

www.puntodelectura.es

MATTHEW KELLY

Tú decides

Sácale todo el jugo a la vida

punto de lectura



Título: Tú decides. Sácale todo el jugo a la vida
Título original: *The Rhythm of Life*
Copyright © 1999, Matthew Kelly
Revised Copyright © 2004, Beacon Publishing/Matthew Kelly
Todos los derechos reservados
Publicado por acuerdo con la editorial original, Fireside,
un sello de Simon & Schuster, Inc.
Traducción: Teresa Martín Lorenzo
© De esta edición: enero 2007, Punto de Lectura, S.L.
Torrelaguna, 60. 28043 Madrid (España) www.puntodelectura.com

ISBN: 84-663-6881-7
Depósito legal: B-50.658-2006
Impreso en España – Printed in Spain

Diseño de portada: Ordaks
Fotografía de portada: © VEER Ela Sun Star / Getty
Diseño de colección: Punto de Lectura

Impreso por Litografía Rosés, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

MATTHEW KELLY

Tú decides

Sácale todo el jugo a la vida

Traducción de Teresa Martín Lorenzo

Cuando era niño, uno de mis profesores me llevó aparte, se puso en cuclillas para estar a mi altura, me miró profundamente a los ojos y dijo: «Deja que la grandeza guíe tu vida».

A lo largo de los años, y en especial mientras escribía este libro, he invocado una y otra vez los profundos abismos del pasado, a mis antecesores y personas que vivieron en otras épocas, remontándome hasta el principio de los tiempos.

He convocado a todos los hombres y mujeres valientes que alguna vez intentaron alargar la mano para alcanzar la excelencia y la grandeza. He viajado al pasado y les he llamado, les he rogado y suplicado que avanzaran hasta el presente.

Les he pedido que compartan conmigo sus historias, sus secretos y su fuerza. Son héroes, líderes, figuras legendarias, campeones y santos. Todos los días tiendo la mano hacia el pasado y trato de captar lo mejor de cada uno de ellos e infundirlo en mi ser. Nunca se resisten. Este libro está dedicado a ellos: a todas aquellas generaciones pasadas que trabajaron para enriquecer, ennoblecer y abrir caminos para los hombres y mujeres de su época.

Dedico este libro asimismo a las personas del presente que están trabajando infatigablemente por la misma causa, y a los miembros de futuras generaciones que continuarán esa labor.

Pero sobre todo, te dedico este libro a ti, para que puedas convertirte en una de esas personas.

Índice

PRIMERA PARTE

¿QUÉ ESPERAS DE LA VIDA?

Todo es elección	17
¿Sabes realmente lo que quieres?	20
La paradoja de la felicidad	31
¿Demasiado ocupados haciendo qué?	34
Tranquila desesperación	36
Las cinco preguntas	43
El sentido de la vida	47
Siete sueños	54
Una nueva perspectiva	59
Vive apasionadamente	65

SEGUNDA PARTE

CÓMO DESCUBRIR TU GENIALIDAD

La suave voz interior	71
Cómo comprender nuestras necesidades legítimas	73
Más allá de nuestros deseos superficiales	102

Cómo aprovechar el poder de nuestras necesidades y deseos	117
Todos somos geniales	119

TERCERA PARTE

LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

Abrumados por los expertos	129
Elige la felicidad	142
El enemigo de la excelencia: el minimalismo	149
¿Eres libre?	155
Sigue tu estrella	170
Celebra tu yo único	185

CUARTA PARTE

CÓMO DESCUBRIR EL RITMO DE LA VIDA

¿Por qué estamos todos tan ocupados?	193
¿Qué es lo que la creación puede enseñarnos sobre nosotros mismos?	208
Prioridades	213
Ritmo	222

QUINTA PARTE

TODO ES ENERGÍA

Nuestro recurso más valioso	229
Cómo crear el ritmo	231

Los tres instrumentos	234
Dormir: la base de la energía	236
El primer instrumento	241
La hora sagrada	250
El segundo instrumento	255
El séptimo día	283
El tercer instrumento	285
El arte de ir más despacio	295

