

Antonio Jorge Larruy

VIVIR SIN PENSAR, VIVIR EN PLENITUD

Respuestas del alma
a las preguntas de la vida



Con la colaboración de Vicenç Alujas
Prólogo de Gaspar Hernández



Cuadrilátero
de libros 



VIVIR SIN PENSAR, VIVIR EN PLENITUD





Título: *Vivir sin pensar, vivir en plenitud*

© 2014 Antonio Jorge Larruy

© 2014 Gaspar Hernández, por el Prólogo

© 2014 Gema Prades, por las ilustraciones

© 9 Grup Editorial

Lectio Ediciones

c. Muntaner, 200, ático 8.ª

08036 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.lectio.es

lectio@lectio.es

Realización: ebc, serveis editorials (Eva Bargalló)

Maquetación: APG, Estudi Gràfic S.L.

Primera edición: noviembre de 2014

ISBN: 978-84-16012-36-7

DL T 1446-2014

Impreso en Romanyà Valls, S.A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.





Antonio Jorge Larruy
con la colaboración de Vicenç Alujas

VIVIR SIN PENSAR, VIVIR EN PLENITUD

Respuestas del alma
a las preguntas de la vida

Prólogo de Gaspar Hernández
Ilustraciones de Gema Prades
Edición de Sonia Onís

Cuadrilátero
de libros 





Índice

Prólogo	11
Permite que todo sea más simple	15
Presentación	19

PRIMERA PARTE

FUNDAMENTOS DEL VIVIR AUTÉNTICO 23

La demanda profunda de recuperar la naturalidad	25
¿Cuándo empieza la desconexión con la naturalidad?	29
La aparición del modelo	31
La identificación con el yo idea: la idea que creo ser	37
El espejismo del yo ideal: la proyección a la que tiendo	41
El camino de la experiencia en presente: el yo experiencia	45
La mente no es nuestra enemiga	51
El potencial de energía, de amor y de luz que somos	57
Las cuatro grandes herramientas de trabajo	65
1. La actitud positiva	65
2. La aceptación	77
3. La meditación o centramiento	89
4. La reeducación del niño interior	100
Resumen gráfico de las herramientas de trabajo	107





SEGUNDA PARTE

PREGUNTAS Y CASOS PRÁCTICOS 113

- Las relaciones 113
 - La familia 113
 - La pareja 129
 - Las amistades y otras relaciones personales 154
- El trabajo, la vida profesional y los asuntos económicos 177
 - Dinero, poder y familia 177
- La actitud en la vida 195
 - ¿Qué nos impide vivir con plenitud? 195
- El trabajo interior 219
 - Autorrealización y bloqueos 219

Agradecimientos 251





Prólogo

Antonio Jorge Larruy es la única persona que conozco que, mientras habla, hace meditar. No sólo meditar en el sentido de reflexionar, como se ha entendido tradicionalmente, sino de practicar la meditación. Yo le escucho, y ese día, por la noche, me ahorro la meditación en casa.

Me voy de nuestros encuentros, ya sean en la radio, o desayunando —somos vecinos en el Eixample de Barcelona y a veces nos encontramos al desayunar—, con paz y tranquilidad. Y, sobre todo, con un buen nivel de energía. Porque Antonio Jorge Larruy hace lo que predica (es un decir: lo que se dice predicar, no predica nada) y moviliza siempre, al cien por cien, la energía de la entrega, de la afectividad. Quedar con él es un regalo, y que venga a *L'ofici de viure* (El oficio de vivir) de Catalunya Ràdio aún lo es más, porque entonces este regalo lo compartimos con decenas de miles de oyentes.

Fue a raíz del programa de radio que Antonio Jorge me propuso ser útil a los oyentes, y responder sus preguntas. El resultado, me dijo, podría incluirlo en su próximo libro.

Y aquí lo tenemos.

Si he empezado hablando de nuestros encuentros es porque el libro que el lector tiene en sus manos me los recuerda, en el sentido que Antonio Jorge Larruy explica, con un estilo hablado, sinuoso, en el que hay matices y claroscuros, todo lo que le



ha llevado a ser como es. Aunque el libro no habla en primera persona, el lector encontrará las herramientas que él ha aprendido para vivir «mejor colocado», como dice.

