



TODO
el
TIEMPO
del
MUNDO

*Aprende a influir en el tiempo
para que nunca más te falten horas*

LISA BRODERICK

Prólogo de don Miguel Ruiz, autor de *Los cuatro acuerdos*

DIANA

LISA BRODERICK

TODO EL TIEMPO DEL MUNDO

Aprende a influir en el tiempo para
que nunca más te falten horas

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *All the Time in the World*

Primera edición: junio de 2022

© 2021 Lisa Broderick

Publicado por acuerdo con Folio Literary Management, LLC y International Editors' Co

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2022

© de las ilustraciones, Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-012-1

Depósito legal: B. 8.700-2022

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Prólogo, por don Miguel Ruiz.	7
Introducción	13

PRIMERA PARTE

Actualiza tu idea del tiempo

1. El tiempo tal como lo conocemos	21
2. En parte físico. Gravedad, movimiento y leyes de la física	33
3. En parte percepción. El mundo cuántico	43
4. Cómo lo invisible crea el escenario	55
5. El estado de las ondas cerebrales en la percepción concentrada	67

SEGUNDA PARTE

Domina tu experiencia del tiempo

6. Meditación. Crea el estado de percepción concentrada	83
--	----

7. Imaginación. Experimenta tu vida con antelación	91
8. Trauma. Revierte el pasado	99
9. Inquietud. No permitas que el futuro te detenga . .	111
10. Concentración. Ensancha el tiempo	117
11. Pensamientos. Recibe conocimiento cuando lo necesitas	123
12. Telepatía. Llega pronto a los otros.	129
13. Supervisión. Comprueba al instante lo que más te importa	135
14. Amor. Aprovecha la gravedad metafísica	141
15. Muerte. No te quedes sin tiempo.	147
16. Inmortalidad. Trasciende el tiempo.	155
17. Sugerencia de práctica diaria para trascender el tiempo.	163
Conclusión.	167
Agradecimientos	171
Apéndice A: Ciencia adicional	173
Apéndice B: Una compilación de prácticas	183
Notas	201
Acerca de la autora	217

PRIMERA PARTE

Actualiza tu idea del tiempo

El tiempo tal como lo conocemos



Echemos un breve vistazo a la vida en estos tiempos. Antes de la pandemia de 2020, muchos nos sentíamos abrumados por el ritmo de la vida. Como amiga interesada y que ofrece consejos, advertí que, independientemente del contexto o de las circunstancias, la mayoría de las personas parecían tener el mismo problema: no disponían de bastante tiempo para hacer lo que tenían que hacer.

Y no resulta extraño. Nuestros dispositivos nos bombardeaban con información, haciéndonos sentir la imposibilidad de asimilarla. Buena parte de esta estaba constituida por noticias triviales o mensajes publicitarios, por lo que ni siquiera sabíamos cómo distinguir qué era cierto, y menos aún actuar en consecuencia. Cada semana oíamos hablar de un nuevo tiroteo masivo o un desastre natural que rompía todos los récords. Los paradigmas cambiaban en casi todas las disciplinas, desde la física hasta la medicina y la cultura, y aún más allá.

Entonces nos golpeó la pandemia. Las mismas personas agobiadas por el ajetreo de la vida solo unos meses antes se vieron obligadas a permanecer en casa, incapaces de cumplir

con las rutinas habituales de compras, trabajo, socialización, educación y desplazamientos.

Durante los primeros meses de la pandemia, solía preguntar a la gente si había experimentado cambios en su experiencia del tiempo. «Sí» era la respuesta prácticamente universal. Antes de la pandemia, el tiempo parecía moverse a la velocidad de la luz. Ahora, decían algunos, transcurría con tal lentitud que un día parecía una semana. Otros aseguraban que el tiempo avanzaba como una exhalación, de modo que aquel episodio de varios meses de duración parecía un único y larguísimo día. Otros afirmaban ambas cosas: cada día parecía una semana y, sin embargo, las semanas se sucedían como si se tratara de días.

Aunque en su mayor parte agradecía poder pasar tanto tiempo en casa (al principio), la gente también estaba confundida. ¿Por qué el tiempo parecía comportarse de forma tan extraña?

Mi respuesta era esta: el tiempo no es lo que crees que es.

Tanto si nos falta como si transcurre demasiado aprisa, el tiempo es el problema que nos une a todos. A menudo se lo describe como la única fuente no renovable del mundo: una vez que ha pasado, se ha perdido para siempre, y no hay nada que podamos hacer para cambiar eso.

