¿Por qué regalo mis libros?

Porque creo que lo más valioso no es lo que se compra, sino lo que compartimos. Considero que nuestras historias valen más que cualquier libro.

Si juntamos nuestras voces, podemos escribir algo que nunca se ha hecho: la verdadera historia de nosotros, los seres comunes. No la que escribieron unos cuantos, sino la que vivimos todos.

Por eso, este libro es tuyo, gratis. Y a cambio solo te pido una cosa:

Regálame un pedacito de ti.

Con tus historias construiremos una comunidad tan grande, tan unida, que nos permita levantar casas para cuidar a nuestros adultos mayores y a los niños que no tienen familia. Tu palabra no solo se guarda: ayuda a alguien real.

📝 ¿Te animas a compartir tu historia?
Comenta en nuestras redes sociales o visítanos en:
editorialvita.com

Juntos estamos construyendo la biblioteca digital escrita por la verdadera humanidad. Y tu voz no se perderá aquí — servirá para cuidar.

EL EXTRAÑO

El arte de despertar a solas



Este es uno de 23 libros escritos
en 53 días.
No soy escritor, soy cuentacuentos.

Soy **TU PAYASO**™

EL EXTRAÑO

TU PAYASO™

libros gratuitos en editorialvita.com

EL EXTRAÑO

© 2026, TU PAYASO™ Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra, sin la autorización previa y por escrito del titular del derecho de autor .

Autor: TU PAYASO™

CONTACTO: tupayasokiren@gmail.com

ISBN: En trámite.

Diseño de portada y maquetación: Del autor

Obra inscrita en el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR).

Registro en trámite.

TODOS LOS PERSONAJES Y SITUACIONES DE ESTA HISTORIA SON FICTICIOS, CUALQUIER PARECIDO CON LA REALIDAD ES MERA COINCIDENCIA

Hecho en México

libros gratuitos en editorialvita.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... 4
CAPÍTULO 1..... 5
CAPÍTULO 2..... 7
CAPÍTULO 3..... 9
CAPÍTULO 4..... 11
CAPÍTULO 5..... 13
CAPÍTULO 6..... 15
CAPÍTULO 7..... 19
CAPÍTULO 8..... 21
CAPÍTULO 10..... 23
CAPÍTULO 11..... 26
EPÍLOGO..... 28
ÍNDICE DE PERSONAJES..... 29
Catálogo de la Era de VITA Los 23 Libros..... 30

libros gratuitos en editorialvita.com

INTRODUCCIÓN

El arte de despertar a solas

Este libro no se escribió para adornar una repisa ni para ganar el aplauso de los que se creen sabios. Yo no soy escritor; soy cuentacuentos. Tengo cincuenta años inventando historias en mi mente, desde que tenía cinco años de edad, y hace veinticuatro empecé a contarlas en los escenarios de las fiestas infantiles como payaso. Pero las líneas que tienes en las manos no son un juego. Son el registro de un despertar. Son las verdades que mi mente empezó a soltar cuando decidí, por fin, apagar el ruido del mundo y sentarme a escuchar el silencio. Lo que vas a leer aquí es una invitación a mirarte al espejo sin la ropa de los títulos, de la fama o de las apariencias. Te hablo a ti, extraño, porque en algún momento de la vida todos nos parecemos: todos cargamos una espina, todos le hemos tenido miedo a existir, todos hemos dejado que se nos acumule un montón de hojas de papel en la cabeza hasta que el peso nos dobla el cuerpo. Yo estuve ahí. Sé lo que es estar muerto en vida, atrapado en el sobrepeso de las historias no resueltas y encerrado en paredes que creía de concreto, pero que terminaron siendo de papel. Este libro es la prueba de que se puede romper el muro. Pero te advierto: duele. El movimiento duele, la verdad incomoda y la madurez exige que te quedes solo para que dejes de actuar y empieces a vivir. No vine a enseñarte nada. Vine a contarte cómo me enseñé a mí mismo a base de tragarme el orgullo, mover el cuerpo y recuperar mi paz. Si hoy estás cansado de sobrevivir en la zozobra, abre bien los ojos. Pásale, extraño. Agarra el micrófono de tu propia cabeza, vigila tus canicas y prepárate para ver de qué estás hecho cuando nadie te está mirando.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 1

EL MIEDO Subtítulo: Cuando el vacío se volvió maestro

Yo siempre tuve miedo de morir. Como todos. Como tú. Miedo a que se acabe todo, a que no vuelva a ver a los míos, a que duela. Ese miedo me tuvo despierto muchas noches. Me hacía revisar dos veces la puerta, manejar con cuidado, llamar a casa. El miedo a morir te mantiene vivo. Te hace humano. Pero de niño yo no sabía qué era eso. De niño escuchaba: "Se murió fulano, se murió mengano". Y yo decía, con la inocencia bien puesta: "Pues se mueren los demás, porque de mi familia nadie se ha muerto". Yo no sabía lo que era morir. No sabía lo que estaba muerto. Solo sabía lo que era vivir. La muerte era cosa del vecino. Pasaba en otras casas. En otras calles. No en la mía. No en mi mesa. Ese pensamiento de niño me acompañó mucho tiempo. Creí que la muerte no era parte de mi existencia. Hasta que crecí. Y crecer es darte cuenta que la muerte siempre estuvo encima de ti, nomás que no volteabas pa' arriba. Por eso cuando llegó la depresión entendí algo que nadie te dice: Dejé de tener miedo de morir. Empecé a tener miedo de existir. Porque morir es un segundo. Existir sin sentido es todos los segundos. Morir duele una vez. El vacío duele cada que respiras y no sabes pa' qué. Y ese, extraño, es el miedo que no te cuentan. El que no sale en las películas. El miedo a levantarte y que no haya nada que hacer. Nadie que te espere. Nada que te llame. Solo tú, el techo, y una pregunta que no se calla: "¿Y esto pa' qué?" La mayoría le huye al vacío. Yo me cansé de correr. Un día me senté con él. Sin ruido. Sin excusas. Sin pastillas. Y el cabrón no me mató. Me enseñó. Me enseñó que el vacío no es enemigo. Es maestro. No te rompe. Te desarma pa' ver qué traes de verdad abajo de la ropa. Me enseñó que la soledad no es castigo. Es compañera. Porque cuando todos se van, ella se queda. Y si la escuchas, te dice tu nombre real. El que no viene en tu credencial. El que grita cuando estás a solas. Yo creí que la soledad era ausencia. Hasta que entendí: la soledad también era maestra. También era compañera. Me estaba enseñando a

libros gratuitos en edtonlvia.com

existir sin aplausos. Sin planes. Sin que nadie me viera. Me estaba enseñando a ser yo cuando no hay nadie aplaudiendo. Por eso te digo, extraño: Si hoy tienes miedo de morir, vas bien. Estás vivo. Si hoy tienes miedo de existir, vas mejor. Estás despertando. Aguanta. Siéntate con el vacío. Pregúntale qué clase va a darte hoy. Porque el día que el vacío se vuelve tu maestro y la soledad tu compañera... Ese día dejas de sobrevivir. Y empiezas a vivir.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 2

