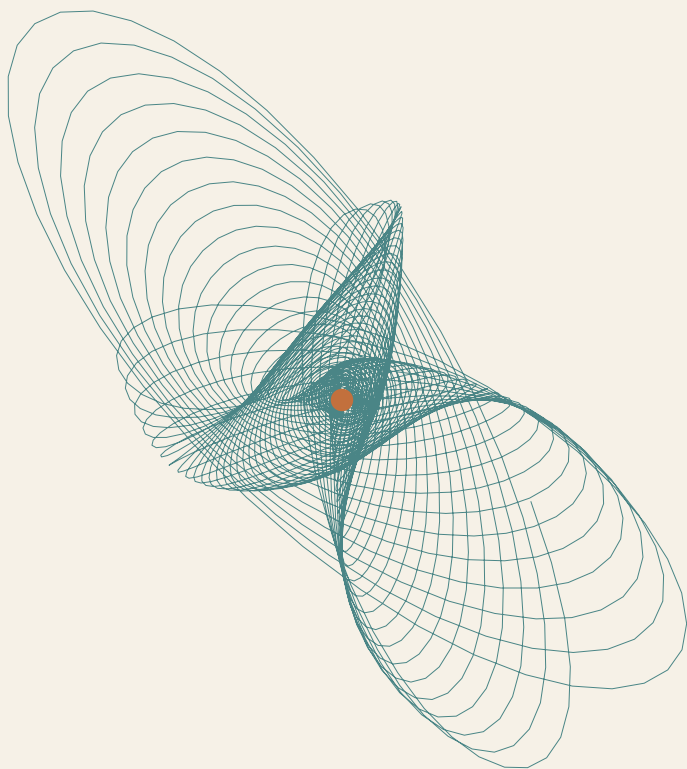




Pendulum

Moderación moderna para un mundo de más



JAWAD YOUSOFI

*Demasiado es un vaivén.
Muy poco es un vaivén.
Lo suficiente es donde descansa el péndulo.*

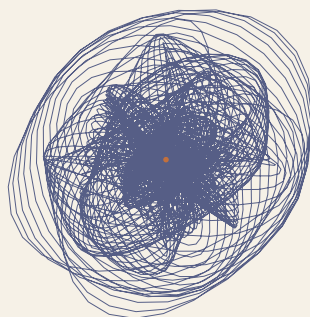
Antes de empezar

Este es un libro pequeño sobre una gran pregunta:
¿cuánto es suficiente?

Léelo como se mueve un péndulo. Sin prisa. Una página, y luego un descanso.

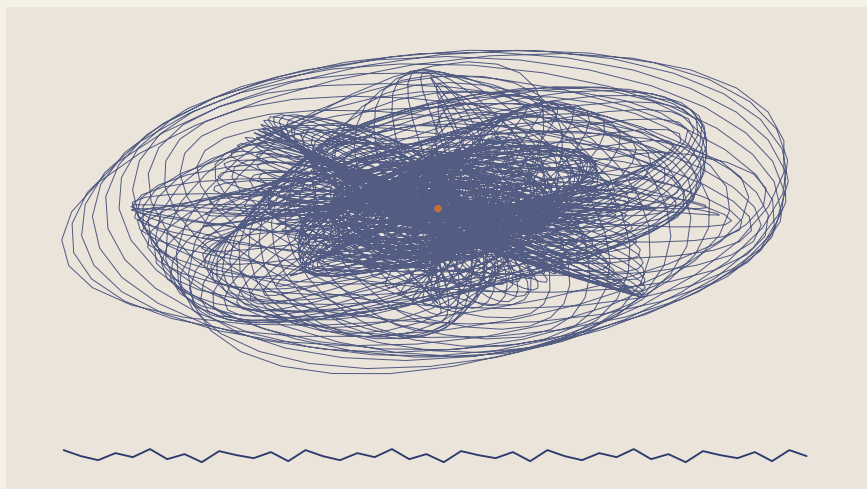
Nada aquí te pide que desees menos. Te pide que notes lo que ya tienes.

Es gratuito, porque lo suficiente nunca estuvo a la venta.