SEXTA PARTE

EL CAMINO DE LA EXCELENCIA

Una lección de la infancia	299
¿Qué es para ti el éxito?	307
¿Por qué tienen éxito en todo?	313
El principio del conocimiento	316
El principio del sueño	324
El principio de la visión	330
El principio vital	332
El principio del pensamiento	338
El principio de la dedicación	341
El principio de la fe	343
El principio de las personas	345
El principio de la comunicación	348
El principio final	350
Los diez principios de la excelencia	354

SÉPTIMA PARTE

CÓMO VIVIR LA VIDA QUE NACISTE PARA VIVIR

Disfruta del viaje	357
Sé tú la diferencia que marque la diferencia	362
Líderes, críticos, soñadores y el futuro	377
¿Cómo percibes el mundo?	386
¿Puedes oír la música?	391
La medida de tu vida	
será la medida de tu valor	396
¡Así alumbre tu luz!	400



NO PERMITAS QUE TU VIDA SEA COMO
UNA ESTRELLA FUGAZ, QUE ILUMINA
EL CIELO SÓLO POR UN INSTANTE.
HAZ QUE TU VIDA SEA COMO EL SOL,
QUE SIEMPRE LUCE BRILLANTE
EN EL FIRMAMENTO, DANDO LUZ Y CALOR A
TODOS LOS SERES SOBRE LA TIERRA.
¡ASÍ ALUMBRE «TU» LUZ!

PRIMERA PARTE



¿QUÉ ESPERAS DE LA VIDA?

TODO ES ELECCIÓN



Todo es elección.

Ésa es la verdad más grande de la vida y también su lección más dura. Es una gran verdad porque nos recuerda el poder que tenemos. No el poder sobre otros, sino el poder a menudo desaprovechado para ser nosotros mismos y vivir la vida que hemos imaginado.

Es una dura lección porque nos hace darnos cuenta de que hemos elegido la vida que estamos viviendo en este mismo momento. Tal vez nos dé miedo pensar que hemos elegido vivir nuestra vida exactamente tal y como es el día de hoy. Nos da miedo porque puede no gustarnos lo que encontremos cuando miremos a nuestras vidas actuales. Pero también es una verdad liberadora, porque en este preciso instante podemos empezar a elegir aquello que nos vamos a encontrar cuando miremos a nuestra vida en los días por vivir que se extienden ante nosotros.

¿Qué verás cuando mires tu vida dentro de diez años? ¿Qué elegirás?

La vida está hecha de elecciones.

Has elegido vivir este día. Has elegido leer este libro. Has elegido vivir en una determinada ciudad. Has

elegido creer en determinadas ideas. Has elegido a las personas a las que llamas amigos.

Eliges la comida que comes, la ropa que llevas y los pensamientos que piensas. Eliges estar tranquilo o inquieto, eliges ser agradecido o desagradecido.

El amor es una elección. La ira es una elección. El miedo es una elección. El valor es una elección.

Tú eliges.

A veces elegimos la mejor versión de nosotros mismos, y a veces elegimos una versión de segunda categoría.

Todo es elección y nuestras elecciones resuenan como un eco a lo largo de toda nuestra vida..., y a lo largo de la historia..., y una y otra vez sin cesar durante toda la eternidad.

La mayoría de la gente nunca llega a aceptar por completo esta verdad. Se pasan la vida justificando sus flaquezas, quejándose de su suerte en la vida o culpando a otros por sus flaquezas y por su suerte en la vida.

Puedes alegar que estás obligado a vivir en una determinada ciudad o a conducir un determinado automóvil, pero no es cierto. Y si lo es, es cierto sólo de manera temporal y debido a una elección que hiciste en el pasado.

Elegimos, y al hacerlo, construimos nuestras vidas.

Algunos podrían decir que no elegimos nuestras circunstancias, pero te sorprendería hasta qué punto el control que tenemos sobre las circunstancias de nuestras vidas es mayor de lo que la mayoría de hombres y mujeres admitiría jamás. E incluso si las circunstancias nos vienen impuestas, elegimos la forma en la que respondemos ante esas circunstancias.