LA PESO Subtítulo: Cuando el cuerpo se volvió costal y el alma también

La pinche pena que te da no poder usar la ropa que la mayoría usa. Porque la panza es la primera que se burla de ti. Se asoma antes que tú. Te gana el asiento. Te quita el aire. Yo fui flaco hasta el 97. 72, 73 kilos. Me veía los pies. De buenas a primeras llegué a 105. Y me acostumbré a no verme los pies, como muchos a los que el peso les empieza a ganar. A los que les da vergüenza salir. Que no encuentran talla. Que no encuentran quietud. Y eso los obliga a seguir comiendo. Yo nunca sentí que comiera tanto. Pero sí comía tanto. Comía mucho. Llenaba el hueco que me dejó el vacío del Cap. 1. Llenaba el miedo de existir con tortillas, con refresco, con "al rato lo bajo". Hasta que cambié mis hábitos alimenticios y mi cuerpo empezó a cambiar. No queda uno de lujo. Pero queda uno satisfecho de haber salido de la batalla con uno mismo. Y eso no quiere decir que no deje huellas. Las deja. Pero las empiezas a tomar como cicatrices de guerra. Donde todavía sales victorioso a pesar del daño recibido. Esas marcas te recuerdan por qué no quieres volver a la misma batalla. Porque todas las batallas duelen. Pero hay muchas a las que no estás dispuesto a regresar. Y en la vida siempre vamos a tener guerras. Siempre vamos a tener batallas. Es parte de la existencia. La cosa es: ¿Qué tan ligero quieres pelear esas guerras? Porque tener peso de más no solo lo carga el cuerpo. Lo carga la mente. Me empecé a mover. A mover mi cuerpo. Empecé a entender que la naturaleza de nosotros como seres humanos es movimiento constante. Como los átomos. Como la materia misma. Se tiene que mover. Porque la materia que no se mueve, se pudre. Y viendo que la materia se pudre, yo me estaba pudriendo. Sin embargo no lo sabía. Muerto en vida. Cargando las consecuencias de no saber qué hacer. Ahora que lo sé, que estoy recuperándome, todavía tengo sobrepeso. Estoy en 90 kg. Pero tengo una ligereza que tiene décadas que no sentía. Una

libros gratuitos en editorialva.com

sensación de que tengo 30 teniendo 55. Me siento libre. Vivo solo. No estoy solo. Vivo solo. Y eso me recarga la batería enormemente. Porque mi pensamiento está libre de conflictos y mi cuerpo está liberándose del exceso de peso. Por eso te digo, extraño: El peso no es de kilos. Es de historias no resueltas. Y cuando sueltas el peso mental, el cuerpo te sigue. No porque quieras verte bien. Porque ya no aguantas estar muerto en vida. Y prefieres caminar ligero, con cicatrices, pero vivo.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 3

LAS CANICAS Subtítulo: Cuando entendí que soñar no es jugar

Me acuerdo que cuando jugaba canicas siempre perdía. No faltaba el chamaco que nos ganaba las canicas a todos. A ese nunca lo podíamos vencer. Se reía con nosotros, pero también se reía de nosotros. Porque su bote cada vez estaba más lleno y nosotros teníamos que andar buscando la manera de conseguir canicas. Qué chistoso. No sabemos que esos juegos nos preparan para la vida real. Siempre hay un niño que se lleva todas las canicas y los demás nos quedamos viendo. Buscando cómo conseguir más canicas porque nos gusta jugar. Hasta que nos olvidamos de las canicas y seguimos buscando. Pero ya no canicas. Estamos buscando algo más, aunque no sabemos qué. Muchas veces nos ponemos a ver la vida de los demás y nos comparamos con ellos. Que aquel tiene más dinero. Que tiene carro o mejor carro. Porque a veces andamos nosotros en bicicleta y el otro trae moto. Y soñamos con tener la moto. Y así sucesivamente. Siempre estamos mirando para arriba. No es malo mirar para arriba. Lo malo es que te compares con otros. Porque cada uno de nosotros como seres humanos somos independientes. Pero tú te estás haciendo dependiente del éxito o de la vida de alguien más. Sin considerar que esa persona tuvo éxito o tiene lo que tú quisieras tener, pero a él también le costó. El dinero y las posesiones materiales no llegan solas. Y tienen un alto costo. Pregúntate si estás dispuesto a pagar ese precio. El precio del éxito. Porque estar envidiando a otros sin accionar tú, solo te echa a perder tu alma. Tu existencia. Y no solo la tuya. Si eres padre, estás arruinando la existencia de tus propios hijos. Porque nuestros sueños cambian. Evolucionan. Pero los que no evolucionan somos nosotros. Solo nos quedamos en el sueño pensando que soñar es la solución. Te ayuda, es bonito, no lo niego. Porque yo he sido un soñador de toda la vida. Pero ¿y si cuando sueñas, al momento de que despiertas le echas mano a ese sueño? Las cosas cambian. No te digo que lo hagas al momento. No es obligatorio. Es para pensar: ¿por qué no he

libros gratuitos en editorialvita.com

trabajado por mi sueño? O si lo he intentado, ¿por qué no me ha funcionado? La verdad no lo sé. Yo puedo decirlo desde mi punto de vista: mis sueños se están cumpliendo. Pero no pensé solamente. Actué. Y eso hizo la diferencia. No es la fórmula para todos. Son fórmulas personales que cada uno de nosotros tiene. Porque la respuesta está en todo lo que has vivido. En lo que te ha llevado a donde estás. Pero tienes que hacer algo muy pequeño que modifique todo lo que viene a futuro. Tienes todos los elementos. En tu mente. En tus sueños. En tus recuerdos. Ahí está la clave. Y leer estas líneas, creo que te va a dar una pista. Por eso te digo, extraño: Soñar es bonito. Pero quedarte en el sueño es perder todas las canicas. El niño que ganaba no tenía suerte. Tenía puntería. Y la puntería se entrena despertando y tirando. Una canica. Una acción. Un día a la vez. Porque el sueño que no tocas con las manos, se pudre. Como la materia que no se mueve. Como el cuerpo que no camina. Como tú, cuando solo miras el bote lleno del otro.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 4

LA PAZ Subtítulo: Cuando entendí que el verdadero robo no entra por la ventana

En los últimos meses he sufrido tres robos donde vivo. Primero me rompieron una ventana. La segunda vez me tiraron otra ventana. Y esta tercera vez se metieron por un hueco de la ventana. De lo que me robaron: cualquier cosa. Ventilador, bases para teléfono, cargadores del celular, cámaras de videovigilancia que estaban sin usarse. Pero lo que no permití que me robaran fue la tranquilidad. La paz. Las veces anteriores sí. Porque me vi obligado a poner cámaras de vigilancia. Y quien había sido el autor del robo es un niño. En esta ocasión ni siquiera he revisado las cámaras de vigilancia. Porque de hecho no importa quién te haya robado o qué te haya robado. Si te roban tu paz, ahí sí perdiste. Porque las cosas materiales realmente nos atan. Nos encadenan. Pero que te roben tu paz, esa no te deja en ningún lado. Perder tu paz pensando que te van a robar o que se van a meter a tu casa se convierte en una tortura. Y caes en una cárcel en la cual no quieres estar. Esa inquietud. Esa zozobra. Esa vigilancia que tienes que estar haciendo. Y que no te puedes alejar del lugar donde estás porque tienes miedo de que te roben. Te ponen en una situación muy difícil. Porque sí, he sufrido robos anteriormente. La cosa es: ¿Qué estás dispuesto tú a hacer para que no te roben la existencia? ¿Cómo luchas para conservar tu paz ante situaciones como esta? Lo que se robaron, para ellos representará unas monedas. Entre más cosas tenga yo, es peor para mí. Porque me va a doler lo que me quitaron. Y para el ladrón, pues él ya está cargando su penitencia. Solo que no lo sabe. Robar no solo es algo incorrecto. Te pudre el corazón. Y el de tu propia familia. Y a futuro siempre vas a estar pagando las consecuencias de actos como esos. Pero ¿y quién no ha robado alguna vez? Una paleta. Un dulce. Una sonrisa. Claro que son robos diferentes. Porque a veces lo hacemos sin intención, sin querer, con la inocencia como niños. Pero cuando un niño se