PRIMERA PARTE

El vaivén: un mundo de más



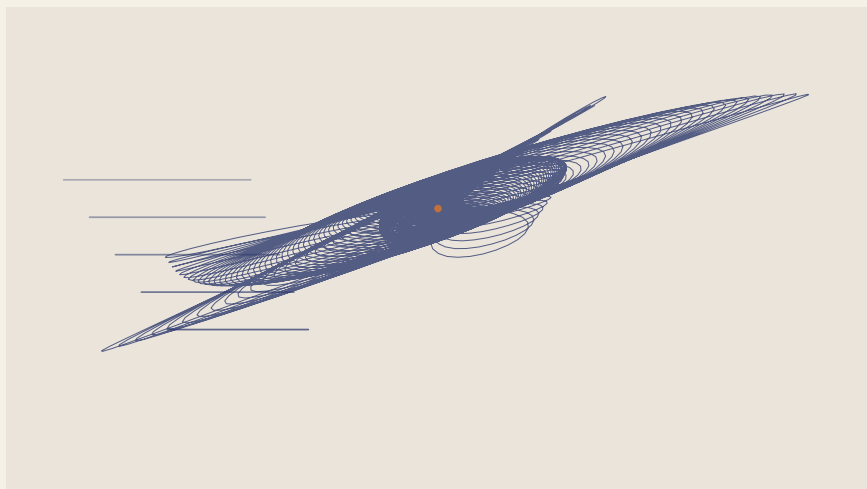
1 · Nos dejamos atrás

Corremos tan rápido que nos dejamos atrás.

Nos levantamos antes que la luz y nos dormimos mucho después. Llenamos el día desde el primer aliento hasta la última pantalla.

En algún punto del camino, dejamos a alguien atrás. Y ese alguien éramos nosotros.

Pausa: ¿Cuándo fue la última vez que llegaste a un lugar y de verdad te quedaste?



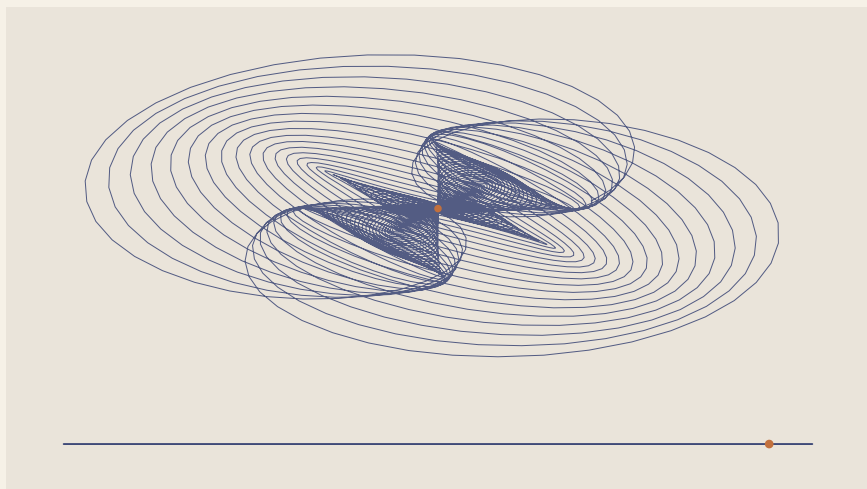
2 · De cero a la calma

Nuestros coches van de cero a cien en un segundo.
Nuestros teléfonos responden antes de que terminemos
de preguntar.

Pero ninguna máquina ha llevado jamás a nadie de cero a
la calma.

Ese camino aún lo recorreremos a pie.

*Pausa: ¿Hacia qué vas corriendo, y qué harás cuando
llegues?*



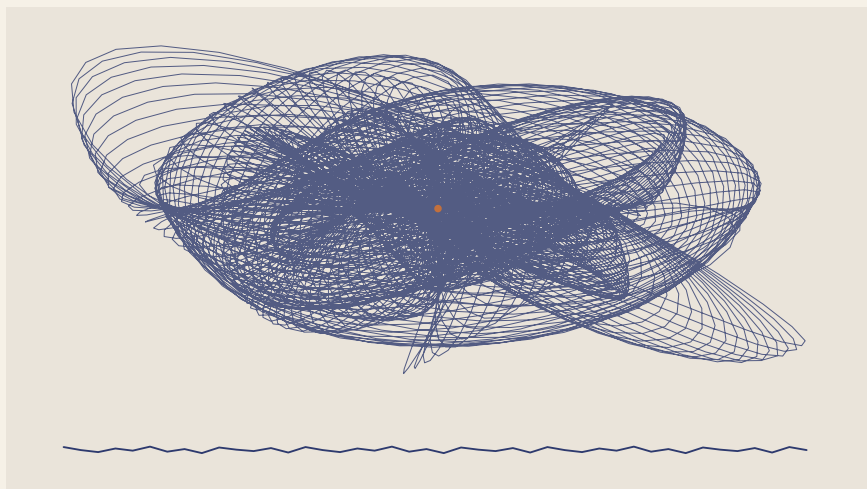
3 · Más es un horizonte

Más es un horizonte. Caminas hacia él, y él se aleja.