Su fuente principal, no se esconde, es el maestro Antoni Blay Fontcuberta. Como leemos que dijo un Blay socarrón, «pensar es un retraso mental». Pero nadie nos lo ha enseñado. Nadie nos ha enseñado a gestionar los sesenta mil pensamientos que tenemos al día. Es más, estamos mal colocados también, porque creemos que nosotros somos esos pensamientos. Este libro se ocupa de ellos, pero va mucho más allá de los pensamientos, en dirección a la plenitud y la paz interior.

Y lo hace con un lenguaje que en ningún caso es místico: Antonio Jorge Larruy tiene los pies en el suelo. Éste es, en mi opinión —aparte de sus evidentes cualidades como orador y acompañante—, el principal mérito de Antonio: hablar de lo que los grandes místicos se han ocupado a lo largo de la historia, pero con un lenguaje contemporáneo. De modo que no menciona a Dios hasta el final del libro. Aunque, de soslayo, lo menciona más a menudo, quizá, de lo que él se piensa. Aquí tenemos un reto como sociedad: los que nos consideramos espirituales a veces lo decimos en voz baja. Nuestra sociedad aún confunde espiritualidad con religión. En las iglesias es normal hablar de la «resurrección de la carne», estamos acostumbrados a oírlo, pero cuando uno se define como espiritual (es también un decir: definirnos nos limita), a veces, en según qué contextos, debe hacerlo con la boca pequeña para evitar parecer un iluminado.

No sólo en nuestro país. Hace unos meses, Satish Kumar, director del Schumacher College de Inglaterra y uno de los grandes referentes espirituales mundiales, decía en Barcelona que a él también le pasa. Y recordó que los grandes problemas de la humanidad sólo se resolverán desde una mirada espiritual.

Ir por la vida sin la mirada espiritual es como conducir de noche con las luces cortas.

Volviendo a Antonio Jorge Larruy. Un día, mientras desayunábamos (él acababa de echar un vistazo al diario *Sport* y aquella mañana no quería entrar en juicios políticos; aunque si es preciso habla sobre política, pero no durante mucho rato: enseguida prefiere reír, o contar anécdotas, o ir a correr por la playa), ese día, mientras desayunábamos, me salió la vena periodística y le pregunté: «¿Y por qué no procuras llegar a más gente?» Y él me respondió: «Porque yo quiero contribuir a mejorar la sociedad, pero cada persona, de una en una».

Celebro que este libro llegue a mucha gente. Es un gran libro, lleno de lecciones de vida. Y es políticamente incorrecto (cuando habla de la infidelidad, por ejemplo). Ojalá este libro llegara a muchos despachos políticos, para que de una vez por todas se incluyan las asignaturas de meditación y de inteligencia emocional en las escuelas. La de espiritualidad no es necesario, porque espiritualidad lo es todo. Pero si no hay cambios en la educación —cambios que, por suerte, ya están introduciendo algunos profesores desde la buena fe, la voluntariedad y la abnegación—, si no hay cambios, nuestra sociedad continuará circulando de noche con las luces cortas, repitiendo los mismos problemas, creyendo que hay buenos y malos, amigos y enemigos, y los medios de comunicación continuaremos problematizando falsamente una realidad que es más simple, más sencilla. Como dice este libro, todo lo profundo es sencillo.

GASPAR HERNÁNDEZ

*Escritor y periodista. En Catalunya Ràdio presenta
L'ofici de viure. Su última novela es La terapeuta (Planeta).*



Permite que todo sea más simple

Hace aproximadamente unos diez años, coincidiendo con mis cuarenta, noté una «presión» en mi interior. Una fuerza natural que me decía que la vida no era tan difícil como parecía en ciertos momentos. Al comentarlo con compañeros y amigos de la misma edad, muchos me dijeron que efectivamente ellos también habían intuido esa fuerza, pero que la realidad externa era la que era. El estrés, las prisas, la competitividad, los problemas estaban ahí fuera y no había más remedio que seguir el modelo estipulado, o sea resignarse y sufrir.

Durante un tiempo seguí con ese modelo —preocupación, ansiedad, competitividad, prisas, complicaciones...—, y esa fuerza, ese empuje quedó retenido en mi interior. Estaba plenamente identificado con la inmensa mayoría. Seguía caminando hacia ninguna parte, y ese potencial, esa demanda que había intuido, no sólo quedó retenida sino que, a veces, se dormía.