¿O sí lo hay?

Mi propia experiencia del tiempo cambió profundamente a los cuatro o cinco años, cuando sufrí una caída desde una ventana, que a punto estuvo de ser fatal. Nuestra familia estaba de vacaciones en una cabaña en el norte de Arizona, y mi hermana pequeña y yo jugábamos a saltar entre dos camas gemelas. En cierto momento, salté muy cerca del borde de la cama, y cuando esta se deslizó bajo mis pies, salí despedida por la

ventana. Mi madre recuerda haberme visto volar por los aires a cámara lenta. Rompí el cristal con la cabeza y aterricé con medio cuerpo dentro y medio fuera, con diversas heridas de cristal astillado en todo el cuerpo. Antes de llevarme al médico más cercano, que según recuerdo estaba en un centro a kilómetros de distancia, un doctor que casualmente pasaba por allí le dijo a mi madre: «No creo que lo consiga».

Aunque he olvidado esa conversación, sí recuerdo la experiencia, a pesar de haber perdido la conciencia. Recuerdo estar echada en la ventana y cómo me metieron en nuestra camioneta por la puerta trasera. Recuerdo el trayecto por la región, hasta la consulta del médico. Y recuerdo nítidamente la sala en la que me operaron. Recuerdo haber mirado hacia abajo desde la camilla en la que me habían instalado. No tengo una clara imagen de mi cuerpo o de la operación, pero recuerdo haber mirado por la ventana, más allá de una vitrina de metal, situada a la derecha, donde había depositados ciertos artículos. Al volver a casa en Phoenix, recuerdo haber llevado una escayola desde la cintura a las axilas.

Al fin me recuperé y volví a ser una muchacha llena de vida. Sin embargo, mi forma de contemplar el mundo había cambiado para siempre. Pensaba que todo cuanto me rodeaba estaba conectado, que todo estaba vivo y era consciente. Solía imaginarme dotada de superpoderes que podía emplear para ralentizar el ritmo de los relojes; había tenido muchas experiencias en la *zona*, que los atletas describen como una vivencia trascendental en la que experimentan un tiempo ralentizado. Al jugar a los bolos, correr u otras actividades similares, el tiempo se tornaba tan lento que yo era capaz de alcanzar un nivel superior e impropio de mí. Hoy sabemos que la zona es la clave para mejorar el rendimiento y experimentar todo nuestro po-

tencial. En mi caso, estas experiencias me hacían sentir que no era una niña normal. Y tal vez tenía razón.

A los ocho años, recuerdo jugar a los bolos con mi hermano mayor. Solíamos participar en una liga, pero yo no era muy buena. Sin embargo, una tarde realicé una partida casi perfecta. Sorprendentemente, parecía que todos los bolos que lanzaba acababan en pleno, sin importar que el lanzamiento fuera o no concienzudo. Recuerdo haber pensado si era capaz de errar a propósito y dirigir el bolo a otro pasillo, para ver qué pasaba. Los plenos se sucedieron uno detrás de otro hasta que, conmovida y exasperada, empecé a cosechar más bien semiplenos. Todo esto aconteció mientras yo estaba sumida en un estado de atemporalidad que claramente era una experiencia trascendental.

Más tarde, sentí que podía ralentizar el tiempo con facilidad, cosa que puse en práctica con asiduidad, lo que me permitía llegar a mi destino mucho antes de lo aparentemente necesario tras haber caminado o conducido hasta allí. Hace muchos años, en la escuela secundaria, tuve que hacer una de las pruebas de aptitud escolar (SAT, por sus siglas en inglés) para ser admitida en la universidad. Salí tarde hacia el centro, situado a unos cincuenta kilómetros, más allá de un paso de montaña, menos de treinta minutos antes del inicio de la prueba; según mi experiencia, demasiado tarde como para llegar antes de que cerraran las puertas. En lugar de preocuparme por llegar tarde, me concentré en sentarme en el pupitre a la hora exacta. Subí al coche y me imaginé a mí misma cruzando la puerta justo cuando el reloj de pared marcaba la hora a la que necesitaba llegar. Más tarde, crucé las puertas del instituto y tomé asiento a la hora exacta en que empezaba el examen.