Lo nuevo se vuelve viejo antes de que la caja llegue al reciclaje.

No porque eligiéramos mal. Sino porque «más» nunca fue un lugar al que se llega.

Pausa: ¿Qué deseaste alguna vez con tantas ganas que hoy ni siquiera lo notas?



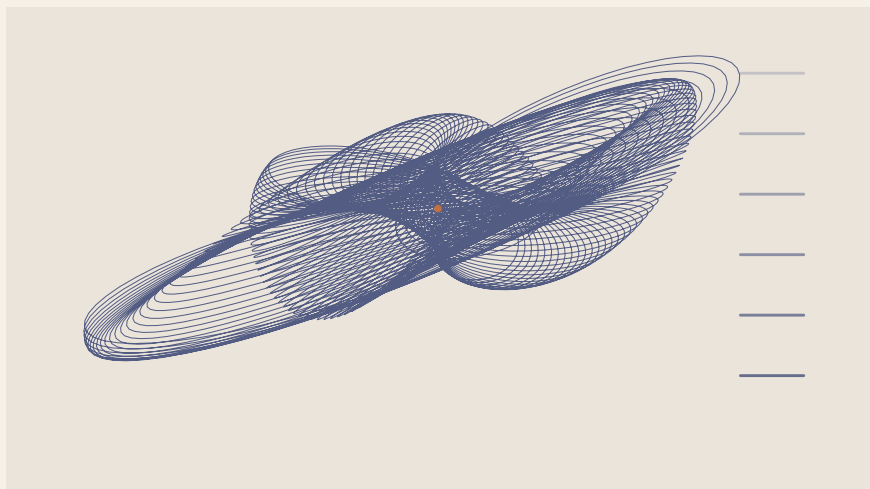
4 · Platos llenos, momentos vacíos

Platos llenos. Agendas llenas. Bandejas de entrada llenas.

Y aun así, un hambre callada que ninguna comida alcanza.

No tenemos hambre de más. Tenemos hambre del sabor de lo que ya tenemos.

Pausa: ¿Qué saborearías si fueras lo bastante despacio para notarlo?

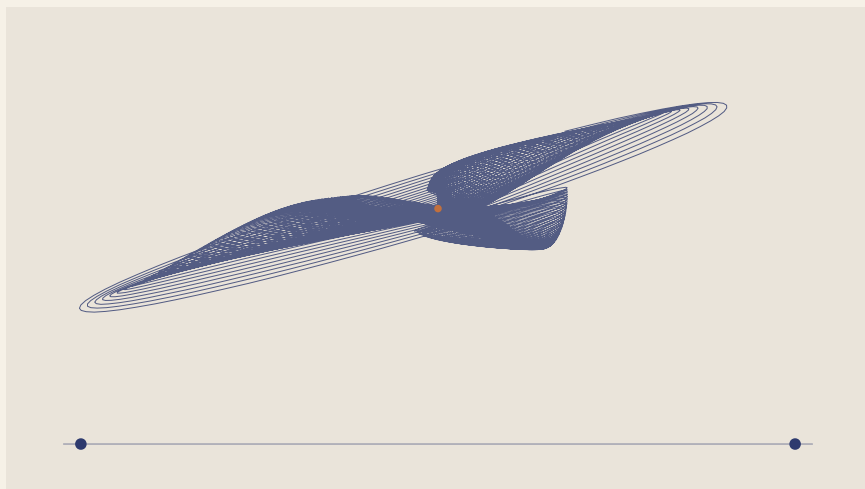


5 · El feed sin fin

Deslizamos buscando más, y encontramos menos.

El feed se hizo para no terminar nunca. Este momento se hizo para terminar, y eso es lo que lo vuelve precioso.

Pausa: ¿Quién, frente a ti, espera tu mirada?



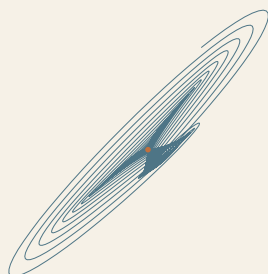
6 · El otro extremo

Cuando oscilamos demasiado hacia un lado, solemos oscilar igual de lejos hacia el otro.

La dieta relámpago después del festín. La promesa de dejarlo todo después de un exceso de algo.