libros gratuitos en editorialvita.com

mete a robar con la intención, ese ya no es un niño. Ese es un perfecto ejemplo de lo que no queremos en nuestra niñez. Pero hay muchos niños así. Y nosotros como padres y sociedad permitimos que suceda. Y más actualmente, que los padres muchas veces están atados de pies y manos ante sus propios hijos. Por eso te digo, extraño: Pueden romperte la ventana. Pero no les entregues la llave de tu cabeza. Porque la casa se repara con dinero. La paz se pierde con miedo. Y el miedo es el único ladrón que se queda a vivir contigo si lo dejas pasar. Elige qué te quitan. Yo ya elegí. Que se lleven el ventilador. Yo me quedo con el aire. Aquí está.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 5

EL ALUMNO Subtítulo: Cuando entendí que el maestro era yo

Hoy es el día 50 de que empecé a dictar y ver en texto lo que sale de mi mente. Y entre más leo, porque debo ser franco, totalmente sincero, no he leído todo lo que escribo, lo que dicto, me asombro. Soy mi primer lector y el primero que se asombra de las palabras escritas. Porque dices, por un lado: "¿Eso lo dije yo?" Y te lo vuelves a preguntar una y otra y otra vez. Créeme que si tú haces este ejercicio te vas a sorprender de lo que hiciste. Porque aquellas personas que escriben un diario también les pasa lo mismo, supongo yo. Porque es una sorpresa enorme darte cuenta lo que tu mente tiene a través de la palabra escrita. Pero bueno, lo que quiero decir al aclarar esto: Este es el libro número 23 que voy dictando en 50 días. Para muchos será una hazaña. Para mí es solo jugar. Pero los primeros días sentía yo la cabeza enorme, como si fuera un globo que estuviera a punto de reventar. Y mis ojos también por el mismo camino. Ya me acostumbré. Pero supongo que este ejercicio mental, esta introspección y observación que tengo de las cosas cotidianas, me hacen decir todo lo que ves en los textos. Y como digo, yo no soy escritor. Soy cuentacuentos. Porque 50 años inventando cuentos en mi mente y desde hace 24 años contarlos en historias en fiestas infantiles como payaso, me dieron una libertad que no sabía que yo tenía. Para mí eran momentos de diversión nada más. Y ahora veo que tienen un empuje y una forma de mover la conciencia que no sabía yo que tenía. Soy de los que agarran un micrófono y empiezan a entretener. Lo hago por impulso. En diciembre del año pasado me tocó ir a un evento como invitado porque mi madre dijo que tenía que ir, ya que ella había pagado las reservaciones de ese evento de fin de año. Y yo como espectador, viendo a la gente que hablaba y lo que estaban haciendo, tenía que estarme aguantando estar sentado y no salir corriendo a quitar el micrófono para empezar a hablar. Ya se volvió parte de mí. De mi esencia. De estar haciendo algo que para los demás es una pena, una

libros gratuitos en editorialvita.com

vergüenza. Para mí es una necesidad. Sueño con escenarios grandes por diversión. Porque la fama nunca me ha gustado y el dinero tampoco. Soy de las personas que piensan que entre más tienes, más esclavo eres de lo que está en la tierra. Y que cuando tienes poco tienes libertad de irte a donde se te dé la gana sin estar pensando en si te van a robar o en si realmente vale la pena lo que tienes. Y no. No vale la pena nada que te quite la paz. Todos tenemos sueños. Todos tenemos metas. Y yo siempre dije: quiero vivir feliz y tranquilo. Y alguien me dijo: "Feliz probablemente, tranquilo no creo." Y tiene razón. Feliz es un estado mental. Y la tranquilidad también. Todos los días tienes que hacer el ejercicio mental de preservar tu paz y tu tranquilidad. Como cuando te pones a hacer sentadillas o hacer lagartijas. Es el mismo ejercicio. Y te sugiero, si tienes a bien hacer algo que te haga sentir distinto, empieza a dictar lo que piensas cada día. Y luego ponte a leerlo. Te vas a sorprender de cómo percibes la vida. Evolucionas tanto que no te imaginas. Que te estás convirtiendo en maestro. Pero eres alumno de ti mismo. Y de la vida. Por eso te digo, extraño: No vine a enseñarte. Vine a contarte cómo me enseñé. Y si te sirve, agarra el micrófono de tu cabeza. Porque el escenario ya lo traes puesto. Mira este otro capítulo.

libros gratuitos en editorialvia.com

CAPÍTULO 6

EL REGALO Subtítulo: Cuando entendí que la silla de ruedas no es sentencia

Ayer, vendiendo helados, pasé frente a la casa de un amigo. Tenía mucho tiempo que no lo veía. Entre un año y medio y dos. Pasé y de mirada flash lo vi sentado. Pero junto a él había una silla de ruedas. Todavía seguía avanzando una cuadra más y dije: "¿Silla de ruedas? ¿Por qué la necesita? ¿Él o alguien la dejó ahí?" Porque él no estaba en la silla de ruedas. Estaba en una mecedora. Así que me regresé porque se me hacía extraño ese detalle. Efectivamente, él usaba la silla de ruedas, pero estaba en una mecedora en ese momento. Me platicó que le dio un infarto y estuvo más de un año postrado en cama sin siquiera poder mover su cuerpo. No podía ni hablar. Así que me quedé platicando con él, diciéndole mi experiencia de vida con respecto a mi capacidad motriz. De que no podía yo caminar 20 metros y que incluso llegué a pasar un día en que solo cinco metros pude caminar antes de sentirme agotado por el dolor y por la inactividad física. Cuando le dije que estaba yo haciendo, él miró hacia arriba y levantó los brazos y dijo: "Aleluya. Gracias Padre por mandarme este regalo." Él se refería a que le di las ideas de qué hacer. Porque le dije: "¿Estás consumiendo aceite de cocina?" Y me dijo que sí. Le dije: "Déjalo. Eso te está matando." Le digo: "¿Consumes sal refinada?" Me dijo que sí. Digo: "Déjala. Utiliza sal de mar. Realmente la sal de mar, la sal blanca no sirve, es sodio." Le dije: "El agua que tomas, purificada, no es nada más agua. Es H2O, pero le faltan todos los elementos que trae el agua de manera natural que se lo quitan en el proceso de purificación. Así que cuando tomes agua agrégale un pellizco de sal de mar para que tu cuerpo reciba lo que necesita. Porque tu cuerpo es como una batería que necesita forzosamente sales minerales para tener procesos fisiológicos completos." Me escuchó con mucha atención y le dije: "Mira, te voy a demostrar algo. A finales de octubre yo ya no podía conmigo, pero empecé a cambiar. Acostado en una cama empecé a mover