Otros podrían alegar que ellos no eligieron el país en el que han nacido o quiénes iban a ser sus padres, pero ¿cómo sabemos que no hemos elegido esas cosas? Todos estamos dotados de libre albedrío. ¿No teníamos ese libre albedrío antes de nacer? Tal vez un día nos demos cuenta de que hemos elegido mucho más de lo que habíamos siquiera imaginado.

Espero que ese día sea hoy.

Porque el día que aceptemos que hemos elegido elegir nuestras elecciones es el día en el que romperemos las cadenas del victimismo y seremos libres para luchar por la vida para la que hemos nacido.

Aprende a dominar los factores del momento de la decisión y vivirás una vida fuera de lo común.

¿SABES REALMENTE LO QUE QUIERES?



Hace algunos años me encontraba frente a una clase de alumnos de último año de instituto de Cape May, en la costa de Nueva Jersey, Estados Unidos. Me habían invitado a hablar sobre la vida después de la graduación, pero me pareció más interesante saber qué tenían que decir los alumnos antes que contarles aquello que sus profesores pensaban que necesitaban oír.

Lo primero que les pregunté fue cuánto tiempo faltaba para que se graduaran. En un estallido de emoción y energía, respondieron al unísono: «Once días».

Lo que yo deseaba realmente era entrar en el infinito territorio de las esperanzas y los sueños que estos jóvenes hombres y mujeres atesoraban para su futuro. Aquella mañana había ochenta y cuatro estudiantes frente a mí, ochenta y cuatro jóvenes que representaban el futuro. Sentía curiosidad. Quería saber cuáles eran sus aspiraciones. Quería que me invitaran al interior de sus corazones y sus mentes.

Me invité yo mismo preguntándoles: «¿Qué esperaréis de la vida?».

Durante unos momentos reinó el silencio. Después, cuando comprendieron que mi pregunta no era retórica,

un joven exclamó: «Yo quiero ser rico». Le pregunté por qué quería ser rico. «Para poder hacer lo que se me antoje», respondió. Le pregunté cuánto sería suficiente. «Un millón de dólares», dijo, y recuerdo que me pregunté cuántas personas pensarían que un millón de dólares cambiaría sus vidas.

A continuación repetí la pregunta.

Una joven dijo que quería ser médico y le pregunté por qué. «Para ayudar a la gente, aliviar el sufrimiento y ganar mucho dinero», respondió. Le deseé que tuviera buena suerte y que fuera capaz de mantener sus motivos en ese orden con el paso de los años.

Volví a preguntar: «¿Qué más esperáis de la vida?».

Un joven situado al final de la clase exclamó: «Yo quiero una esposa guapa». Sus amigos soltaron unas risitas y le pregunté si ya había logrado encontrarla. Me respondió que no y le dije que le entendía muy bien porque yo tampoco lo había logrado.

Después le pregunté si sabía lo que estaba buscando en una mujer. Dijo que sí. Entonces le expliqué que el mejor modo de atraer a una determinada clase de persona era convertirse en esa misma clase de persona.

Volví a preguntar: «¿Qué más esperáis de la vida?».

En esta ocasión un joven con voz firme y segura dijo: «Presidente. Quiero ser presidente de los Estados Unidos de América».

Entonces le pregunté cómo pensaba lograr su objetivo, y describió ante mí y ante sus compañeros un plan que incluía estudiar Comercio Internacional y Ciencias Políticas en la universidad, ir a la Facultad de Derecho, participar en campañas políticas locales, acceder a los

programas de internado de verano en Capitol Hill, una temporada en el ejército estadounidense y numerosos servicios a la comunidad.

Era evidente que ese sueño no se le había ocurrido durante la sesión de lluvia de ideas a la que estaba sometiendo a esos jóvenes alumnos de instituto. No se trataba de ninguna quimera ni de los vanos sueños que cruzan nuestra mente mientras dormimos; al contrario, era ese tipo de ensoñación a la que nos entregamos durante el día que genera una vida con sentido y conforma nuestro futuro. Tal vez un día se convierta en el primer presidente afroamericano de los Estados Unidos de América.