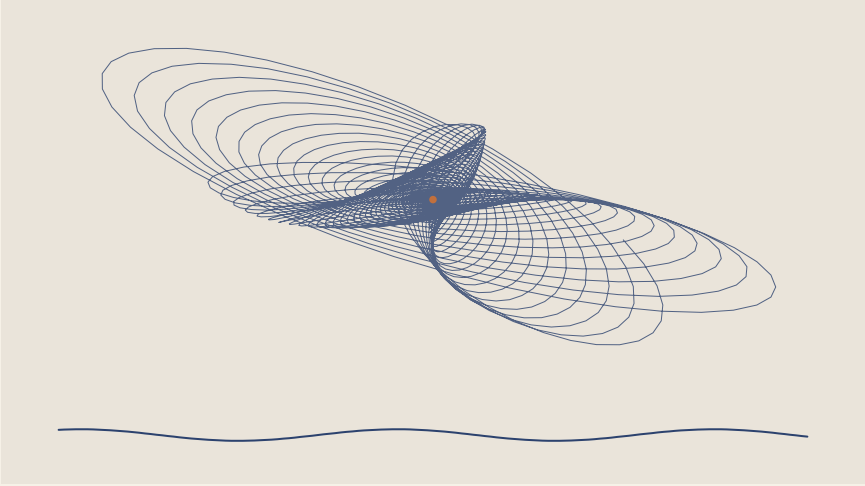
Eso no es equilibrio. Es el mismo péndulo, oscilando sin control hacia el otro lado.

Pausa: ¿En qué parte de tu vida oscilas entre demasiado y muy poco?



SEGUNDA PARTE

El cuerpo recuerda

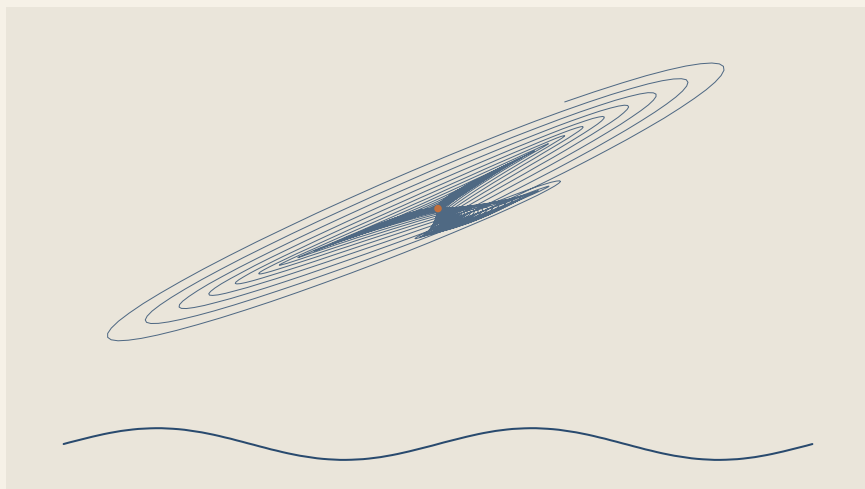


7 · Algo nunca olvidó

Y aun así, algo en nosotros nunca olvidó.

Bajo la prisa, una inteligencia callada te mantiene en equilibrio miles de veces al día, sin que se lo pidas y sin que se lo agradezcas.

Pausa: ¿Qué te sostiene en equilibrio ahora mismo, sin que nunca le hayas dado las gracias?



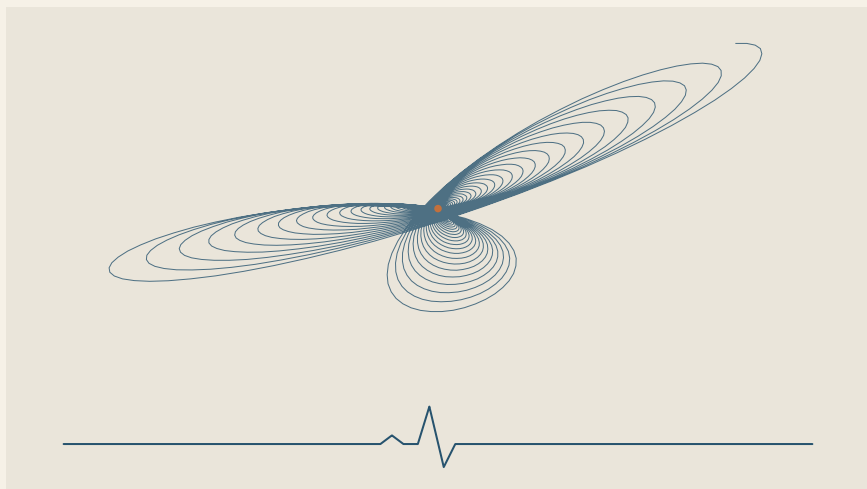
8 · Hasta la respiración conoce el centro

Entra, sale, y la pausa entre ambas.