En todos estos casos, rara vez lo hablaba con nadie, incómo-

da a la hora de compartir estas historias con mi familia o amigos por temor a que me juzgaran rara o loca. A veces, en mi infancia, mencionaba algún acontecimiento milagroso, como la sensación de haber volado o de que el tiempo se había detenido. Sin embargo, los adultos lo llamaban *pensamiento mágico*, que a menudo sucede en la mente de los niños. Además, la memoria es una realidad problemática. No hay forma de saber qué ocurrió realmente, ya que los recuerdos individuales mutan, se repiten y son naturalmente distorsionados por el paso del tiempo.

Aun así, quería comprender por qué mis experiencias con el tiempo parecían tan diferentes a las de las personas que me rodeaban. Tras décadas de búsqueda en antiguos textos, escuelas místicas y prácticas espirituales esotéricas, descubrí que lo que recuerdo como mis experiencias no eran algo nuevo o extraño: durante miles de años las antiguas tradiciones espirituales orientales enseñaron a sus seguidores a hacer exactamente aquello que yo había llegado a conocer.

Sin embargo, como occidental, quería entender cómo estas experiencias eran posibles a partir de la ciencia y los datos. Mi búsqueda acabó por llevarme hasta la ciencia moderna, y el lenguaje de la física contribuyó a explicar mis vivencias de tantos años atrás. Esto es lo que sé y lo que he descubierto gracias a la ciencia: el tiempo responde parcialmente a la física y parcialmente a la percepción, lo que explica por qué a veces parece flexible como una cinta elástica. El sujeto puede en parte controlar el tiempo que experimenta.

El secreto está en mejorar la habilidad que llamo *percepción concentrada*. La percepción concentrada es un estado elevado de conciencia al que la persona puede acceder en diversos contextos: al jugar a un deporte, al experimentar un gran peligro o deliberadamente, a través de las prácticas que explico en este

libro. Es un estado de percepción en el que el individuo se sume en una profunda concentración, una sensación de dominio, una falta de autoconciencia y autotrascendencia. También es una experiencia especial en la que el tiempo no transcurre como es habitual y tiende a ralentizarse o parece detenerse por completo. Descubrir cómo acceder a este estado te permitirá trascender el tiempo.

Tal vez ya hayas experimentado el tipo de percepción concentrada que deriva en extrañas experiencias en relación con el tiempo. Hace años, mi amigo Bill me contó que conducía por una autopista de California a ciento treinta kilómetros por hora. En el carril a su izquierda, vio a una mujer que conducía su coche a la misma velocidad que él. Delante de él, vio que un enorme neumático se desprendía de la parte trasera de un camión, rebotaba tres veces, atravesaba el parabrisas y acababa con la vida de la mujer; y todo ello a cámara lenta. Mientras tanto, según su percepción, él tuvo todo el tiempo del mundo para hacer lo necesario. Mientras el otro vehículo derrapaba lentamente, Bill maniobró hacia un lado y evitó la colisión. Al parecer, su experiencia de la naturaleza amenazadora de aquel acontecimiento provocó que el tiempo se ralentizara drásticamente, hasta el punto de poder salvar la vida.

Tal vez el tiempo te ha parecido inmóvil durante una experiencia de peligro similar o cuando te recreas en un recuerdo maravilloso, mientras contemplas las olas en la playa, sostienes a tu bebé o te dejas llevar por tu trabajo.

En cada uno de estos casos, este estado de percepción concentrada produce la sensación de trascender el tiempo. ¿Qué quiero decir con estas palabras? Se trata de un estado que suele caracterizarse por una profunda concentración, el optimismo emocional, la sensación de dominio, la falta de auto-

conciencia y un aura de autotrascendencia. Muchas personas llaman a esta experiencia la zona, el *flow*, el ahora, habitar el instante presente o, sencillamente, presencia.

Normalmente, estas vivencias sobrevienen espontáneamente, producidas por determinadas circunstancias, como una experiencia cercana a la muerte (como en mi caso), un peligro extremo (como en el de Bill), un amor inconmensurable (una epifanía espiritual o sostener a nuestro bebé) o una gran concentración (como en una cancha de baloncesto). Sin embargo, en lugar de esperar que sucedan de forma impredecible, en momentos de peligro o cuando nos abandonamos a nuestros pensamientos, voy a mostraros cómo crear la sensación de trascender el tiempo a voluntad. Para lograrlo hay que cambiar la parte de la ecuación temporal sometida a nuestro control; nuestra propia percepción. Gracias a unas sencillas prácticas al alcance de cualquiera, podremos trascender los relojes y nuestra obsoleta idea del tiempo.