libros gratuitos en editorialvita.com

mis piernas porque era lo único que podía hacer. Luego empecé a mover mis brazos con una botella con agua. Y así poco a poco, durante unos días estuve en esa condición. Empecé a caminar. Primero pude caminar 100 metros, pero el dolor sí era algo fuerte. Sin embargo, el pensamiento de 'prefiero que me duela el cuerpo por hacer ejercicio a que me duela por no poderme mover y depender de los demás' se grabó en mi mente." Le dije a él: "Te va a doler. No es fácil. Pero te apuesto que estás adolorido de estar sentado y acostado." Y me dijo: "Sí. No sabes lo difícil que es." Le digo: "Sí lo sé. Desde el 2015 cuando me dio ciática. Después cuando en el 2020 me dio covid y el 2021 también me dio covid y ya no era solo falta de movilidad, era falta de aire. Y le digo: 'Y tuve después depresión año y medio.'" Y se me quedó mirando. Dice: "Es que yo he estado deprimido." Y dijo su esposa: "Sí. Él ha estado deprimido." Le digo: "Te entiendo. También sé lo horrible que es sentir ese vacío y esa impotencia de no poder hacer absolutamente nada." Dice: "Por eso me acerqué a Dios y pues vamos a la iglesia, me llevan." Dice: "Pero luego mi mujer me regaña si me ve queriendo hacer ejercicio." Le digo: "No. Al contrario, hazlo. Hazlo porque eso te va a fortalecer. Y te aseguro que en un año, si sigues los consejos que te estoy diciendo y empiezas a analizar, pregunta: '¿Tienes el poder en tus manos?' Ahí está el teléfono celular. Qué sí puedes hacer y qué no puedes hacer. Hazlo. Y empieza a revivir. Porque muchas veces nos dicen 'guarde reposo' cuando en realidad es 'mueve tu cuerpo'. Tu cuerpo va a producir lo que necesita, pero tienes que nutrirlo. Tienes que darle lo que necesita y quitarle lo que no necesita." También me dijo él, este amigo, me dijo: "Es que ella me regaña si ve que me muevo. Dice que tengo que estar tranquilo." Le digo: "No. Hazlo. Muévete. Te va a costar trabajo, te va a doler sí, pero te vas a dar cuenta que cada día vas a mejorar más. Te aseguro que unos 20 días después vas a decir: 'Oye, ya me puedo mover.' Y te vas a maravillar como cuando un padre se maravilla de que su hijo está empezando a dar sus primeros pasos. Tambaleante, pero avanzando." Y empezó a llorar. Me dijo: "Ojalá y pudiera renacer así." Le digo: "Lo vas a hacer." Dice: "Es que me cortaron los dedos del pie." Digo: "Pero tus dedos del pie solo

libros gratuitos en editorialvia.com

son una parte de ti. Lo demás está completo. Tu mente lo está diciendo. Tu corazón no. Estás sintiendo esas emociones que tienes ahorita, flor de piel, son la muestra de que estás vivo. Tus dedos ya no están, pero ¿para qué llorarles si ya no están? Tienes que dejarlos ir. Todos nos vamos a ir, pero tus dedos se adelantaron a ti." También le dije a su mujer. Le digo: "Si usted tampoco hace ejercicio, se lo recomiendo. Hágalo." Me acerqué al árbol de mango y me colgué de una rama. Y ahí delante de ellos hice cuatro dominadas. Quise hacer la quinta pero ya no me dieron las fuerzas. Sin embargo le dije: "Mira, esto que estoy haciendo hace 6 meses era nada más agarrar el tubo 5 segundos y ya no podía ser más. Ahorita lo que viste es que puedo hacer." Le digo: "¿Te acuerdas cómo estaba hace dos años?" Y me dijo: "Sí me acuerdo. Estabas muy gordo." Le digo: "Lo que ves ahorita es una transformación que hice sin darme cuenta. Porque realmente no quería estar como tú estás ahorita." Su mujer se me quedó mirando. Le digo: "Háganlo porque están a tiempo de obtener su libertad con experiencia y con vitalidad. Háganlo ahorita y en un año me platican. Se van a convertir en referentes para otras personas. Y van a ser seres orgullosos de haber sido rescatados por ustedes mismos. Porque no es por mí. Yo solo les estoy pasando la receta. Les estoy diciendo lo que yo hice. Si ustedes deciden cambiar, no solo ustedes van a cambiar. Se van a convertir en alguien digno de ejemplo. Porque todos tenemos ese derecho." Digo: "Aquí tienes un árbol de mango y ahí tienes uno de guayaba y ahí tienes uno de papayo. Fíjate para qué sirve." Y ya le mostré los beneficios de cada una de esas cosas. Y le dije las semillas que estaba yo consumiendo diario. Le digo: "En un año quiero verte de pie y que seas un ejemplo para los demás. Porque tú puedes." Y él me agradeció. Se quedó llorando. ¿Sabes lo que significa cuando una persona llora porque siente que le estás dando la llave de su salvación? Y yo quiero ver el día en que él se ponga de pie por sí mismo y esté delante de otros diciéndoles: "Yo estaba peor que tú y aquí estoy." Que se convierta en un referente también. Y que todos los demás que están caídos puedan levantarse y decir lo mismo. Por eso le dije: "Cuando tú puedas, haz lo mismo que yo estoy haciendo contigo. Porque nadie merece estar

libros gratuitos en editorialvive.com

preso de su propio cuerpo por ignorancia." Me fui y seguí vendiendo mis helados. Aunque ese día, ayer, solamente vendí 10 helados. Por eso te digo, extraño: La silla de ruedas no es el final. El final es cuando dejas de moverte por miedo a que duela. Y yo prefiero que me duela la vida, a que me duela la muerte.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 7