La respiración nunca toma de más. Toma, da, descansa. Si la retienes demasiado, el cuerpo la suelta por ti. Si la apresuras, el cuerpo te hace ir más despacio.

Tu respiración te enseña moderación desde tu primer día.

Pausa: Inhala una vez, hasta el fondo; exhala una vez, hasta el final. Luego espera, con suavidad, en la pausa.

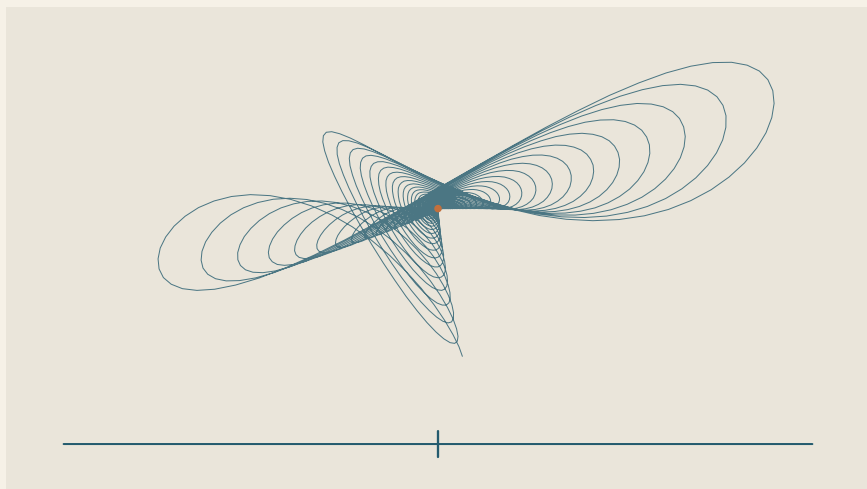


9 · El corazón lleva el compás

Un latido conoce el ritmo mágico. Ni muy rápido. Ni muy lento.

Se acelera en la subida y se calma para el sueño. Ha trabajado cada instante de tu vida, y nunca, ni una sola vez, se ha apresurado.

Pausa: Pon una mano sobre tu pecho. ¿Qué ritmo te pide tu vida que sigas?



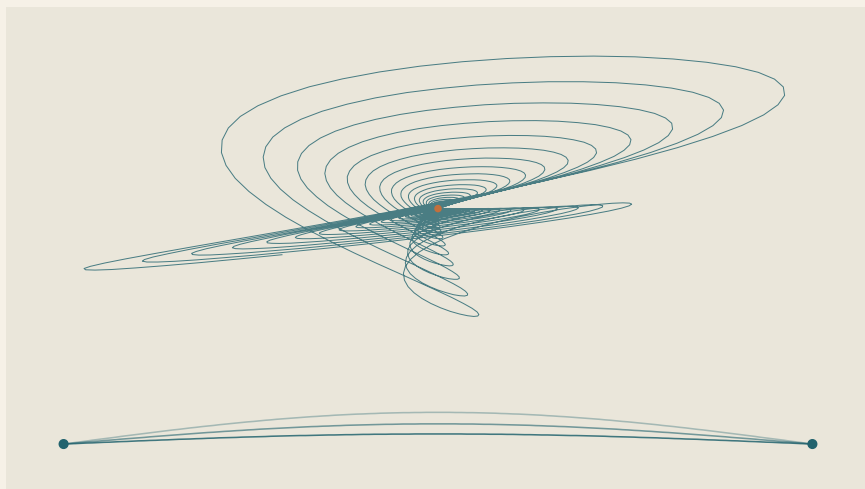
10 · El cuerpo conoce su centro

Si te inclinas demasiado, te lleva suavemente a casa.

Sostente sobre un pie, y cien pequeños músculos encuentran el centro en silencio.

El equilibrio no es quietud. Son mil pequeñas correcciones, hechas con ternura.

Pausa: ¿Qué pequeña corrección te pide hoy tu vida?



