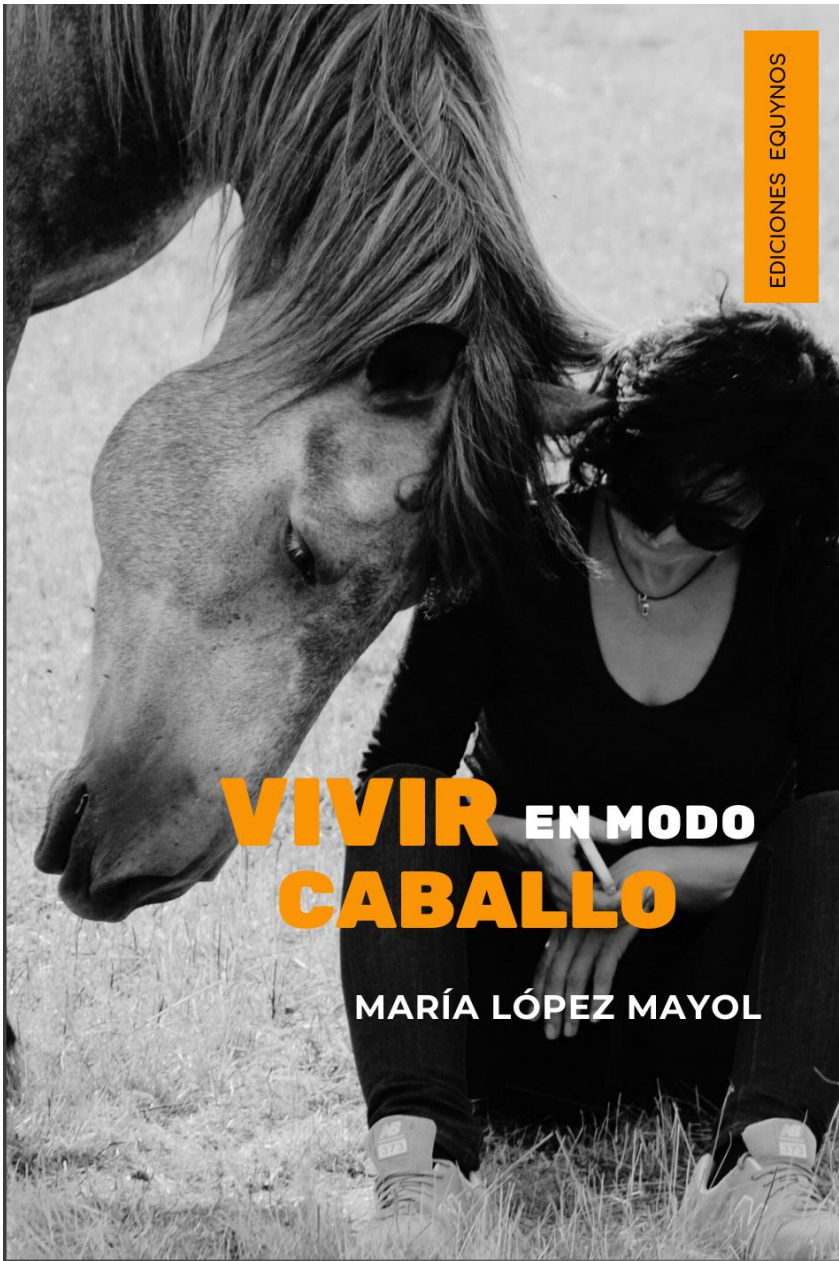




EDICIONES EQUYNOS

VIVIR EN MODO **CABALLO**

MARÍA LÓPEZ MAYOL

Vivir en modo Caballo

Volviendo a lo esencial

María López Mayol

© María López Mayol

(Reservados todos los derechos para la edición en audiolibro, video curso, e-book y papel)

Ningún fragmento de este texto puede ser reproducido, transmitido ni digitalizado sin la autorización expresa de la autora. La distribución de este libro a través de Internet o de cualquier otra vía sin el permiso de la autora es ilegal y perseguible por la ley.

Foto cubierta: Fernando Álvarez Senra

Maquetación y diseño: María López Mayol



Si quieres más información acerca de caballos y transformación personal, visita mi página web y suscríbete a mi canal de YouTube.

Web <https://marialopezmayol.com/>

«Escribo y publico libros movida por la curiosidad y el deseo de aprender y compartir».