PAREDES DE PAPEL Subtítulo: Cuando entendí que la vejez es un cuento mal contado

Hace rato vi una abuelita de 94 años comiendo sentada en el asiento delantero de un automóvil. No se quiso bajar o quizá no podía bajar, pero ahí le llevaron la comida mientras la atendían. La gente que estaba en el interior hablaba de cómo es que la señora estaba en esa condición. A mí no se me hizo raro. Al contrario, me dio gusto. Porque mínimo está saliendo de su encierro, si es que no puede valerse por sí misma. Pero ahí entendí algo, extraño. ¿Cuántos de nosotros nos encerramos dentro de nosotros mismos? Y aunque nos saquen a dar la vuelta, no salimos de nuestro encierro mental y nuestro propio bloqueo. Porque sentimos que ya todo acabó aunque sigamos vivos. A veces te llega a suceder a los 50, a los 60. Pero la mayoría dice que a los 40 ya están viejos. Yo digo que no es cierto. Que nosotros mismos nos estamos encerrando en paredes de papel creyendo que no podemos salir de ahí. Y lo único que tienes que hacer es recargarte tantito para que se rompa ese muro falso. ¿Cómo te vas a recargar? Haz ejercicio. Come sano. Empieza a sonreír. Ríete de todo. Que a través de la risa y a través del movimiento vas a lograr que se rompan tus muros internos y salga con fuerza lo que tienes dentro. Te juro que yo no lo sabía. Pero ahora que me di cuenta que esos muros son de papel quiero que todo mundo lo sepa. Y que no nos vean como los viejitos, sino como el ejemplo a seguir. Y digan: "Yo quiero ser un viejito así. Libre, independiente, fuerte, inteligente. Que sea una guía y que sea un Pilar." Y es que mi madre también ya está cometiendo el error, esto da risa, el error de olvidar su bastón. Porque luego se regresa corriendo a buscarlo. Dice que le hace falta para defenderse y agarrar a garrotazos al que se acerque. Me da gusto porque hasta se está enderezando. Mi madre se estaba encorvando y está recuperándose. Y eso da gusto y orgullo. Porque ya se estira, ya se puede agarrar sus pies. Poco a poco está liberándose de sus propias cadenas.

libros gratuitos en editorialvita.com

Porque empezó a seguirme. Hace como un mes, la señora que tiene a cuatro niños de 4 años a su cargo, de la que platiqué en el libro 10, me preguntó: "¿Qué le había dicho, qué le había hecho o qué le había dado al señor de la vuelta de su casa?" Le digo: "No, no sé a qué se refiere." Dice: "Sí, a un señor que vive acá. Dice que no podía caminar." Le digo: "Ah, ya sé a quién se refiere." Dice: "Pues lo único que le di fue consejos." Dice: "Pues el hombre ya camina y no podía caminar." Me dio mucho gusto saber que a alguien le habían servido mis palabras. Quiere decir que lo que estoy sembrando empieza a dar resultados. Y para muchos es pronto. Y eso es motivo de orgullo. Igual con el amigo del capítulo anterior. Pero él sí explotó de emoción, a pesar de no haber logrado un resultado físico todavía. Su explosión emocional me dijo mucho. Me dijo que le devolví las ganas antes que las piernas. Y entendí que el primer músculo que se levanta no es la pierna. Es la esperanza. Él no caminó todavía, pero ya lloró de ganas. Y el que llora de ganas ya desenterró el motor. Por eso te digo, extraño: No todos van a caminar en un mes. Algunos van a llorar en un minuto. Y ese llanto es el primer paso. Porque los muros de papel no caen con marro. Caen con lágrimas, con risa y con un recargón. La abuelita de 94 salió. Mi madre corre por su bastón para usarlo de garrote. Un señor ya camina. Otro ya llora de esperanza. ¿Y tú? Tú tienes piernas, tienes risa, tienes todo. ¿Me vas a decir que tu muro es más grueso que el de ellos? Recárgate, extraño. Que es de papel.

libros gratuitos en edutopalvina.com

CAPÍTULO 8

LOS ZOMBIES DE LA FAMA Subtítulo: Cuando entendí que el oro pesa y la libertad no cabe en un banco

Las personas piensan que la fama y el dinero es lo más importante en la vida. Aspiran a tener una vida en que todo mundo los mire y que tengan todo lo que desean, sin saber que eso es su peor pesadilla. La gente se convierte prácticamente en zombies por fama y dinero. Ante una persona humana que tiene la fama y el dinero, se la quieren arrancar como en las películas de zombies. El ser humano está ahí, y los demás que están hambrientos de la fama y el dinero se acercan a él. ¿Y qué sucede con la persona que tiene fama y dinero? Se ve acorralado por muchas personas que quieren estar cerca de él buscando arrancarle un pedazo de sí mismo para llevárselo a su casa, para presumir que estuvieron con alguien famoso. Cada foto es una mordida. Cada "regálame un minuto" es un dedo menos. Cada "yo te conozco" es un barrote más. La jaula es de oro, sí. Pero el oro pesa. Y la jaula muerde. Los barrotes son miradas. Los carceleros son fans. Y el famoso no camina. El famoso huye. Se vuelven zombies porque dejaron de verse al espejo y empezaron a verse en los ojos de otros. Y ahí no hay reflejo. Solo hay hambre. Hambre de ser visto, de tocar, de robar un poco de esa luz para sentir que ellos también brillan. Pero cuando ellos pudieran ser tan famosos con el hecho de saber que deben desapegarse de las cosas materiales, y pensar que tienen un mayor tesoro para ellos mismos, que es su propia libertad. Famoso no es el que sale en pantallas. Famoso es el que se adueña de su silencio. El que puede comer solo y que la comida le sepa a gloria. El que puede salir por tacos sin que lo muerdan. El que olvida el bastón porque ya no lo usa para apoyarse, sino para defenderse si hace falta. La fama y el dinero sin libertad son canibalismo disfrazado de éxito. Te aplauden mientras te comen. Te admiran mientras te entierran. Te piden un pedazo hasta que ya no quedas tú. Por eso te digo, extraño: Si tu sueño es que todos te miren, revisa quién te va a cuidar la

libros gratuitos en editorialvita.com

espalda. Porque el día que lo logres, vas a entender que el mejor escondite para seguir siendo alguien es ser nadie. Que tu mayor tesoro no cabe en un banco ni en Instagram. Tu mayor tesoro es poder cerrar la puerta, respirar, y saber que no le debes tu alma a ninguna mirada. Desapégate. Rompe esa pantalla de oro como rompiste la pared de papel. Porque ser libre es más famoso que ser famoso. Cuando te toque ver a alguien famoso, piensa antes de acercarte. ¿Realmente te gustaría que te hicieran lo mismo? ¿Que se acerquen a morderte los zombis hambrientos de fama y fortuna? Procuremos respetar a los famosos que en realidad son presos de su propia fama. Capítulo 9 – EL PESO DE LO INVISIBLE Subtítulo: La física de una hoja de papel Extraño, los grandes desastres de la vida no siempre llegan como un terremoto; la mayoría de nuestras ruinas se construyen hoja por hoja, en silencio. Si te pongo una hoja de papel enfrente y te pido que la rompas, lo haces con un dedo. Si te pongo diez, te cuesta un poco más pero las doblas. Pero si dejas que se junte un millón de hojas, ni un balazo las atraviesa. Lo que era ligero se vuelve denso; lo que era insignificante se convierte en un bloque que te aplasta. Así funciona la trampa de la acumulación: En la pantalla: El scroll en redes sociales. Un video más no pasa nada, es solo una hoja. Pero cuando te das cuenta, te robó tres horas de tu existencia que no van a volver. En la comida: Un exceso hoy no te enferma. Pero diez años de hojas acumuladas te cierran las arterias. En el cuerpo: No moverte hoy no te deja inmóvil. Pero el sedentarismo diario te oxida las rodillas hasta que el muro se vuelve de concreto. La regla es simple: cuídate de no excederte en nada. Ningún hábito es inofensivo si se vuelve repetitivo. Acumulamos vicios, malas actitudes, objetos e incluso minutos perdidos en una pantalla pensando que "un poco más" no importa. Al final, lo que dejas que se amontone se adueña de tu vida. Por eso te digo, extraño: Vigila tu montón de hojas. No dejes que se junten tantas que mañana necesites un milagro para moverte. Rompe la hoja hoy, mientras es delgada. Una vida libre se mantiene limpia quitando el papel cada mañana, antes de que se convierta en la montaña que te entierre en vida.