Digo «a veces» porque en otras ocasiones —coincidiendo con aspectos relacionados con el trabajo, las relaciones personales, el deporte, algunas situaciones complicadas...— esa fuerza llamaba a la puerta y me decía que estaba ahí esperando, que lo único que pasaba es que estaba mal ubicado y que otra forma de vivir la vida era posible.

En definitiva, me di cuenta de que conseguir un futuro mejor era tan simple como tomar decisiones acertadas en el mo-



mento presente: vivir el momento de forma activa. Tocaba «ser valiente» y dar paso a esa demanda interior que hacía años que estaba empujando.

Tenía muy claro, como maratoniano que yo era en esa época, que iba a ser un trayecto largo, o mejor dicho, que no se acababa nunca. Se trataba de ir paso a paso y disfrutar del camino al máximo. Aunque el esfuerzo de una carrera de fondo nadie lo puede hacer por ti, ya que eres tú quien debe recorrer el camino y a la vez recibir los placeres y beneficios del esfuerzo, es mucho mejor correr acompañado y, a ser posible, de un experto que te ayude con los ejercicios, las técnicas... y que, en los momentos de desfallecimiento, que los hay, te acerque el agua y te dé el empujoncito oportuno.

Estoy seguro de que no existe la casualidad, que todo tiene una causa. Pues fue la «causalidad» la que hizo que conociera hace unos años al que hoy es mi gran amigo Antonio Jorge Larruy, autor de esta obra y, a la vez, fiel compañero en el trayecto de mi particular trabajo interior. Como decía anteriormente, realizar el camino acompañado es mucho más simple y, si quien te acompaña es Antonio Jorge, el triunfo está asegurado. Son muchísimas las personas que conozco que con las enseñanzas de Antonio Jorge han conseguido una vida más plena, una vida mejor.

Personalmente, gracias a las herramientas infalibles que son la meditación, la actitud positiva, la reeducación y la aceptación que tan bien me ha sabido transmitir Antonio Jorge, he conseguido extraer ese potencial interior, que todos tenemos, y llevar a la práctica proyectos que de otra manera nunca habrían salido a la luz.

Antonio Jorge, colaborar en este libro aportando algunos casos reales —que has respondido con esa maestría y lucidez



PERMITE QUE TODO SEA MÁS SIMPLE

innata que te caracteriza— y escribir esta presentación es, con toda franqueza, uno de los regalos más grandes que he recibido.

Gracias, Antonio Jorge, por compartir tus conocimientos con nosotros y hacernos una vida más gozosa. Y un agradecimiento especial a ti, lector, por interesarte por esta obra. Te recomiendo que lleves a la práctica las técnicas y herramientas que en ella se exponen y comprobarás que otro modelo de vida más auténtico y fluido es posible. Ah!, y recuerda: permite que todo sea más simple.

Vicenç Alujas
www.vicençalujas.com





PRIMERA PARTE

FUNDAMENTOS DEL VIVIR AUTÉNTICO





La demanda profunda de recuperar la naturalidad

Para mí, el gran desafío de este libro es explicaros cómo recuperar la naturalidad, lo auténtico, lo verdadero y todo aquello que es pleno, espontáneo, libre y poderoso. Esta demanda profunda existe en todos nosotros, y la mayoría reconocemos que no estamos funcionando bien. Nos damos cuenta de que vivimos pobremente y de que nos encontramos limitados de forma artificial, lo que muchas veces se expresa como una insatisfacción vital general: conflictos, problemas de corte emocional o sobre el sentido de la vida. Tal como funcionamos ahora es claramente constatable que la persona media se está complicando la vida continuamente.

Estamos lejos de unas vidas más simples en que las cosas surjan con espontaneidad y con fluidez, en que las personas vivan con naturalidad, sean directas y auténticas y se manifiesten tal como viven o sienten las cosas. Uno nota que nada funciona como querría, que existe un desajuste entre una demanda de vivir con plenitud y unas condiciones que, de momento, están muy alejadas de eso. Y ése suele ser el punto de partida desde el que las personas empiezan a querer entenderse, a ahondar en sí mismas y a observar las cosas desde otro ángulo.

Para mí, seguir el curso de lo que es natural constituye la única guía posible. Por ello, durante el trayecto que haremos



juntos a lo largo de este libro utilizaré de manera constante el ejemplo de los niños pequeños y de los seres vivos irracionales, porque son fieles reflejos de ese vivir con naturalidad y con autenticidad. Porque todos estamos buscando dejar de llevar una vida complicada y cargada de impostura, en la que no estoy siendo quien soy continuamente, o demostrando cosas que no vivo o que no alcanzo a vivir. Una vida, por tanto, cargada de tensiones y de conflictos internos, porque estamos en guerra contra nosotros mismos. Hemos dejado de confiar en nuestro propio fondo y hemos perdido contacto con él.