Dedicado

*A mi madre, familia y amigos,
porque lo son Todo.*

Índice

Nota de la autora	
Prólogo	
Hacia otra manera de vivir	
Capítulo 1. <u>C</u> onectad@s a la Naturaleza	
Capítulo 2. <u>E</u> stán en continuo movimiento	
Capítulo 3. <u>C</u> omen fresco, comen verde	
Capítulo 4. <u>A</u> prenden y crecen jugando	
Capítulo 5. <u>V</u> iven en el presente	
Capítulo 6. <u>C</u> ooperan mucho, compiten poco	
Capítulo 7. <u>A</u> man el silencio	
Capítulo 8. <u>N</u> o se quejan	
Capítulo 9. <u>N</u> o tienen sentimiento de culpa.....	
Capítulo 10. <u>A</u> sumen su responsabilidad	
Capítulo 11. <u>S</u> uperan el miedo por amor.....	
Epílogo	
GRACIAS	
¿Puedo pedirte un favor?	
Este libro existe gracias a...	
Libros citados	
Sobre la autora	

Nota de la autora

He tardado más de tres años en escribir este libro. Empecé a mediados de 2020 y lo estoy acabando a finales de 2023.

He necesitado todo este tiempo porque en octubre de 2020 el miedo se apoderó de mí impidiéndome escribir en varias ocasiones durante largos meses.

El miedo me llevó a dejar de hacer muchas cosas, hasta tal punto que durante tres años a penas si he tenido fuerzas para atender a los caballos y perros que viven conmigo y a mí misma.

El miedo surgió de repente, con un simple pensamiento, y creció de forma constante hasta convertirse en una jaula pegajosa que me impedía moverme.

Empezó con un pensamiento, relacionado con una situación concreta: no tener recursos económicos suficientes para mantener a los caballos que viven conmigo. Hasta que llegó a convertirse en un miedo general al futuro y a tomar decisiones. Todo tipo de decisiones.

Ese miedo llegó a paralizarme hasta tal punto que no sólo me impedía escribir (lo intenté en varias ocasiones en periodos distintos durante más de dos años) sino que hizo que redujera al mínimo mi actividad profesional, social y familiar. Han sido tres años sin casi clientes, con

muy pocos ingresos y con más gastos que en nunca antes en mi vida.

Cuanto más miedo sentía, más me paralizaba y menos hacía, provocando que mi situación vital y ánimo se tintaran más de negro. Era un vórtice que me absorbía cada día más.

Conseguí liberarme de las garras del miedo; en el capítulo sobre ese tema cuento cómo, así que no me voy a repetir.

Escribo estas palabras cuando ya he concluido el borrador del libro. Y al repasar los títulos de los capítulos que lo componen, me acabo de dar cuenta que esas son las piezas claves que me han permitido transcender el miedo y superar la mayor crisis vital y existencial que he tenido en mis cincuenta años de vida.

Cuando empecé con el libro y a pensar cómo estructurarlo, mi idea era abordar los aspectos claves que permiten tener una vida saludable y gratificante. Para contarlo decidí hacer un paralelismo entre el modo de vida de los caballos que viven en la naturaleza y la forma de vida de los caballos domésticos y la mayoría de las personas en la actualidad. Mi intención era que quien leyera estas páginas reflexionara sobre su propio modo de vida y tuviera en cuenta donde podrían estar las causas de algunos problemas y también el origen de las soluciones.

Sin embargo, es ahora, después de mi travesía por el desierto durante tres años, que soy realmente consciente de la importancia vital de cada uno de los temas que recoge el libro.

Cada libro es un aprendizaje, como ir a la escuela. Es como un profesor que te obliga a leer, a hacer, a pensar, a investigar, a reflexionar. Eso ya se queda en ti. Yo no sería la misma si no hubiera escrito este libro.

No sé si este libro resultará útil o interesante a alguien, pero de momento a mí me ha salvado.

Capítulo 1

Hacia otra manera de vivir

«Y de pronto la vida se detiene. Te sienta, porque quiere hablarte y no le hiciste caso. Y te habla. Te recuerda cosas que, tal vez, habías olvidado. Y te abraza. Y en ese abrazo te recuerda que sólo viniste a vivir. No a luchar, ni a ganar, ni a saldar ninguna deuda. Sólo a vivir».

Antoine de Saint-Exupéry

*«Hasta que no hayas amado a un animal,
Una parte de tu alma estará dormida».*

Anatole France

Dame un caballo y te demostraré que Dios existe. Su presencia, su simple proximidad, es capaz de transformar vidas. Lo han hecho con la mía y con la de otras muchas personas que conozco y que han pasado por EQUYNOS. La cercanía y el contacto con un caballo tiene un efecto terapéutico, calmante, en numerosas personas. En otras, su presencia genera tensión, incluso miedo, pero a la vez fascinación. Los caballos tienen la capacidad de iluminar lo peor y lo mejor del ser humano.