Le deseé que tuviera éxito en sus esfuerzos. El ambiente había cambiado: las jóvenes mentes que tenía ante mí habían sido arrastradas a un nivel más profundo de reflexión sobre sus aspiraciones al darse cuenta de que uno de sus compañeros ya había dedicado gran parte de su tiempo a meditar sobre esa misma pregunta. Así que lo pregunté otra vez: «¿Qué esperáis de la vida?».

«Felicidad... Quiero ser feliz», dijo un chico.

«¿Y cómo vas a encontrar o alcanzar esa felicidad?», le respondí. No lo sabía. Le pregunté si podía describirla, pero no era capaz de hacerlo. Le aseguré que su deseo de felicidad era natural y normal, y que hablaríamos sobre ello en una fase posterior del debate..., pero eso aparece un poco más tarde en este libro.

Una vez más hice la pregunta: «¿Qué esperáis de la vida?».

Una joven respondió: «Un hombre con el que compartir mi vida». Le pregunté, como había hecho con

el chico de antes, si había logrado encontrarlo. No era tímida y me respondió preguntándome a su vez: «¿Cuándo sabré que le he encontrado? ¿Cómo sabré que es el elegido?».

«Espera al hombre que te haga desear ser mejor persona, al hombre que te inspire porque siempre está esforzándose para ser mejor. Lo importante no es su apariencia ni cómo te mira, aunque tampoco quiero decir que esas cosas no deban tenerse en cuenta. No se trata de que te haga regalos; demasiado a menudo los regalos son sólo excusas y disculpas para no entregar el único regalo verdadero: nosotros mismos. Cuando te preguntes si realmente él es el elegido, piensa en esto: mereces que te valoren. ¡Que te valoren! No sólo que te amen. ¡Que te valoren!»

Sostuvimos la mirada por unos momentos, sus ojos comenzaron a llenarse de lágrimas y supe que lo había comprendido.

Se había hecho un profundo silencio en la sala cuando repetí de nuevo la pregunta: «¿Qué más esperarías de la vida?».

Tras unos breves instantes de ese silencio que emana de la multitud que empieza a necesitar una nueva recarga de información, una joven dijo: «Yo quiero viajar».

La animé a viajar tan pronto como pudiera cuando fuera adulta, explicándole que «viajar abre nuestras mentes a las diferentes culturas, filosofías y visiones del mundo. Viajar abre nuestros corazones a las gentes que viven en otros países y a sus diferentes tradiciones y creos. Viajar disuelve las manchas de los prejuicios que infectan nuestros corazones y sociedades. El dinero que se

gasta en viajes es dinero bien invertido en una educación que nunca obtendrás en un libro o en un aula».

Y volví a preguntar: «¿Qué esperáis de la vida?». Pero la multitud permaneció callada, agotada e inmóvil.

Estaba sorprendido. Decepcionado. Sentía una punzada de dolor en mi interior.

En menos de veinte minutos, a ochenta y cuatro estudiantes de último año de instituto se les habían agotado las esperanzas, sueños, planes y ambiciones para el futuro. Si eso no era totalmente cierto, entonces, fuera lo que fuera lo que no habían compartido, o bien no merecía la pena ser compartido o bien no tenían la confianza suficiente para compartirlo. Siete estudiantes habían sido capaces de resumir los sueños de los ochenta y cuatro. ¿Estaba todavía en la tierra de los infinitos sueños y oportunidades?

Si les hubiera pedido que me dijeran qué fallaba en el sistema educativo, el debate podría haber durado horas. Si les hubiera preguntado por su acontecimiento deportivo o su serie favorita, el debate podría haber durado todo el día. ¿Hemos llegado a interesarnos más por los deportes para espectadores y las series de televisión que por nuestro propio futuro?

Siempre me asombra que los hombres y las mujeres recorran la Tierra maravillándose ante las montañas más altas, los océanos más profundos, las arenas más blancas, las islas más exóticas, las más enigmáticas aves del aire y peces del mar..., y en todo ese tiempo nunca se detengan a maravillarse ante sí mismos y a hacer efectivo su infinito potencial como seres humanos.



