privado, compartirlo todo con su pareja y con sus amigos. A menudo se considera inapropiado y reprochablemente egoísta construir, en el ámbito privado más íntimo, una protección alrededor del punto presente frente a las influencias externas. En mi opinión, esta protección es necesaria para la mente humana por su propio funcionamiento. Una apertura incondicional ante las personas que nos son cercanas, o que deberían serlo, enferma y no conduce realmente a la felicidad, sino que lleva a pasar la vida en una ilusión y una mentira. Eso no significa que no se pueda hablar y discutir de todo y compartirlo todo. Pero mientras no podamos leer los pensamientos, desgraciadamente no hay manera de evitar que cada uno, en el último paso, se las arregle por sí mismo con su propio punto presente. Se puede y se debe buscar ayuda para ello, por ejemplo mediante este texto, pero el último paso debe darlo cada uno completamente solo. Esto se llama soledad existencial. La soledad existencial es, inevitablemente, parte integrante de la vida de todo ser humano.

Para mí es una verdad fundamental. En este contexto se aplica en particular:

Nuestro universo funciona según la verdad. Nadie puede eludir la verdad. Para cualquiera que intente eludir la verdad, el universo se encarga de ello. Y toda cuenta se paga.

CAPÍTULO 3

¿Cómo tomo conciencia de mi punto presente?

Este es el punto más difícil y decisivo de todo el asunto. Aquí se aplica:

Si alguien afirma de sí mismo que es consciente de su punto presente, o que es verdaderamente feliz, mientras no podamos leer los pensamientos nunca se sabrá si es cierto o no, porque esta afirmación siempre puede deberse a que aún no se ha entendido la cuestión, o a que la afirmación es simplemente mentira.

...pero...

Si uno es consciente de su punto presente, o es verdaderamente feliz, lo sabe por sí mismo.

Aquí entran en juego los conceptos de confianza y fe. Si no sé algo y quizá nunca pueda saberlo, como por ejemplo la veracidad de la afirmación anterior, sí puedo desarrollar confianza en ello y fe en que es así. Es decir, siendo consciente de que no puedo saberlo, simplemente parto de la base de que es así. Por lo general, se necesita bastante tiempo para desarrollar confianza y fe en este sentido. Probablemente nunca se puede estar del todo seguro de que esta confianza y esta fe no vayan a verse sacudidas de nuevo. Simplemente, uno nunca debe dejar de cuidarse en estos aspectos. Así es la vida, al parecer.

Pero vayamos ahora más en concreto a cómo tomo conciencia de mi punto presente. He tenido muchas discusiones sobre este punto, en las que la gente ha intentado captarlo con otras palabras. Por desgracia, eso es un disparate y no lleva a la meta. Si dejo de pensar en

palabras e imágenes, lo que puede resultar ya bastante difícil si uno no está acostumbrado, entonces, en lo que uno todavía percibe de sí mismo, está el punto presente. El punto presente está allí donde las palabras, las imágenes y los sentimientos tienen su origen. Si uno se relaja por completo y deja de pensar conscientemente en palabras, imágenes y sentimientos, puede descubrir el punto presente en lo que todavía percibe de sí mismo. Para descubrir el punto presente en uno mismo hace falta lo que se llama autorreflexión. Esto se enseña desde hace milenios. Hoy en día, de forma más moderna, se le llama también metacognición. Designa la capacidad de pensar sobre los propios pensamientos. Esta capacidad requiere algo de práctica si aún no se posee. Para adquirirla, hay que practicar y acostumbrarse a retener, al menos brevemente, todos los propios pensamientos. Una vez que uno ha tomado conciencia de su punto presente durante un instante, ya ha logrado lo más difícil. Si aún no se conocen estos razonamientos, es normal sentirse al principio desbordado. Aprender y entrenar estos razonamientos lleva, según mi experiencia, por lo general meses o años.

Enseguida surge la siguiente pregunta:

¿Cómo sigo siendo consciente de mi punto presente?