¿Qué tienen los caballos que son capaces de activar nuestro lado más oscuro y también el más luminoso? No lo sé. Lo mismo ves a personas golpeándolos salvajemente con una fusta o con lo que sea porque el caballo no responde a sus deseos, que ves a otras que se fusionan con ellos como si fueran un solo ser.

Este libro, al igual que *La mujer que aprende de los caballos*, es resultado a las preguntas que surgieron en mi interior hace más de diez años cuando conocí el Santuario de caballos maltratados Todos los Caballos del Mundo (antiguo CYD Santa María), donde dos hermanas con la ayuda de un pequeño grupo de personas recuperan y cuidan a caballos y otros animales que han sufrido todo tipo de crueldades a manos del ser humano. ¿Por qué hay personas que provocan tanto sufrimiento a los caballos?, ¿por qué hay personas como estas mujeres y sus colaboradores que son capaces de entregarse en cuerpo y alma para salvarlos y devolverles su dignidad?, ¿qué tienen los caballos que cuando las personas conectan con ellos de forma honesta se transforman y cambian sus vidas?

Con esas preguntas en mi interior he empezado a observar el mundo y a buscar el porqué y el cómo de esa duplicidad. Ésta ha sido mi búsqueda desde hace más de quince años y se ha convertido en el hilo conductor de mi vida. Ello me ha llevado a querer comprender la vida, no solo con la cabeza sino con el corazón. Con todo mi ser. Comprender la vida para poder disfrutarla, exprimirla y bailar con ella con toda la energía y toda la libertad. Este es mi deseo. El motor que mueve mi vida y todo lo que hago, incluido este libro.

Cada vez más personas sienten de forma intuitiva que, para hacer frente a los cambios acelerados y fundamentales del mundo contemporáneo, es preciso funcionar de otra manera y encontrar otras respuestas al gran misterio de la vida.

Muchos de nosotros sentimos el intenso deseo de una vida nueva. Estamos preparados para descubrir y

llevar a la práctica un modo distinto de organizar nuestra vida, nuestras relaciones, nuestro trabajo y nuestro tiempo libre. Para vivir con mayor plenitud. Queremos que nuestra vida tenga un sentido más profundo, más satisfactorio; queremos vivir en paz y libertad, tanto personal como colectivamente.

En mi caso, he de decir que he encontrado muchas de esas respuestas en los caballos. Vivir entre caballos me ha ayudado a encontrar el sentido profundo de la existencia y a recuperar la magia de la vida.

Hace más de veinte años que tengo contacto permanente con caballos. Y desde hace catorce, vivo entre ellos. Tengo la fortuna de tener mi hogar en un espacio donde habita un pequeño grupo de caballos. Además, mi profesión está dedicada a ellos: a su observación, estudio, conocimiento, educación, rehabilitación y a hacer *coaching* y formación con ellos. Mi vida gira en torno al caballo. De hecho, paso más tiempo rodeada de caballos que con personas y eso me ha pasado factura. Una maravillosa factura: veo la vida como ellos. Ahora vivo en modo caballo.

Vivir en modo caballo me ha llevado a lugares de mí que no sabía siquiera que existían. Me ha llevado a ver mis miedos y contradicciones. Me ha hecho entender cosas que antes se escapaban a mi comprensión. Me ha permitido ser consciente de la Vida en un sentido tan amplio y profundo como jamás hubiera imaginado que fuera posible. Me ha llevado a comprender el auténtico significado de lo que es la Libertad. Me ha permitido experimentar el Amor con una plenitud e incondicionalidad absolutas. Vivir en modo caballo me ha llevado a conectar con mi Ser, a saber quién SOY y

sentir que formamos parte de algo grandioso e inabarcable que se escapa a nuestra comprensión. Lo puedes llamar Dios, Inteligencia Superior, Consciencia Universal, la Fuente... o sencillamente Vida. Dale el nombre que quieras. Es ese *algo* que hace que existas.

Vivir en modo caballo me ha hecho conocer mi propósito de vida, comprender mejor la diversidad del ser humano, conectarme con los caballos y con la naturaleza de forma plena, liberar mi mente y expandir mi consciencia.

Con este libro pretendo dar a conocer algunos de los principios fundamentales por los que se rige la vida de los caballos, sobre todo los principios que más me han ayudado a mí. En mi primer libro, *La mujer que aprende de los caballos*, ya apunté varios aspectos esenciales como *la humildad, la empatía, la autenticidad y la confianza*. En este aportaré más elementos y contaré el efecto que tienen esos principios tanto en nuestra vida como en la de los caballos cuando nos alejamos y *los* alejamos de ellos.