Nunca antes tantas personas habían tenido acceso a la educación, pero no puedo evitar tener la sensación de que la experiencia educativa moderna no nos está preparando de manera adecuada para asistir al rico banquete de la vida. Sin duda, los jóvenes de hoy dominan el uso de la tecnología y son capaces de resolver complejos problemas científicos y matemáticos, pero ¿a quién y para qué les sirven si no saben pensar por sí mismos? ¿Si no han entendido el significado y el propósito de sus propias vidas? ¿Si no saben quiénes son como individuos?

Esa pregunta improvisada, «¿Qué esperáis de la vida?», ha pasado a formar parte habitual de los diálogos que entablo con amigos, colegas, seres queridos y hasta con desconocidos en los aviones. La utilizo como una herramienta para ayudarme a comprender a los demás y también para comprenderme mejor a mí mismo.

En su mayor parte, las respuestas que da la gente son vagas y generales, nada meditadas. Casi todo el mundo parece sorprenderse ante la pregunta. A veces me han acusado de ser demasiado profundo, y sólo en ocasiones excepcionales alguien dice: «Quiero estas cosas..., por estas razones..., y así es como pretendo conseguirlas...». Sin excepción, ésas son las personas que están viviendo la vida con pasión y entusiasmo. Casi nunca se quejan, no hablan mal de los demás y jamás les oyes hablar de la felicidad como de algún hecho futuro relacionado con la jubilación, el matrimonio, un ascenso o una fortuna llovida del cielo.

Entonces, ¿qué es lo que tienen ellos que no tiene la mayoría? Que saben lo que quieren. ¿Y tú? ¿Tú sabes lo que quieres?

La mayoría de la gente puede decirte con exactitud lo que no quiere, pero muy pocos tienen las ideas tan claras sobre lo que sí quieren.

Si no sabes lo que esperas de la vida, todo parecerá un obstáculo o un lastre. Sin embargo, una de las grandes lecciones de la historia es que el mundo entero se abre ante aquellos que saben lo que quieren o hacia dónde se dirigen. No lo dudes, si no sabes hacia dónde te diriges, estás perdido.

No digas: «Soy demasiado viejo».

No digas: «Soy demasiado joven».

Tiger Woods tenía tres años cuando hizo nueve hoyos en cuarenta y ocho golpes en el recorrido del campo de golf de su ciudad natal, Cypress, en California.

Julie Andrews tenía ocho años cuando logró alcanzar el impresionante registro vocal de cuatro octavas.

Mozart tenía ocho años cuando compuso su primera sinfonía.

Charles Dickens tenía doce años cuando dejó el colegio para trabajar en una fábrica pegando etiquetas en botes de betún porque su padre había sido encarcelado por deudas.

Anne Frank tenía trece años cuando comenzó su diario.

Ralph Waldo Emerson tenía catorce años cuando se matriculó en Harvard.

Paul McCartney tenía quince años cuando John Lennon le invitó a unirse a su grupo.

Bill Gates tenía diecinueve años cuando cofundó Microsoft.

Platón tenía veinte años cuando se convirtió en discípulo de Sócrates.

Joe DiMaggio tenía veintiséis años cuando bateó cincuenta y seis *hits* consecutivos.

Henry David Thoreau tenía veintisiete años cuando se trasladó a la orilla del Walden Pond, construyó una casa, plantó un jardín y comenzó un experimento de dos años basado en la sencillez y la autosuficiencia.

Ralph Lauren tenía veintinueve años cuando creó Polo.

William Shakespeare tenía treinta y un años cuando escribió *Romeo y Julieta*.

Bill Gates tenía treinta y un años cuando se convirtió en multimillonario.

Thomas Jefferson tenía treinta y tres años cuando redactó la Declaración de Independencia.

Coco Chanel tenía treinta y ocho años cuando presentó su perfume Chanel n.º 5.

La Madre Teresa tenía cuarenta años cuando fundó las Misioneras de la Caridad.

Jack Nicklaus tenía cuarenta y seis años cuando ganó el Master de Augusta completando la ronda final en sesenta y cinco golpes, y los últimos nueve hoyos en treinta.

Henry Ford tenía cincuenta años cuando introdujo en su fábrica la primera cadena de montaje.