Independientemente de los intereses de cada cual, he descubierto que cambiar la idea que tenemos del tiempo libera una transformación personal y permite un «salto cuántico» hacia delante en casi todas las facetas de nuestra vida. Ya que el tiempo *no* siempre avanza de forma uniforme, ¿y si podemos estirarlo y moldearlo para ajustarlo a nuestras necesidades personales? ¿Y si podemos cambiar nuestra experiencia del paso del tiempo en el mundo físico, sin construir una máquina del tiempo?

Hace unos años conocí a una mujer en una conferencia donde abundaban personas fascinantes y de éxito. Ella misma se había realizado en su carrera. Conversamos y me confesó que se sentía frustrada. Sentía que los sueños del futuro eran obstaculizados por recuerdos del pasado, y se sentía atrapada.

A partir de los principios que el lector descubrirá en este libro, le mostré que el tiempo no existe tal como ella había percibido durante toda su vida. El tiempo no es algo fijo y lineal, sino maleable, algo con lo que ella podía interaccionar e incluso controlar. Le expliqué que, tras conocer la ciencia que gobierna este fenómeno, podría influir en su propia percepción del tiempo. Y aunque mi trabajo con ella se centró en trascender los relojes, también tuvo que ver con la transformación personal. Si seguía desaprovechando los instantes de su tiempo, paralizada por los remordimientos del pasado y el temor al futuro, los relojes detenidos no le permitirían abordar lo que quería hacer.

Compartí con ella dos prácticas específicas que le permitieron alterar su percepción del pasado y del futuro a fin de crear aquello que su vida le requería. Exigió práctica y concentración, pero despertó mentalmente hasta el punto de que le resultó posible ir más allá de su pasado y empezar a dominar profunda y significativamente la forma en la que funciona el mundo.

¿Le sirvió de ayuda? Así es como ella lo explicó:

Utilizar las prácticas que Lisa me enseñó ha transformado mi vida. Todo aquello que me bloqueaba ha perdido su poder. Los objetivos que me parecían distantes ahora están al alcance de la mano. Y la herramienta de la percepción concentrada ha mejorado la productividad de mi trabajo; he descubierto que esta estrategia es lo contrario del pánico. Ralentiza el tiempo y, al dejar atrás el estrés, soy libre para lograr mis objetivos, ¡y ampliarlos!

La percepción concentrada también me ha convertido en una atleta mejor. Juego al tenis. Cuanto más me concentro en la

bola que avanza hacia mí desde el otro lado de la red, más tiempo tengo para prepararme para recibirla y conectar. Además, cuanto más me concentro en la bola, más relajada me siento. Percibo que tengo todo el tiempo necesario para golpearla bien. Esta aplicación práctica me recuerda que dispongo de todo el tiempo necesario en todos los ámbitos de mi vida. He tenido suerte. Conocí a Lisa en una época en la que creía que la conciencia era la respuesta a todos mis problemas, pero fue ella quien me ofreció las claves para usarla.

Ella cambió su percepción del tiempo. Ha descubierto que no está sometida a él, sino que es su creadora, y que realmente dispone de todo el tiempo del mundo para realizar todo aquello que desea. Además, ahora tiene herramientas y estrategias prácticas para asegurarse de que las cosas suceden en el momento exacto, lo que produce una profunda sensación de conexión y abundancia. Está en camino para trascender el tiempo.

Con todo el esfuerzo que ponemos en controlar el tiempo, hemos de preguntarnos: ¿por qué el tiempo es tan importante para nosotros? Creo que una razón es que queremos conocer la respuesta a esta pregunta fundamental: «¿Qué puedo hacer *ahora?*».

Cuando ya no estamos a merced del reloj y sabemos que podemos dilatar y manipular el tiempo según nuestra necesidad personal, es más fácil responder a esta pregunta. Quienes se la plantean reciben la respuesta, y al actuar en consecuencia viven vidas rebosantes de propósito, sentido y presencia.

La teoría del tiempo descrita en este libro y sus prácticas me han permitido no solo saber qué me corresponde hacer en cada instante, sino ser capaz de hacerlo. Esto es exactamente lo

que *Todo el tiempo del mundo* te ayudará a hacer. Posiblemente por primera vez, estaremos listos no solo para comprender cómo explica la ciencia el tiempo, sino para aplicar estos principios científicos, cambiar nuestras vidas y ponerse manos a la obra con aquello que tenemos que hacer.