En los niños y en los seres vivos su fundamento es su fondo, su instinto, su naturaleza, como queráis llamarlo. Disponen de una profunda confianza en sí mismos y de ella van brotando todos los recursos físicos y mentales que necesitan para su supervivencia, que emergen con extraordinaria precisión de un fondo natural que les abastece y que les va capacitando para responder a las circunstancias que se van encontrando a lo largo de su vida.

Todos anhelamos volver a ese paraíso perdido de las leyendas de todas las tradiciones culturales: el paraíso de vivir conectados con lo natural, con lo profundo, con lo verdadero. Nos hemos alejado de eso y vivimos en un mundo en el que reina el aislamiento y lo que inevitablemente conlleva, el miedo y la desconfianza. Los únicos recursos que encuentra ese miedo son el control y la proyección continua, en un fenómeno clarísimo y que resume todo el problema humano: al perder la conexión con lo que somos en esencia, con esa riqueza profunda de la que estamos hechos, tendemos inevitablemente a proyectarlo hacia un futuro, unas metas, unos logros, un «deber ser». Y así la vida humana se convierte en un proceso loco, en un espejismo impostado y neurótico de buscarse a uno mismo a través de las cosas. Proyectamos la

plenitud, la autenticidad y la libertad en cuestiones de orden externo.

La gran cuestión que vamos a plantear es cómo recuperar esa naturalidad perdida. ¿Podemos volver a casa? ¿Podemos volver a confiar en nosotros mismos? ¿Podemos volver a vivir desde lo que somos? ¿Podemos dejar de impostar? La respuesta es que sí, que podemos encarar con naturalidad todos los aspectos de nuestra vida. Si no me acepto a mí mismo, ¿cómo voy a aceptar al otro? Si desconfío de mí, ¿cómo voy a confiar en él? Y, en el ámbito profesional, si he perdido ese contacto con mis recursos internos, ¿cómo voy a realizar mi labor con seguridad? Si no estoy conectado con lo profundo, ¿cómo voy a vivir profundamente lo que deba llevar a cabo? Y lo mismo en la familia, en la relación con los hijos, en la pareja...

Todos los problemas que se presentan en la segunda parte están apuntando a este problema central. He perdido el contacto con lo que es natural y la confianza en mí mismo y eso desencadena conflictos en todos los frentes. Al final no existe una solución para cada tema, sino únicamente darse cuenta de que el problema que tienes es que no estás siendo tú mismo y que no confías en tu propia verdad. Y que esto hace que los conflictos, en consecuencia, aparezcan por doquier.

En esta parte me gustaría demostraros que es posible trabajar para ir despertando esta naturalidad. Y puedo ofrecer un testimonio a tres bandas: el de quien aprendí, el mío propio y el de aquellas personas a las que he podido acompañar en este camino. El extraordinario testimonio de mi maestro, Antonio Blay, refleja la recuperación de esa naturalidad y encarna la sabiduría propia de recobrar lo que es auténtico y verdadero. También puedo aportar mi propio ejemplo de años de andar por este sendero, recuperando más y más esa naturalidad y pudiendo llevar una vida cada vez más abierta, más plena, más li-



bre y más auténtica. Y también puedo ofrecer el testimonio de los cientos de personas a las que he ido acompañando a lo largo de estos años y que me han permitido la maravilla de observar cómo van siendo más ellas mismas, partiendo inicialmente de la desconfianza, del control, de la tensión y del sufrimiento que todo ello conlleva. A medida que se han ido entendiendo, y viendo que recorrían un laberinto sin salida, han empezado a reconocer que el camino consiste en seguir el rastro de la autenticidad, en encontrarle el sabor a esa naturalidad y en atreverse a vivir conforme a ello. Es como salir de un caparazón, de una cárcel, y empezar a caminar por un espacio abierto y libre, soleado, amplio y luminoso, y darse cuenta de que la vida es algo extraordinario y maravilloso.

Y la fuerza de todo esto es precisamente lo que me ha empujado a volcarme en este libro e intentar hacer llegar este mensaje liberador.