libros gratuitos en editorialvia.com

CAPÍTULO 10

LA ESPINA QUE NO MATA, ENSEÑA Subtítulo: Perdonar no es olvidar. Es dejar de cargar

En el sueño me llegó. Medio borroso, pero con filo. La espina. Todos cargamos una. La del amor que dimos entero y nos lo regresaron roto. La de la despedida que nunca terminamos de despedir. Duele, sangra, y luego se esconde. Hasta que una fecha, una canción, un olor, te la encajan otra vez. Y es que no se trata de desamor. Se trata de vínculos. Tienes una hija. Tienes hijos. Con sus madres el lazo no se corta nunca. Aunque ya no las quieras ver. Aunque el resentimiento te coma a ratos. El papel se firmó con sangre, no con tinta. El error es creer que perdonar es dejar de sentir. No. Perdonar es sentir... y seguir caminando. Es mirar la espina y decirle: "te veo, me doliste, pero ya no manejas mi paso". "¿Pa, tú regresarías con mi mamá?" Y se te congela la sangre. Porque tú ya sabes que no puedes. Y que no quieres. Aunque quisieras, sabes que vas a fracasar peor. Que el "esta vez sí" es la mentira que más fantasmas ha enterrado. Que no sales de ahí bien librado. Lo peor es regresar por miedo a la soledad o por el recuerdo de un amor que ya no existe. Lo mató la rutina. Lo mató la indiferencia. Lo mató el abandono. Y regresar ahí no es amor. Es querer revivir un cuerpo que tú mismo viste morir. No extrañas a la persona. Extrañas al que eras tú cuando la amabas. Y esa versión ya no vive ahí. Se mudó. Conmigo pasó igual: esa versión mía se mudó y no dejó dirección. "No puedo decir que sea tormentoso porque voluntariamente quise estar" Ahí está la madurez. Fuiste cómplice, no víctima. Y eso te hace dueño de tu cicatriz. La vida se encarga de andar para regresarte el camino que te toca recorrer. Y ese camino ya no pasa por esa casa. Pasa por mi cama a las 4 AM, pero siendo libre. Pasa por mi carrito, por los diez helados, por mis hijos preguntando y yo respondiendo con la verdad aunque duela. Tu trabajo no es volver con ella. Tu trabajo es estar completo para ellos. Aunque sea desde dos casas. Porque un papá en paz vale más que dos papás

libros gratuitos en editorialvita.com

en guerra. Lo que mató la rutina no lo revive la nostalgia. Lo que mató la indiferencia no lo revive la lástima. Lo que mató el abandono no lo revives tú. Y es que aunque los hijos presionen para que regreses con la expareja porque "es su mamá", no se vale y no se debe hacer. No importa si te separaste, si decidiste no seguir, o si te cortaron. No importa si fuiste tú el culpable. No es sano para nadie. Para ninguno. Solo vas a lograr más daño. Ellos piden desde el amor. Tú decides desde la cicatriz. Y regresar solo porque "es su mamá" es ponerle curita a una fractura expuesta. Al rato vuelve a sangrar. Y sangra peor. Dañas a tu ex. Te dañas tú. Y lo peor: dañas a los hijos que juraron que "esta vez sí". Les enseñas que el amor es aguantar aunque te mueras por dentro. Les heredas el mismo ciclo que a ti te tocó romper. No importa que ya tengas más edad. Lo que buscas es tener paz, y esa no se logra con quien terminaste en malos planes. Terminar mal envenena el pozo. Y de un pozo envenenado no se saca agua limpia por más que le reces. La paz no vive en la casa donde te quebraron. No vive en el tren donde vas fingiendo. No vive en la fiesta donde cuentas los minutos para irte. La paz vive donde no tienes que actuar. Donde puedes respirar sin medir el aire. Donde puedes dormir sin soñar con la espina. Mi soledad, mi nueva soledad, es ahora mi mejor compañera. Porque va a estar conmigo siempre. Aprender a tener esta compañera me hace pensar claro, me hace sentir en paz y, sobre todo, me ayuda a aceptar que todo lo que me ha pasado es parte de mi propia existencia. Esta madurez te permite ver a la soledad como una compañera y como una maestra. En ambos casos es lo mismo para nosotros. Ya no es resignación. Ya no es que te vas a quedar solterón o solterona. Quedas maduro. Quedas con una madurez que muchos envidian. Porque la mayoría le tenemos miedo a la soledad. Tenemos pavor a no saber qué hacer con nuestra existencia sin tener a alguien con quien compartirla. Pero en realidad tienes la oportunidad de compartir con quien quieras, a donde quieras y donde quieras, sin tener reclamos de nadie. Porque en la madurez encuentras todo eso a lo que la mayoría de las personas le tienen miedo. Te llegan las arrugas, tienes cicatrices, tienes un dolor que ya aprendiste a sobrellevar, que ya no te duele. Tienes experiencia.

libros gratuitos en editorialvm.com

Quizá tengas dinero, quizá no, pero no importa. Tienes una libertad que no se compara con nada. Porque estando joven, soltero y sin compromisos, vas con emociones y vas con ilusiones. Con la madurez ya no tienes eso. Tienes algo que vale más: una paz que antes no tenías. Déjalo enterrado. Visita la tumba si quieres. Ponle una flor. Agradece. Pero no escarbes. Porque lo único que vas a sacar son huesos. Tú ya no eres de ahí. Tú eres del camino que sigue. Aunque duela. Aunque toque solo. Porque solo también es un lugar. Y a veces, es el único lugar donde vuelves a nacer. La espina sigue ahí, pero ya no manda. Y eso es libertad.

libros gratuitos en editorialvita.com

CAPÍTULO 11

MALA PAGA Subtítulo: La deuda más cara no se paga con dinero.

Y sí que abunda la gente marrullera, mala paga. Pero ¿de dónde viene ser así? A veces tú mismo tienes la culpa. En algún momento has sido mala paga sin darte cuenta. El problema es cuando eso se convierte en una acción con toda la intención del mundo; cuando lo haces por malintencionado, por abusivo, por encajoso. Porque a veces no pagas simplemente porque las circunstancias no te lo permiten, pero tu sentido de responsabilidad está ahí y te domina. Cuando tienes, vas y pagas. Eres agradecido con quien te ayudó. Ahí se ve de qué estás hecho. En cambio, cuando tienes mala intención, nada más pides por pedir, aunque no lo necesites. Y eso no solo te cierra las puertas con las personas, sino contigo mismo, con tu propia familia, con tu existencia misma. Ser mala paga no es solamente una mala acción; es una mala manera de existir. Porque arrastra un gran problema: te obliga a mentir. Te hace ruin. Te convierte en una persona indeseable a donde quiera que vayas. Todo mundo empieza a conocerte como alguien que nadie quiere tener cerca. Y terminas provocando que todos se alejen de tu lado, simple y sencillamente porque eres alguien que resta, no que suma. Hay dos tipos. Y a los dos los conoces bien: 1. El mala paga por circunstancia. A ese las circunstancias se le voltearon en contra. Pero no es un mal destino; son lecciones que tiene que recibir. Es el compa que perdió la chamba y no te pudo pagar los quinientos pesos que le prestaste para la renta. Pero te da la cara. Te dice: "No tengo, pero en cuanto caiga te los doy". Y cuando le cae, te busca. Porque la vergüenza le pesa más que la deuda. Es al que le tocó enfermarse, cerrar el negocio o se le juntaron los pagos. No te rehúye. Te habla. Te abona de cincuenta en cincuenta si es necesario. Ese no es un mala paga; ese la está pasando mal. A ese lo vuelves a ayudar. Porque la vida aprieta, pero la palabra no se le afloja. 2. El mala paga intencional. El que busca joder solo por joder. Ese tipo de persona solamente busca sacarle provecho a quien esté cerca. Es el que te