Es un proceso bastante largo, una fase de aprendizaje y práctica por la que hay que pasar. Al principio, a menudo cuesta, sobre todo en la vida cotidiana, tomar conciencia de este punto y mantenerla. Pero he comprobado que se aprende como montar en bicicleta. Este pasaje invita a desarrollar prejuicios. Se podría objetar: eso es programación y lavado de cerebro. Yo respondería: vista así, la vida entera es una única programación y un lavado de cerebro. La única cuestión es qué programación se elige. Como este texto trata de cómo llegar a ser feliz, también debe describir cómo se puede lograr. Aquí, por supuesto, no hay ninguna ley ni ninguna obligación. Nadie está obligado a hacerlo así. También se puede pasar la vida de cualquier otra manera. Quizá existan otras soluciones a los problemas tratados en este texto. Esta es una variante posible.

CAPÍTULO 4

¿Cómo protejo mi punto presente de las influencias externas?

Cuando se ha llegado al punto de poder tomar conciencia del propio punto presente en cualquier momento y sin problemas, y de seguir siendo consciente de él cuando se desea, puede que uno constate que también le cuesta mantener ese estado, porque está sometido a influencias externas. Un peligro en este punto es volverse especialmente manipulable, porque se siente claramente el punto presente, pero no se tiene claro cómo se producen sus reacciones. Otras personas pueden notarlo rápidamente y tienen entonces la posibilidad de provocar reacciones de forma planificada, actuando sobre el punto presente mediante lo que dicen y hacen. Como agravamiento de esta situación, puede ocurrir que uno tome conciencia de estas influencias y que todos tengan claro que se está manipulando, pero que las manipulaciones continúen igualmente de forma agresiva y que a uno le cueste defenderse de ser esclavo de los demás. Eso puede volverse muy agotador y desagradable. Se entra entonces en la fase en la que hay que aprender a poner límites. Poner esos límites, a su vez, hay que aprenderlo y practicarlo. En definitiva, cada uno tiene, por así decirlo, una valla de jardín alrededor de su personalidad y, por tanto, también alrededor del punto presente. En la vida cotidiana, esta valla se ignora y se salta a menudo y con gusto. Aprender a defender la valla puede resultar difícil. Lo mejor es aprenderlo de niño, con toda naturalidad, en el trato con otros niños. Puede ocurrir perfectamente que, por diversas razones que uno no puede influir del todo, se tengan dificultades para defender la valla y que sin ayuda nunca se llegue a aprender del todo. No hay que avergonzarse de recurrir en un caso así a ayuda profesional. Esto está mucho más extendido de lo que uno creería posible. He comprobado que aprender esta defensa es un proceso que dura años, incluso cuando se ha reconocido el problema con total claridad. Es,

sobre todo, también una cuestión de práctica. Si se practica el tiempo suficiente, uno mejora cada vez más. También he comprobado que la naturaleza empieza entonces a ayudarse a sí misma, que todo en la cabeza encuentra su equilibrio y que uno puede descansar cada vez mejor en sí mismo. Así se pueden estimular las fuerzas de autocuración de la propia mente.

En resumidas cuentas, defender la valla consiste en no aceptar ni tolerar nada que le haga a uno perder la calma y que, como se dice coloquialmente, le saque de quicio. Me refiero con ello a las cosas que, desde fuera, influyen en el punto presente en contra de la propia voluntad y se oponen a la acción del punto presente desde dentro. Por supuesto, esto a veces es más fácil decirlo que hacerlo, sobre todo cuando las situaciones en las que uno se encuentra son tan enrevesadas que apenas se pueden evitar esas cosas que sacan de quicio. La única vía que se me ocurre es seleccionar esas cosas de forma consecuente, aunque lleve tiempo y sea complicado, y eliminarlas de la propia vida, o bien cambiar la propia actitud de manera que ya no le saquen a uno de quicio. Aquí probablemente se reconoce con más frecuencia que la actitud no se puede cambiar a voluntad y que solo queda la selección. No quiero con esto hacer un llamamiento a la rebelión general. Si alguien tiene buenas ideas prácticas al respecto: ¡que las comparta!