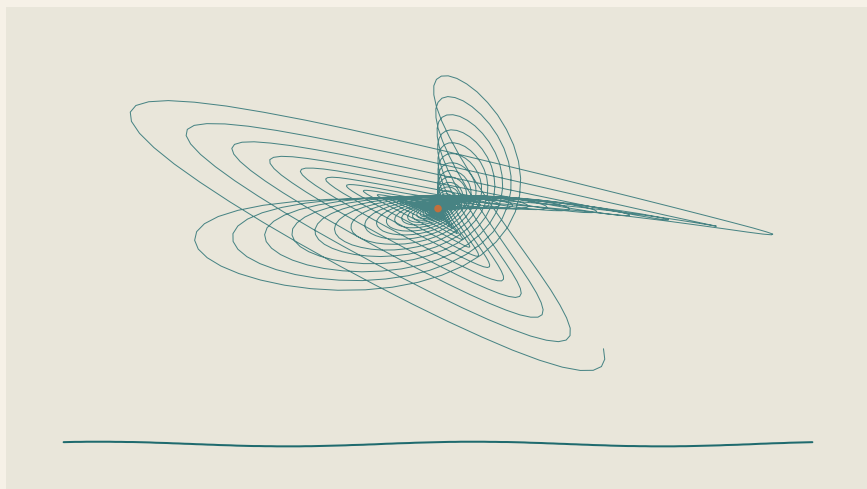
11 · La cuerda afinada

Una cuerda demasiado tensa se rompe. Una cuerda demasiado floja no canta.

Solo una cuerda afinada en su punto justo hace música.

Tú también eres un instrumento.

Pausa: ¿Dónde llevas la cuerda demasiado tensa? ¿Dónde la has dejado demasiado floja?

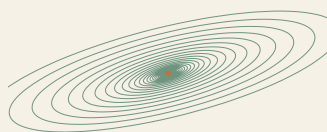


12 · Recordar

Un niño deja de comer cuando se sacia. Un animal descansa cuando se cansa.

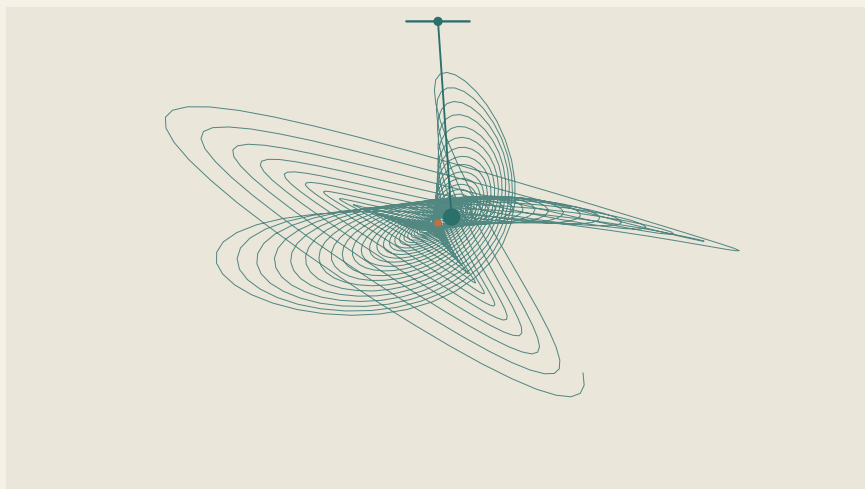
Una vez lo supimos. Simplemente, el mundo se volvió tan ruidoso que lo ahogó.

La moderación no es algo que aprendemos. Es algo que recordamos.



TERCERA PARTE

Volver al reposo: lo suficiente



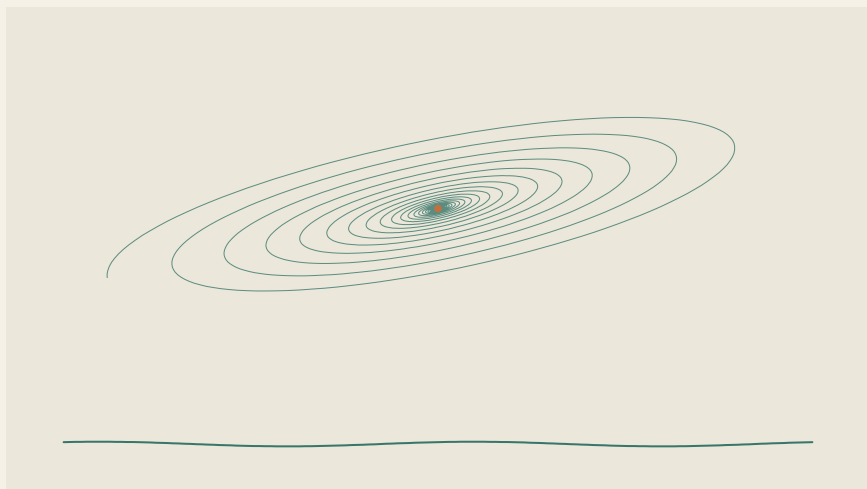
13 · El péndulo

Un péndulo oscila lejos hacia aquí, lejos hacia allá.