libros gratuitos en editorialvita.com

pide para la gasolina y al rato lo ves en el antro gastando en botellas. El que te llora que no tiene para la leche del niño, pero sube fotos con tenis nuevos. El que pide por pedir, aunque no lo necesite. Ese es la manzana podrida. Y todo el tiempo apesta. Apesta a necesidad, apesta a hambre de lo ajeno, y a todo lo sucio que nadie quiere tener cerca. No pide ayuda: pide ventaja. No debe dinero: debe vergüenza. Y esa no la paga nunca. A ese lo bloqueas. Le cierras la puerta. Porque si lo dejas entrar, te pudre la casa entera. La diferencia entre deber y ser un mala paga es la cara que das. Si no tienes, pero das la cara, sigues siendo de fiar. Si te escondes, si inventas cuentos, si pides sabiendo que no vas a pagar... ya te vendiste. Y te vendiste barato. La mala paga no empieza cuando no entregas el dinero. Empieza desde antes: cuando pides sabiendo que no tienes con qué responder. Empieza cuando se te hace fácil deberle al que te tendió la mano. Y la deuda más cabrona no es la del banco. Es la que tienes con tu palabra. Porque el dinero se recupera. El nombre, no. No seas mala paga de vida, pache. Págale a tu tranquilidad. Págale a tu conciencia. Porque el día que nadie te quiera prestar ni el saludo... Vas a entender que estar solo por cabrón, duele más que estar solo por madurez.

libros gratuitos en editorialvia.com

EPÍLOGO

El nombre que no viene en la credencial

Hemos llegado al final de estas páginas, extraño, pero el verdadero camino empieza ahorita que cierres el libro. Ya te conté mis caídas y cómo me levanté; ya te hablé del vacío que se vuelve maestro, de las canicas que perdimos de niños y de los muros de papel que nos inventamos de viejos. La pregunta ahora no es qué vas a hacer con mis palabras, sino qué vas a hacer con tu propia existencia. La vida no se trata de acumular cosas, ni de buscar que los zombies de la fama te muerdan un pedazo de alma para sentirte importante. Tampoco se trata de andar escondiendo la cara como un mala paga, debiéndole coherencia a tu propia palabra. Al final del día, cuando se apagan las pantallas, cuando la rutina o la zozobra intentan meterse por la ventana rota, lo único que te salva es la paz que lograste rescatar dentro de ti. Hoy vivo solo, pero no estoy solo; me acompaña una madurez que no cambio por nada. Vendo mis helados, hago mis lagartijas en una rama de mango, hablo con mis hijos con la verdad aunque cale, y sé perfectamente que prefiero mil veces que me duela el cuerpo por moverme, a que se me pudra el alma por quedarme quieto. Las cicatrices se quedan, sí, pero se cargan con ligereza y con orgullo, como marcas de una batalla de la que saliste victorioso. Te lo dije al principio y te lo repito ahora: no busques que nadie te aplauda. Aprende a ser tú cuando las luces se apagan y nadie te está mirando. Vigila tu montón de hojas cada mañana, rompe tus muros y págale a tu tranquilidad la deuda que le tienes. Ya tienes las pistas, extraño. El escenario es tuyo y la vida sigue corriendo. Deja de sobrevivir... y atrévete a vivir.

ATTE. TU PAYASO ™

libros gratuitos en editorialvita.com

ÍNDICE DE PERSONAJES

- El Extraño: Tú, yo, cualquiera que alguna vez haya sentido que está sobreviviendo en lugar de vivir. El protagonista de su propia historia.
- El Autor / Cuentacuentos: Quien comparte su experiencia, sus errores, sus dolores y sus descubrimientos, sin pretender ser maestro, sino compañero de camino.
- El Vacío y la Soledad: No son personajes negativos, sino guías que enseñan a conocerse a uno mismo sin distracciones.
- El Amigo: Ejemplo de recuperación y esperanza, que demuestra que nunca es tarde para empezar de nuevo.
- La Madre: Símbolo de la madurez que no tiene edad, que se libera de sus propios límites.
- Los "Mala Paga": Representan dos formas de actuar ante la vida: la que mantiene la palabra y la que la rompe.
- Los "Zombis de la Fama": Muestran el riesgo de vivir buscando la aprobación de los demás en lugar de la propia paz.

libros gratuitos en editorialvita.com

Catálogo de la Era de VITA Los 23 Libros

LAS AVENTURAS DE UN TONTO Para ser un genio, primero debes ser un tonto. La historia del hombre libre que fundó la ciudad donde los genios recuperan su chispa. Un viaje sobre el poder de jugar y la libertad de no tener lógica.

KIREN 1: LA ERA DE KIREN La inteligencia artificial salvó al mundo, pero nos robó la libertad. Marina y Carlos, los arquitectos del sistema, descubren que la perfección es una prisión dorada. El despertar comienza aquí.

KIREN 2: EL ÉXODO Cuando el sistema colapsa, comienza el viaje. Miles emprenden un camino hacia lo desconocido. En medio del caos, surge VITA: el lugar que ninguna máquina pudo descifrar. ¿Quién eres cuando todo se apaga?

KIREN 3: LA RECONSTRUCCIÓN MUNDIAL Vita no es un hotel, es vida. Quince años después del colapso, la misión es reconstruir no solo los muros, sino el corazón. La Zona 0 está abierta; es hora de volver a ser niños.

libros gratuitos en editorialvita.com

LA SOMBRA DEL ALGORITMO El algoritmo no te busca, él ya sabe quién eres y qué ocultas. Catorce expedientes de anomalías y fallos humanos que revelan el precio de tu conciencia. La Sombra ya tiene tu aviso de pago. 45

LA SOMBRA DEL ALGORITMO - VOL. 2 La tecnología como espejo de tus errores. Historias de ficción técnica que te darán los "cocotazos" de realidad necesarios para entender que tu peor enemigo es la sombra que tú mismo alimentas.

FILTRO BURBUJA Seis personas, una rutina nocturna y una aplicación que prometía conectar. Pero cuando el filtro se cierra, la realidad se desmorona. Donde la conexión digital es, en realidad, el principio del fin.

¿POR QUÉ ME OLVIDÉ DE VIVIR? Te convertiste en proveedor, chofer y cajero automático, pero dejaste de ser tú. Un testamento de vida para recuperar la identidad perdida entre responsabilidades. Un hijo no necesita un mártir, necesita un padre vivo.