Evidentemente, para llegar al punto en el que puedo «estirar el tiempo» de forma fiable, como señaló Einstein, necesité una experiencia cercana a la muerte, toda una vida preguntándome por el origen de la sensación de atemporalidad y décadas de práctica. En estas páginas, lo he condensado en una serie de prácticas útiles que el lector podrá utilizar para concentrar su percepción y cambiar su experiencia del tiempo. Así es como esto será posible.

PRIMERA PARTE: ACTUALIZA TU IDEA DEL TIEMPO. La primera etapa no es una práctica; consiste en repensar la construcción humana del tiempo. En ella ofrezco una breve panorámica de la evidencia científica según la cual el tiempo no es la propiedad lineal inmutable de la experiencia humana que creemos que es. Por el contrario, a partir de esta evidencia, mi teoría afirma que el tiempo es parcialmente física y parcialmente percepción. Y como en esta fórmula controlamos la percepción, podremos cambiar nuestra experiencia del tiempo. Esta etapa constituye los cimientos de nuestro viaje, porque si seguimos creyendo que el tiempo es una fuerza lineal e inmutable (pese a lo que revela la ciencia), las prácticas siguientes no se verán coronadas por el éxito.

Regresemos un instante a esta fórmula: el tiempo es parcialmente física y parcialmente percepción. La dimensión física de nuestra experiencia del tiempo viene caracterizada por el mundo de Einstein, la gravedad y la relatividad, gracias a la que, como resultado de su investigación y la de muchos otros, los

científicos consideran que el tiempo puede estirarse, expandirse y contraerse como una cinta elástica. La dimensión perceptiva del tiempo guarda relación con el mundo misterioso, fantástico, «espectral» de la teoría cuántica, donde puede suceder casi cualquier cosa y la conciencia provoca el colapso de la función de onda, un fenómeno que en sí mismo podría ser la fuente de la realidad (incluyendo el tiempo).

Esto no es ciencia ficción. Es ciencia. En mi opinión, esta fórmula en dos partes es una nueva idea del tiempo que describe inequívocamente un método científicamente válido para dilatar y moldear el tiempo a nuestro antojo. En ciencia, una teoría que combina las leyes clásicas de la física con la teoría cuántica recibe el nombre de *teoría unificada* o de *teoría del todo*. Podemos denominarla una teoría del todo para el tiempo.

Sin embargo, como dijo Carl Sagan, «las afirmaciones extraordinarias requieren evidencias extraordinarias».¹ A tal fin, el material presentado aquí ha sido revisado por destacados especialistas, que me han ayudado a que sea lo más científicamente riguroso posible, con la salvedad de que la naturaleza del tiempo y su funcionamiento siguen siendo uno de los mayores problemas sin resolver en la física de la actualidad.

SEGUNDA PARTE: DOMINA TU EXPERIENCIA DEL TIEMPO. Una vez actualizada tu idea del tiempo, podrás empezar a concentrar tu percepción, cambiar tu experiencia del tiempo e incluso influir en el devenir marcado por los relojes. Estas habilidades pueden parecer ajenas a lo normal o lo esperable, pero no son mágicas ni sobrenaturales: siguen siendo parte de nuestras capacidades humanas naturales. Descubrirás cómo la transformación personal hunde sus raíces en el tiempo, tanto si estás condicionado por experiencias pasadas como si te cuesta habi-

tar el instante presente o pretendes manifestar el futuro que deseas. A medida que progreses en estas sencillas prácticas, que te entrenarán para permanecer en el estado de percepción concentrada en el que el devenir se dilata y se pliega en el bullicio de tu vida diaria, descubrirás que el tiempo ya no es un enemigo.

No te prometo que jamás volverás a llegar tarde a una cita o que no incumplirás un plazo de entrega. Sin embargo, descubrirás que el significado de *llegar a tiempo* cobra otro sentido. Aplazarás menos las cosas, pensarás con mayor claridad y actuarás más serenamente, de modo que no solo perderás menos el tiempo, sino que, literalmente, lo trascenderás.

En este libro hay una idea cuya hora ha sonado al fin. A lo largo de los milenios, las antiguas culturas han ofrecido enseñanzas similares. Cuando domines las prácticas de este libro, que combina la ciencia con la transformación personal, adquirirás una conciencia del tiempo que trascenderá los relojes. Liberado de la ilusión de que el tiempo es tu enemigo, aprenderás a aceptarlo como un aliado para disponer de todo el tiempo del mundo a la hora de hacer aquello que te corresponde hacer.

Es hora de que conozcas la verdad sobre el tiempo y cómo dominarlo.