Ray Kroc era un vendedor de máquinas de batidos de cincuenta y dos años cuando compró Mac y Dick McDonald e inauguró oficialmente McDonald's.

Pablo Picasso tenía cincuenta y cinco años cuando pintó el *Guernica*.

Dom Pérignon tenía sesenta años cuando inventó el champán.

Oscar Hammerstein II tenía sesenta y cuatro años cuando escribió la letra de *Sonrisas y lágrimas*.

Winston Churchill tenía sesenta y cinco años cuando fue nombrado primer ministro de Gran Bretaña.

Nelson Mandela tenía setenta y un años cuando fue liberado de la prisión sudafricana en la que estaba recluido. Cuatro años más tarde fue elegido presidente de Sudáfrica.

Miguel Ángel tenía setenta y dos años cuando diseñó la cúpula de la basílica de San Pedro de Roma.

Auguste Rodin tenía setenta y seis años cuando finalmente contrajo matrimonio con Rose Beuret, a la que conoció cuando el escultor contaba sólo con veintitrés años.

Benjamin Franklin tenía setenta y nueve años cuando inventó las gafas bifocales.

Frank Lloyd Wright tenía noventa y un años cuando concluyó su trabajo para el Museo Guggenheim.

Dimitrion Yordanidis tenía noventa y ocho años cuando corrió el maratón de Atenas en siete horas y treinta y tres minutos.

Ichijirou Araya tenía cien años cuando escaló el monte Fuji.

Tengas dieciséis o sesenta años, el resto de tu vida está siempre delante de ti. No puedes cambiar ni un solo momento de tu pasado, pero puedes cambiar todo tu futuro. Ahora es tu momento.



¿Qué esperas de la vida? ¿Cuáles son tus sueños?

Piénsalo. Deja de leer. Medita sobre ello. Escribe tus respuestas. Haz una lista.

Ahora deja el libro a un lado, y antes de seguir leyendo, dedica cinco minutos a responder esa pregunta tú mismo. ¿Qué esperas de la vida?

Tal vez hayas dedicado ya mucho tiempo y esfuerzo a pensar sobre ello, pero seguro que nunca te has puesto a escribirlo. Por otro lado, si no has invertido el suficiente tiempo para enfrentarte con seriedad a la pregunta, no finjas que sí lo has hecho. Tómate ese tiempo. Medita sobre ella. Escribe lo que te sugiera.

No hay respuestas correctas y respuestas incorrectas. Escribe con rapidez. No lo pienses demasiado. No analices o corrijas lo que vas escribiendo en la lista. Escríbelo todo, incluso aquellas cosas que te parecen tontas. Las respuestas no tienen por qué ser definitivas. Cambiarán con el tiempo. Eso no es ningún problema. De hecho, es probable que alguna de ellas haya cambiado cuando acabes este libro. Pero sigue siendo importante que las anotes todas en este momento. Te ayudará durante la lectura del resto del libro y cuando te aventures a emprender el resto de tu vida. Así que escribe la lista y cuando hayas terminado, ponle la fecha.

Empieza un nuevo cuaderno. Yo tengo lo que podríamos llamar mi cuaderno de sueños. Es un diario normal con páginas en blanco, y voy llenando esas páginas con mis esperanzas y sueños y palabras e ideas que me inspiran.

Todos los días en mis ratos de reposo, hojeo las páginas de mi cuaderno de sueños y releo cosas que escribí hace tres, cuatro, cinco años, cosas que parecían imposibles en aquel momento. Hoy parecen insignificantes, porque he crecido, he alcanzado esos sueños y he progresado. También caigo en la cuenta de que otras cosas que deseaba obtener no son ahora tan importantes para mí como entonces creía.

Aunque escribas la lista en este momento, déjala a un lado y no la vuelvas a mirar durante un año. Cuando saques de nuevo la lista dentro de un año, te asombrará ver todo lo que puede ayudarte a descubrir sobre ti mismo.

Deja de leer. Deja el libro a un lado. Lo que estás a punto de anotar en un papel es infinitamente más importante que cualquier cosa que yo pueda decir en este libro.