Cuando finalmente se ha llegado al punto de poder defender el punto presente, en el resto de la vida se trata de vivir y disfrutar el punto presente.

CAPÍTULO 5

Llevar el punto presente hacia fuera

Con «reconocer el punto presente» y «defender el punto presente» todavía no está todo hecho. Puede que uno no quiera solo quedarse sentado pasivamente poniendo límites, sino también dar forma activamente a la vida. Cuando se ha aprendido a defender el punto presente, se constata que este desarrolla una vida propia. Puede ser difícil interpretar siempre qué impulsos parten del punto presente. Aquí se requiere creatividad. Reducido a puntos sencillos, he llegado a la siguiente conclusión:

Uno quiere amar a los seres vivos y ser amado por ellos. Uno quiere amar cosas y actividades. Uno quiere construir en lugar de destruir.

Esto suena ahora muy ingenuo y edulcorado. Con esta claridad, esta afirmación a veces es difícil de sostener y es objeto de grandes discusiones. Se trata, al fin y al cabo, de llevar una vida feliz. Uno va haciendo experiencias sobre lo que hace feliz y lo que no. Perseguir los puntos anteriores probablemente hace feliz. Cómo pueden concretarse estos puntos sencillos es algo que cada uno debe descubrir por sí mismo. El punto presente le dice a uno lo que hay que hacer. Al hacerlo, quizá se sientan resistencias y haya que aprender a encontrar la justa medida para superarlas. Al desplazar la valla alrededor del propio punto presente, uno encuentra sus límites en las vallas de los demás. Aquí se trata de negociar en pie de igualdad cómo se colocan las vallas. Esta negociación probablemente conduce a largas discusiones. ¡Que os divirtáis! ¿Qué pasa, por ejemplo, con los juegos en los que se destruye? Si de verdad se destruyera algo vital, la diversión se acabaría seguramente de inmediato. Como es solo un juego, también se puede dar rienda suelta de vez en cuando a la propia agresividad, aunque para más de uno sea un placer bastante dudoso.

CAPÍTULO 6

Consejos comprensibles para todos

El concepto de punto presente puede resultar para algunos un poco difícil de entender y de poner en práctica. Por eso, aquí van algunos consejos sencillos y comprensibles para todos

que he ido derivando con el tiempo de las explicaciones anteriores. Algunos ya han aparecido en el texto.

1. Nuestro universo funciona según la verdad. Nadie puede eludir la verdad. Si se intenta eludirla, el universo se encarga de ello. Aquí toda cuenta se paga.

2. Como en todas las cosas que giran en torno a la verdad, hay muchas maneras de entender mal el manejo del punto presente, o de no entenderlo en absoluto. Pero cuando se ha entendido, uno lo sabe por sí mismo.

3. Los molinos de Dios muelen despacio, pero muelen fino.

4. Nunca hay que mentirse a uno mismo.

5. En la vida solo tienes que morir y tomar conciencia de tu punto presente.

6. Vives porque tienes una tarea que cumplir. Tu tarea es llevar una vida feliz. Descubrir cómo se hace forma parte de la tarea.

7. Proverbio indio: Cuando los niños son pequeños, dales raíces firmes. Cuando los niños son mayores, dales alas.

8. En la vida, muy a menudo se trata solo de hacerse perder la calma unos a otros. Nunca debes dejar que te hagan perder la calma, sino que debes descansar relajado en ti mismo durante toda tu vida. Esto es de importancia central para la vida. Nunca debes querer forzar nada a toda costa. Eso le destroza a uno. Debes tomar la vida como viene y aportar tu contribución para darle forma. Te encontrarás con personas que intentarán deliberadamente hacerte perder la calma. No debes permitir que te hagan eso. A pesar de todos los esfuerzos, a pesar de todo el entrenamiento, habrá momentos en tu vida en los que habrás perdido la calma. Cuando te des cuenta de ello, debes intentar de inmediato volver a calmarte. ¡Esto es muy importante! ¡Esto es absolutamente decisivo! Calmarse no se puede forzar ni sacarse de la manga en cinco minutos. Hay que practicarlo. Se trata del manejo del instante actual, del ahora. Tienes personas a tu alrededor que te apoyan. Pero el último paso, aclararte con tus pensamientos, debes darlo tú mismo, completamente solo y sin ayuda. En este último paso, todo ser humano está completamente solo durante toda su vida. Esto se llama soledad existencial. Para calmarse, uno puede influir en sus propios sentimientos dentro de cierto margen; no a voluntad, y sin poder forzar nada, pero sí puede influir en ellos de forma limitada. Para ello hay que bailar con ellos una especie de danza sobre huevos. Hay que aceptar y dejar que llegue a uno el hecho de haber perdido la calma, porque no se puede reprimir. Hay que desear calmarse y concentrarse en ello sin querer forzarlo. Si se mantiene esta tensión el tiempo suficiente, con el tiempo uno se va calmando por sí solo. Por desgracia, yo tampoco sé cómo describirlo con más precisión. Hay que practicarlo y encontrar en ello el propio camino...