Un modo de vida que nos desconecta de la vida

Escribo este libro para todas aquellas personas que creen que el modo de vida que se nos ha inculcado en las sociedades occidentales durante las últimas décadas ha contribuido a que millones de personas se sientan confusas, desorientadas, estresadas y angustiadas.

En mi trabajo como *coach* veo numerosas personas que viven con tristeza, apatía y miedo, a pesar de tener una vida *objetivamente* «buena».

Personas que no tienen ninguna enfermedad que les inhabilite, que tienen familia y amigos, una casa, comida, trabajo y dinero para vivir con comodidad y darse algún que otro capricho, pero que no se sienten bien ni disfrutan de la vida.

Es evidente que las personas que demandan mis servicios no sirven como muestra representativa de la realidad social, pero sólo hay que mirar alrededor para ver que existe un estado de desánimo importante en nuestra sociedad. No tenemos más que conocer algunos datos para verlo. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo hay cerca de 280 millones de personas afectadas por depresión.

En España, a mediados del año 2020, había 2,1 millones de personas con un cuadro depresivo, el 5,25% de la población mayor de 15 años de todo el país, según la Encuesta europea de salud, cuyos datos difundió e hizo públicos el Instituto Nacional de Estadística (INE). De todas ellas, 230.000 personas sufrían una depresión grave.

La depresión es la causa número uno de discapacidad a nivel mundial, y, según la OMS, será el principal problema de salud en 2050. La pandemia causada por el coronavirus la ha exacerbado en pacientes predispuestos, y ha hecho que aparezcan nuevos casos. Su expresión más radical, e irreversible, el suicidio, es la primera causa de muerte no natural en España, y la segunda causa de muerte de cualquier tipo en personas entre 15 y 29 años. Es desgarrador y escalofriante. ¿Qué está pasando para que los jóvenes en el que debería ser el mejor momento de su vida, el momento en que más llenos de vida deberían estar,

decidan eliminar su vida? Es un hecho que debería hacer que todos nos cuestionásemos nuestro modelo de sociedad.

Aún hay más: la depresión se da más en las mujeres (7%) que en los hombres (3,5%). Y atención: los cuadros depresivos son más frecuentes y más graves a medida que cumplimos años, alcanzando su valor máximo a los 85 años, afectando al 16% de las personas. Es decir, a medida que vamos cumpliendo vida, sufrimos más.

*En el mundo hay 280 millones
de personas afectadas por
depresión, según la OMS.*

Por favor, vuelve a leer los tres párrafos anteriores. Léelos despacio, no cites los números así de pasada. Párate un instante y piensa que detrás de cada número hay millones de personas que sufren, hasta tal punto que miles de ellas no lo soportan y, totalmente desesperadas, optan por quitarse la vida.

Es especialmente llamativo que la depresión es mucho más frecuente en países llamados *desarrollados* y *avanzados* como Francia, Estados Unidos, Holanda, España... donde se supone que la calidad de vida es mejor. ¿Cómo es posible que esto sea así? En este libro analizo y reflexiono sobre el tema.

Las personas hemos olvidado quiénes somos, de dónde venimos y para qué nacimos. Nos sentimos perdidas, siguiendo el gran circo de distracciones, buscando la felicidad sin saber bien qué es ni donde está. Hemos olvidado la verdadera razón de para qué estamos aquí y eso nos trae insatisfacción, angustia, problemas económicos, de relaciones y enfermedades.

El propósito de este libro es invitarte a parar y a reflexionar e incluso ofrecerte mecanismos que quizás te puedan ayudar a recordar *qué eres* y encontrar tu libertad. Pretendo que estas páginas te puedan servir para tomar conciencia de tus acciones y de tu forma de vida para que valores cómo te iría si vivieras de manera diferente.

*Hemos olvidado la verdadera
razón de para qué estamos aquí
y eso nos trae angustia,
insatisfacción, problemas
económicos, de relaciones y
enfermedades.*

Mi objetivo es que estas páginas se conviertan en una especie de despertador, que te sirvan para observarte y mirar tu vida sin miedo. Para ello me apoyo en los caballos. Las razones son varias: porque los caballos son animales eminentemente emocionales y sociales; nosotros también. Porque

muchos de los problemas que actualmente tienen los caballos domésticos —que son la gran mayoría— son similares a los problemas que tenemos las personas en las sociedades desarrolladas, y las causas son básicamente las mismas. Porque ya me resulta casi imposible no ver la vida como un caballo. Porque me encantaría que este libro también contribuyera de alguna manera a devolverles a los caballos, aunque sea sólo a uno, la vida que les corresponde.