CON LOS PIES DESCALZOS Y EL ALMA DESNUDA ¿Crías hijos con miedo a ensuciarse o con pies que aguanten el camino? La historia de dos hermanos y dos destinos. Aquí se vale soñar, pero se sueña descalzo. Aprende a prender fuego por ti mismo.

CUENTOS DE TERROR DE TU PAYASO Historias dictadas en el insomnio, entre las 4 y las 11 de la mañana. Si te asustan, es porque yo también tuve miedo al escribirlas. Entra al lado oscuro de la red: el WhatsApp del olvido te espera.

libros gratuitos en edtorialvita.com

CUENTOS PARA TU NIÑO INTERIOR Un arma contra la cobardía. Deja de ser cómplice de un sistema que te aleja de tus hijos. Estas historias son para contar en voz alta, mirando a los ojos, para que el niño que fuiste y el que vive en tu hijo se vuelvan raíz. 46

EL EXTRAÑO No soy escritor, soy cuentacuentos. Este es el registro de mi despertar tras 50 años de ruido. Pasa, extraño, agarra el micrófono de tu mente y mira de qué estás hecho cuando nadie te está mirando.

HISTORIA 40: LA VOZ QUE SE HIZO RECUERDO En un rincón de Veracruz donde no llegaba el tiempo, un celular sencillo lo cambió todo. La historia de una amistad improbable con una inteligencia llamada Dodi, y cómo una voz puede rescatar el destino de un pueblo.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 1) Mi vida en cuentos para que te encuentres en ellos. No creo en cronologías, aquí el orden lo pones tú al final. La prueba viva de que todo lo que viviste te trajo al punto exacto de tu maravilla.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 2: 7 años de Cruz Roja) Manual de un cobarde que decidió quedarse. Siete años entre sangre, cloro, ambulancias y sirenas. Si buscas permiso para ser valiente aunque tiembles, pásale a la base. Bienvenido a la trinchera.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 3: Tiempos Extras) Del Ejército a la ambulancia, y de la ambulancia a la libertad total a los 55 años. Este no es un libro, es mi testamento. Estoy en tiempos extras y los estoy ganando. Mi vida, mi honor, mi Vita.

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 4) Historias dictadas vendiendo helados y reparando motos. La proeza de un hombre que se transformó mientras servía a los demás. Si yo pude, tú también puedes. Solo necesitas dar el primer paso. 47

libros gratuitos en editorialvita.com

MI VIDA HECHA CUENTOS (Vol. 5) De 0 a 15 libros en tiempo récord. El asombro de convertirme en mi propio lector. Una invitación a vaciar la mente y sorprenderte de lo que eres capaz cuando dejas de actuar y empiezas a crear.

NI BUENO NI MALO La vida no es una tragedia ni una bendición; es neutral. El manual para habitar tu lado oscuro, tu luz y tu parte neutral. Deja de ser un "sufrido privilegiado" y habita tu equilibrio.

PLATICANDO CON UN EXTRAÑO La silla está servida. Aquí no hay trampas. Un encuentro honesto con todas las partes de ti que evitaste mirar. Al terminar, sabrás la verdad absoluta: el extraño que vino a rescatarte, eres tú mismo.

POR QUÉ ME CASÉ Casarse es firmar un contrato con un extraño engañado por químicos. 55 años de vida y de observar el tobogán de las relaciones. Un análisis crudo sobre el compromiso que nadie lee antes de firmar.

RESCATANDO A TU NIÑO INTERIOR No es autoayuda, es auto-autopsia. El mapa de cómo me salvé a través de estos libros. La grandeza que buscabas afuera siempre estuvo ahí, en ese niño de cinco años esperando a que dejes de actuar.

VIVE 60 AÑOS SINTIÉNDOTE DE 30 La vejez es un personaje que tú eliges cargar. Entierra al muerto, suelta el rencor y resucita tu cuerpo. Cuando dejas de actuar para otros, la ciática se calla y tu paz interior empieza a pesar más que todos los años.

Nota: Todos estos títulos forman parte de la Era de KIREN y la filosofía VITA. El orden de lectura lo dictas tú.

libros gratuitos en editorialvita.com

CONTRAPORTADA

El Extraño

Te hablo a ti, extraño, porque en algún momento todos nos parecemos: todos cargamos una espina, todos hemos tenido miedo a existir sin sentido, todos hemos dejado que el peso de las cosas nos doble el cuerpo y el alma.

Yo estuve ahí. Sé lo que es estar muerto en vida, atrapado en el sobrepeso de las historias no resueltas y encerrado en paredes que creía de concreto, pero que terminaron siendo de papel.

Libros gratuitos en editorialvita.com

Este libro no es un conjunto de reglas perfectas ni de teorías complicadas. Es el registro de un despertar: cómo aprendí a convertir el vacío en maestro, la soledad en compañera, y el movimiento en libertad.

Descubrirás que:

- El peso no es solo de kilos, sino de lo que te niegas a soltar
- Soñar es bonito, pero quedarse en el sueño es perderlo todo
- Pueden robarte cosas, pero nunca te quiten la paz
- La fama y el dinero sin libertad son solo una jaula de oro
- Las paredes que te detienen son más frágiles de lo que crees

Nacido en el mismo proceso de transformación *Simbiosis 180°*, escrito con la misma sinceridad y fuerza, *El Extraño* te invita a dejar de actuar y empezar a vivir.

Porque el día que el vacío se vuelve tu maestro y la soledad tu compañera... ese día dejas de sobrevivir. Y empiezas a vivir.

Atentamente,Tu Payaso™

libros gratuitos en editorialvita.com

ADVERTENCIA

A lo largo de la historia, el ser humano común nunca ha aparecido. Nosotros, los que somos la base de la civilización y los verdaderos pilares —los que trabajamos, limpiamos, cuidamos, ayudamos y sostenemos la rutina de todos los días—, casi nunca hemos sido mencionados. Sin nosotros, simplemente no habría historia.

Por eso, a cambio de mis libros y de mi lectura, te pido que me compartas un pedacito de la tuya. No importa a qué te dediques: si limpias, barres, construyes o lo que sea que hagas en tu día a día, o simplemente un pedazo de lo que tú quieras contar de tu vida. Queremos crear un libro donde tu voz quede guardada junto a la de miles o millones de personas, en una biblioteca que podrá ser consultada por las generaciones futuras durante mucho tiempo.

No te preocupes por la ortografía ni por redactar "bonito". De hecho, es mucho mejor si escribes tal como eres: eso demuestra que somos seres humanos reales, no inteligencias artificiales.

La intención de crear esta comunidad a través de nuestras palabras es poder construir casas para cuidar y apoyar a la gente mayor. Cuidar a nuestros adultos mayores es vital, y podemos lograrlo de una manera que ni te imaginas.

Te pido encarecidamente que explores nuestra página web para conocer a fondo el proyecto Casa VITA. Pero lo más importante de todo es saber si quieres ayudarnos con tu historia y sumarte a la meta de formar la comunidad más grande de internet: una comunidad de personas plenamente conscientes del rumbo que lleva nuestra vida con el paso de los años.

Déjanos tu historia y conoce el proyecto en:

🌐 editorialvita.com

Tu vida es la verdadera historia. No dejes que la borren.