9. El amor es paciente, el amor es bondadoso. No se exalta, no presume, no se envanece. No busca su propio interés, no se irrita. No se alegra de la injusticia, sino que se alegra con la verdad. Todo lo soporta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo resiste. El amor nunca deja de ser. (inspirado en la Biblia, Primera carta a los Corintios, capítulo 13; ligeramente reelaborado; una comparación con la versión de la Biblia y las conclusiones que se saquen de ella no le harían justicia a la cuestión; esta imagen del amor es ligeramente distinta de la imagen de la Biblia; según mi experiencia, la imagen presentada aquí le hace más justicia a la vida; las reelaboraciones no pretenden ser una invitación a hacer cosas indebidas ni a guardar rencor; en mi opinión, el amor no debería encorsetarse demasiado, sino que debería tener aire para respirar, porque a nadie le ayuda destrozarse a sí mismo en nombre del amor ni poner el amor en un pedestal tan alto que ya nadie pueda alcanzarlo.)

10. Amar también significa dejar ir lo que se ama cuando ha llegado el momento.

CAPÍTULO 7

Errores frecuentes

En este capítulo reúno ejemplos de cómo, según mis conclusiones, se manejan mal los puntos presentes. Los ejemplos están, en su caso, simplificados para que el mensaje central sea lo más reconocible posible. En la vida cotidiana, los ejemplos aparecen en muchas variaciones y matices.

1. La mentira deliberada se utiliza para obtener sistemáticamente ventajas en la vida. Resultado: se vuelve imposible ser feliz, lo cual se compensa luego a menudo simplemente con otra mentira: uno decide sencillamente que es feliz.
2. Se justifica un comportamiento cualquiera diciendo que todos los demás también lo hacen. Resultado: se vuelve imposible ser feliz, porque uno se esfuerza constantemente por cumplir exigencias externas. (Esto no quiere decir que sea automáticamente mejor hacer siempre algo distinto. Uno debe poder justificarlo honestamente ante sí mismo en cada caso.)
3. Mi hijo tiene que saber imponerse en la vida. Por eso tengo que endurecerlo y acostumbrarlo a la dureza desde el principio. Resultado: el niño queda tan destrozado humanamente que se ve desbordado y no es capaz de llevar una vida feliz y autodeterminada.
4. Los padres se entrometen activamente en las relaciones amorosas de sus hijos porque, en su opinión, por las razones más diversas, otras cosas son más importantes. Resultado: los hijos ya no son mentalmente capaces de construir una relación amorosa y se quedan sin pareja toda la vida.
5. Los padres traspasan sistemáticamente la valla alrededor del punto presente de sus hijos como método educativo. Resultado: los hijos no aprenden a defender la valla y, por tanto, no tienen ninguna posibilidad de vivir una vida feliz, porque sufren constantemente a causa de quienes les rodean.

CAPÍTULO 8

El punto presente y la política

Este capítulo y todos los capítulos siguientes no son importantes para la comprensión básica de este texto y pueden saltarse sin pérdida esencial.

Para mí, en la política se trata siempre también de la búsqueda y el manejo de la verdad. Eso no es fácil para nadie. Bismarck dijo:

La política no es otra cosa que el estudio de las patas de caballo del diablo.