Nunca lucha contra el vaivén. Simplemente encuentra el centro, y descansa.

No tienes que forzar la quietud. Deja de empujar, y llega sola.

Pausa: ¿Qué estás empujando todavía?

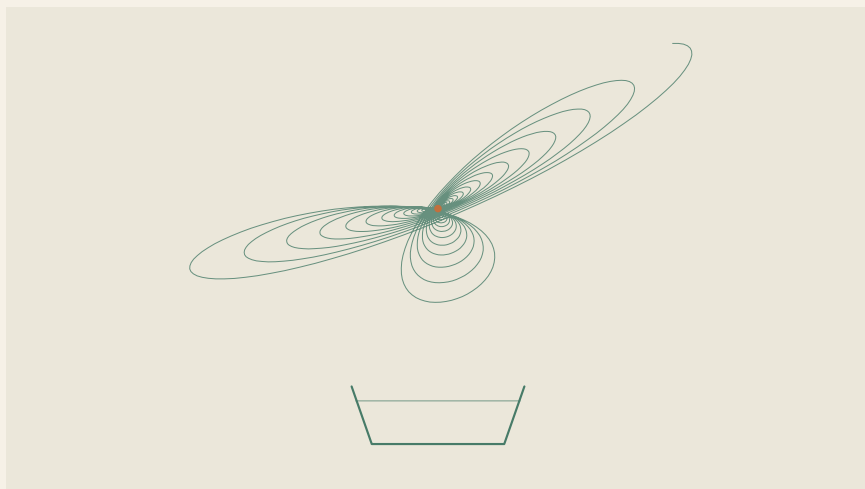


14 · Una palabra callada

Suficiente es una palabra callada. Solo se oye cuando vas más despacio.

Más grita desde cada pantalla. Suficiente susurra desde dentro.

Pausa: ¿En qué parte de tu vida lo suficiente ya es verdad?

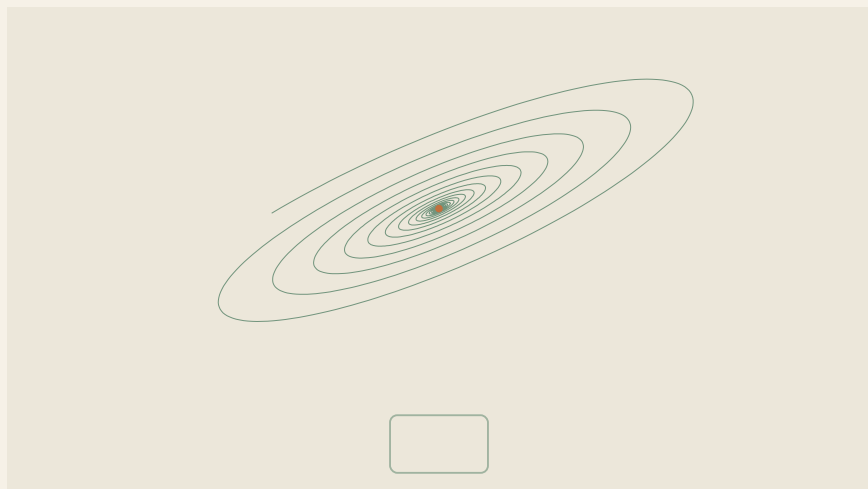


15 · Antes de derramarse

No menos. Solo lo suficiente.

La taza está llena antes de derramarse.

La moderación no es una vida más pequeña. Es una vida que de verdad puedes sostener.

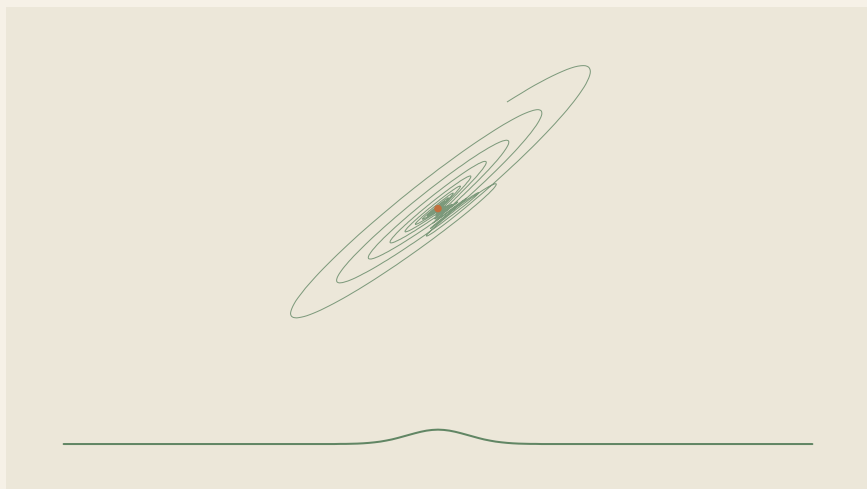


16 · Cuando la pantalla se apaga

Cuando la pantalla se apaga, el mundo se enciende.