De la observación y contacto continuo con los caballos he extraído algunas claves de vida que cuento aquí por si te pueden servir. Son modos de *estar* y *ser* en el mundo que tienen los caballos —y supongo que otros muchos animales— que yo he observado e incorporado a mi vida con unos resultados maravillosos. No sé si a ti te servirán. No soy ninguna maestra, ni gurú, ni pretendo ni quiero serlo. Sólo me apetece compartir algunas observaciones, reflexiones y experiencias que a mí me han hecho bien. Me han servido para sentirme libre y vivir en paz.

Si este libro te remueve y te hace vibrar, entonces todo está bien. Pero si no despierta nada en ti, entonces déjalo, y todo está bien también.

Este libro habla de caballos, así que, por supuesto, está dedicado a los amantes de los caballos que buscan un mayor entendimiento y comunión con ellos, pero en realidad es un libro sobre la Vida, ese misterio maravilloso e inexplicable. Por lo que, sobre todo, estas páginas están destinadas a aquellas personas que sienten curiosidad, que intuyen que es posible tener una vida plena —aunque aún no lo hayan conseguido

materializar—, que desean simplificar su vida, que buscan historias curiosas y entretenidas...

No es preciso saber nada de caballos para entender y disfrutar de este libro. Ni siquiera es necesario que te gusten los caballos, pero tengo que advertirte algo importante: si lees este libro posiblemente terminarás amando a los caballos —casi tanto— como yo. Este libro es una invitación a parar y mirar a nuestra vida y a nuestro alrededor. Mirar con la curiosidad de un niño. Con la curiosidad de un caballo. ¿Sabías que los caballos son unos animales a los que les *mueve* muchísimo la curiosidad? Pues, sí.

¿Y si todo lo que nos rodea fuera un milagro?

Un día me encontré con un tuit que decía:

—*¿Qué es un milagro?*

—*Lo que no puedes entender.*

—*La VIDA está llena de cosas que no podemos comprender.*

—*¡Exacto!*

Este libro es una invitación a parar y mirar a nuestra vida y a nuestro alrededor. Con la curiosidad de un niño. Con la curiosidad de un caballo. ¿Sabías que los caballos son unos animales a los que les *mueve* muchísimo la curiosidad? Pues, sí.

Con este libro quiero invitarte a vivir la vida siendo consciente de que es un milagro y de que siempre hay algo fascinante por descubrir y aprender —creo que la vida es un Milagro y un Misterio—. Mi intención es animarte a recuperar esa curiosidad y espíritu que teníamos en nuestra infancia cuando ver un desfile de hormigas nos hacía abrir los ojos como platos.

Te propongo que veas el mundo como si todo lo que te rodea fuera un milagro. Esta idea no es mía. Albert Einstein, considerado una de las mentes más despiertas e inteligentes conocidas, ya lo decía: «Existen dos formas de ver la vida: una es creer que no existen los milagros, la otra es creer que todo es un milagro».

La vida son decisiones, si tenemos que elegir por qué no pensar que la vida es un misterio apasionante en vez de pensar que es una cárcel o un duro camino. Cuesta lo mismo creer en una idea que en otra, pero la primera te abre la puerta a ver la vida como una aventura maravillosa. Esa actitud implica tener la mente abierta y esa es una de las condiciones esenciales para poder llevar a cabo una transformación personal y de vida.

Además de una mentalidad abierta es necesario abrirse sin reservas, sin miedo, a ese *camino*. Todo cambio requiere implicación. Sin acción no hay reacción. Seguro que has leído libros que te han gustado pero que no han transformado nada en tu vida. Leer y conocer es importante, pero no es suficiente, es preciso entrar en acción.

Si pones en práctica las pautas que doy en este libro te garantizo que tu vida se transformará. No me creas, hazlo y compruébalo tú mismo.

Este libro nace pensando en aquellas personas que, cansadas de correr y buscar, deciden levantar el pie del acelerador y emprender una vida más sencilla, sin tener que pensar tanto en cómo ni en cuándo, sino centrarse en lo *que* realmente importa: vivir y punto.

Vivir nuestra propia vida sigue siendo el mejor modo de vivir, siempre lo ha sido y siempre lo será.

Para seguir leyendo escanea el código QR o pincha en el enlace que hay de bajo.



[Seguir leyendo](#)