Helmut Schmidt dijo:

Quien tenga visiones debería ir al médico.

Mi respuesta a eso es: os habéis rendido demasiado pronto. Las visiones son lo que nos impulsa hacia delante. Las visiones nos mantienen vivos y nos dan una meta. Todo lo que escribo aquí sobre el punto presente es, en este sentido, también política. Mi visión es que algún día todos los seres humanos, al hacerse adultos, aprendan a percibir conscientemente su punto presente y a dar forma con él a su vida.

CAPÍTULO 9

El punto presente y la religión

Pido disculpas si este capítulo resulta de algún modo presuntuoso. No es esa la intención. Lo entiendo así: en la religión se trata de arreglárselas con la vida en su conjunto. He reconocido para mí que Dios existe realmente, aunque uno esté constantemente tentado de hacerse una idea de él y tenga dificultades con ello. Dios existe también para quienes no creen en él. Cada uno tiene en todo momento la posibilidad de reconocer a Dios. Si se quiere una definición de lo que es Dios, mi respuesta sería: Dios es la línea que se obtiene al poner en fila todos los puntos que fueron o serán puntos presentes. Con ello me refiero a los puntos presentes de TODO (todo, todo, todo, no solo de este universo....).

De ello se deduce inmediatamente: cada ser humano es una parte de Dios y puede contribuir a decidir qué camino toma Dios. Así se puede entender de dónde viene la denominación de Hijo de Dios para Jesús. Todos somos hijos de Dios.

CAPÍTULO 10

Inteligencia

Existe la pregunta de qué constituye la inteligencia en la vida cotidiana. Según mi experiencia, está por un lado la mera velocidad de cálculo, la sensibilidad y la capacidad de memoria, que en gran parte parecen heredadas, pero que en parte también pueden aprenderse. En un ordenador se hablaría aquí de frecuencia de reloj y de espacio de memoria. Sin embargo, estas cualidades por sí solas no bastan. Los rendimientos intelectuales sobresalientes en la profesión y en otros ámbitos de la vida requieren también una estructura de personalidad adecuada. En un ordenador se hablaría aquí de un buen programa. Un punto decisivo para tener éxito con ello en el trato con otras personas es la competencia social adecuada. La velocidad de cálculo, la sensibilidad, la capacidad de memoria y una estructura de personalidad adecuada son inútiles en el trato con otras personas si uno se ve desbordado por el trato con la gente. Por eso, a las capacidades básicas adecuadas y a la estructura de personalidad adecuada se suma también la competencia social adecuada, sin la cual las demás capacidades no pueden desplegarse en todo su esplendor.

CAPÍTULO 11

Relaciones amorosas

Para reconocer el propio punto presente, el sexo es irrelevante. Tanto los hombres como las mujeres pueden hacerlo por igual. Para una relación amorosa feliz hay unas cuantas reglas sencillas:

1. Si ambos son conscientes de su propio punto presente, es de gran ayuda.
2. Siempre hay que ser capaz de hablarlo todo juntos sin restricciones y sin violencia verbal (no siempre todo de inmediato; es sensato no dejar que surja estrés con ello)
3. Siempre se debería ser abierto y sincero el uno con el otro y no tener secretos entre sí. Nunca se debería mentir ni engañar al otro. (eso no significa que haya que soltarlo todo constantemente y de inmediato; también aquí es sensato no dejar que surja estrés)

CAPÍTULO 12

Niños

La edad mínima a la que uno puede ser confrontado con este texto y ser capaz de entenderlo varía según la persona. Un buen valor orientativo es la edad de 14 años.

CAPÍTULO 13

Comentarios tras décadas de vida en la conciencia del punto presente

La vida en la conciencia del punto presente, también llamado a menudo centro interior, es un proceso de toda la vida. Para mí es pura alegría dar forma a mi vida siempre en la conciencia del centro interior. Es una base maravillosa para cualquier tipo de relación interpersonal. Le da a uno felicidad, fuerza y seguridad.