El cielo que olvidaste mirar. El rostro al otro lado de la mesa. Los pensamientos que solo llegan cuando nada te está hablando.

Pausa: ¿Qué podría encenderse esta noche si la pantalla se durmiera una hora antes que tú?

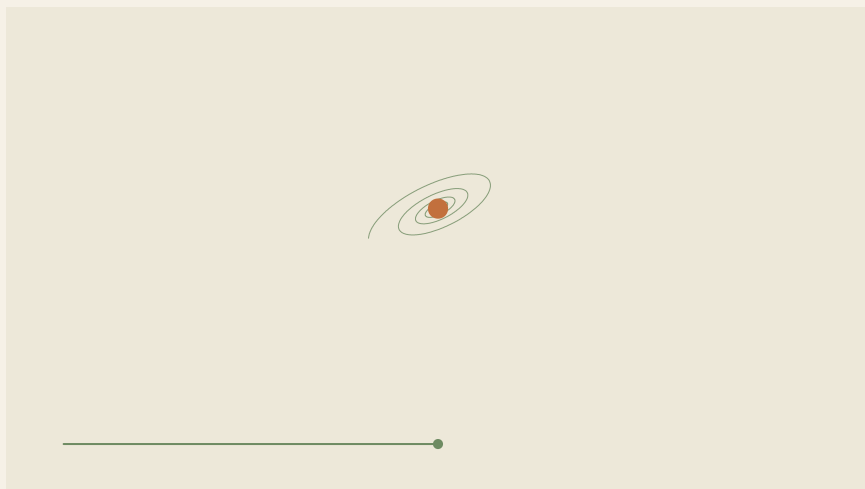


17 · Un bocado, saboreado de verdad

Un bocado, saboreado de verdad, es un festín.

La alegría nunca estuvo en la cantidad. Vive en la atención.

Pausa: ¿Qué cambiaría si le dieras toda tu atención a lo próximo bueno que tengas delante?



18 · Aquí desde siempre

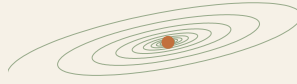
El centro no es la mitad del camino. Es el hogar.

No el centro tibio de quien se rinde. El centro vivo, donde puedes sentirlo todo sin que nada te arrastre.

Entre demasiado y muy poco, una respiración.

Lo suficiente estuvo aquí desde siempre.

Práctica: Cada vez que hoy busques más, haz una pausa de una respiración y pregunta en voz baja: «¿Es esto suficiente?». Luego escucha. La respuesta puede sorprenderte.



Cierre

Cada dibujo de este libro lo trazó un péndulo en movimiento, que poco a poco llega al reposo.

Que encuentres tu propio lugar de reposo, en algún punto entre demasiado y muy poco.

Este libro es gratuito. Cópialo, imprímelo, compártelo.

Sobre este libro

Pendulum: Moderación moderna para un mundo de más

Escrito por Jawad Yousofi, con ayuda de IA (Claude, de Anthropic). La idea, la visión y el corazón de este libro pertenecen al autor.

© 2026 Jawad Yousofi. Publicado bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puedes copiarlo, compartirlo y adaptarlo con fines no comerciales, citando la autoría y bajo la misma licencia. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

La cuerda afinada del capítulo 11 se inspira en una enseñanza del Buda al monje Sona: el laúd que no está ni demasiado tenso ni demasiado flojo es el que suena (Anguttara Nikaya 6.55). El festín del capítulo 17 evoca el viejo proverbio inglés «Enough is as good as a feast» (lo suficiente vale un festín). «De cero a cien» toma una expresión común del mundo del motor. «Cuando la pantalla se apaga» es también el título de un ensayo sin relación con este libro, publicado en el Substack BC ICU Doc; este verso se escribió por separado.

Los dibujos se hicieron con el armonógrafo, un método de dibujo con péndulos de la década de 1840. Todas las ilustraciones son originales de este libro.

Otros libros comparten el título Pendulum, entre ellos la poesía de Eric Scott Sutherland y Chris Tutton, y *You Are the Pendulum: Poems & Practices for an Unsettling World*. Este libro no tiene relación con ellos.

jawadyousofi.com