CAPÍTULO 14

El punto presente y la muerte

A más tardar cuando uno se ha hecho mayor y han muerto algunas personas que le eran cercanas y a las que conoció de cerca toda su vida, uno se ocupa de su propia mortalidad. Para todo aquel que lea estas líneas, esta vida llegará a su fin en algún momento. Quizá uno se pregunte: ¿cómo será? No se sabe, pero he llegado a la siguiente idea: lo que vivimos como nuestro yo, todo lo que percibimos, por ejemplo colores y sonidos, pero también la inteligencia y la conciencia, es puramente abstracto. Son propiedades emergentes abstractas de nuestro cerebro. Esto significa que lo que percibo como mi yo puede considerarse como componente de un constructo abstracto jerárquicamente superior - sin magia alguna - para entenderlo mejor, uno puede imaginárselo simplemente como una idea que no existe físicamente. Cada yo es, en este sentido, componente de este constructo. También el yo de un ser humano recién nacido es de nuevo abstracto y componente de este constructo. Lo fascinante es que, por un lado, es y sigue siendo abstracto, pero en nuestra vida lo percibimos como algo realmente existente. Así pues, cuando yo muera, mi yo ya no tendrá una representación física en forma de mi cerebro, pero aun así seguirá siendo para siempre componente de dicho constructo abstracto, al igual que el yo de cada nuevo ser humano. Visto así, mi yo seguirá viviendo en nuevos seres humanos. Así pues, cuando yo muera, no podré llevarme absolutamente nada a este constructo abstracto, pero seguiré viviendo a través de cada ser humano recién nacido, a través de algunos más, a través de otros menos. Por tanto, mi objetivo en esta vida debe ser hacer que la vida sea buena para todos los seres humanos que nazcan en el futuro. Cuando yo muera, mi existencia continuará de inmediato y sin interrupción a través de los seres humanos nacidos a partir de entonces, a través de algunos más y a través de otros menos. ¿Cómo viviré la muerte? Nadie lo sabe. Pero tengo la firme esperanza de que, tras mi muerte, en la siguiente vida recobraré la conciencia, sin recuerdos, como bebé en el vientre de mi próxima madre, y tendré una nueva vida por delante.

CAPÍTULO 15

Dónde se encuentra el punto presente en la vida cotidiana

Para una mejor comprensión de este texto, siguen aquí dos ejemplos de dónde se encuentra en la vida cotidiana el manejo del punto presente descrito en este texto, aunque a veces sea difícil de reconocer:

La Fuerza en las películas de cine La guerra de las galaxias no es otra cosa que una extrapolación del punto presente realizada de forma independiente para el cine. Así, se podría llamar caballeros Jedi a las personas que son conscientes de su punto presente y han aprendido a manejarlo conscientemente.

El punto presente es un redescubrimiento, realizado de forma independiente, de una filosofía india de más de 2000 años de antigüedad, formulada en los escritos del Vedanta y a partir de la cual se desarrolló, entre otras cosas, el yoga actual. En el presente texto, esta filosofía

se reproduce con exactitud, pero en una formulación moderna y breve. En los escritos del Vedanta, el punto presente se describe como el centro interior, así como el camino hacia la autorreflexión, hoy llamada metacognición.

CAPÍTULO 16

Epílogo

Inicio del trabajo en este texto: 1987

Fecha de la primera versión de este texto: mayo de 2003

mientras yo viva, la próxima versión de este texto ya está en preparación (se invita al lector a buscar versiones más recientes del autor)

me importa que este texto se copie, se difunda y se traduzca a otros idiomas; mi petición: si has leído hasta aquí, guarda el texto en un lugar seguro y pasa copias, es importante; creo que a la humanidad le iría mejor si cada ser humano conociera este texto

La licencia de este texto es CC-BY-SA-NC 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

me llamo Holger Burbach; en caso necesario se me puede encontrar por mi nombre en Internet (para evitar confusiones: nací en Lüdenscheid / Alemania / Tierra / sistema solar / Vía Láctea / Laniakea);

comunicación conmigo, por favor, solo en alemán o en inglés; en francés o en español solo en casos excepcionales